



MODUŁ 6

DETOKS OD MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH I CYFROWY DOBROSTAN



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Lekcja 6.6

Zachowanie równowagi: Utrzymanie cyfrowego dobrostanu



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Lekcja 6.6

Zachowanie równowagi: Utrzymanie cyfrowego dobrostanu

Cele:

- Pomoc uczestnikom w zrozumieniu koncepcji cyfrowego dobrostanu i jego wpływu na zdrowie fizyczne i psychiczne.
- Zapewnienie strategii równoważenia korzystania z technologii ze zdrowymi nawykami w celu utrzymania cyfrowego dobrostanu.
- Poprowadzenie uczestników w tworzeniu osobistego planu utrzymania cyfrowego dobrostanu w ich codziennym życiu.

Kluczowe przesłanie:

- Cyfrowy dobrostan ma kluczowe znaczenie zarówno dla zdrowia psychicznego, jak i fizycznego, ponieważ nadmierny czas spędzany przed ekranem może prowadzić do stresu, zmęczenia i osłabienia więzi społecznych.
- Zrównoważone korzystanie z technologii polega na zarządzaniu czasem spędzanym przed ekranem, wyznaczaniu granic i stosowaniu strategii cyfrowego detoksu w celu ochrony dobrego samopoczucia.
- Praktyki związane z dbaniem o siebie, takie jak świadome korzystanie z technologii, regularne przerwy i aktywność fizyczna, mają kluczowe znaczenie dla utrzymania zdrowych relacji z technologią.



RODZAJ LEKCJI:





Przegląd lekcji

Ta lekcja bada znaczenie utrzymania zrównoważonego podejścia do technologii cyfrowej w celu promowania ogólnego dobrego samopoczucia. Uczestnicy dowiedzą się o cyfrowym dobrostanie, zidentyfikują jego korzyści i zbadają praktyczne strategie osiągnięcia równowagi w hiperpołączonym świecie. Sesja podzielona jest na cztery główne zadania, z których każde koncentruje się na innym aspekcie cyfrowego dobrostanu.

Warsztaty podzielone są na 4 etapy:

1. Wprowadzenie do cyfrowego dobrostanu (10 min)
2. Identyfikacja osobistych nawyków technologicznych (15 min)
3. Ustalanie granic i praktyk cyfrowego dobrostanu (15 min)
4. Tworzenie osobistego planu cyfrowego dobrostanu (10 min)



Krok 1

Wprowadzenie do cyfrowego dobrostanu

Czy wiesz, że ciągłe korzystanie z technologii może mieć zarówno pozytywny, jak i negatywny wpływ na nasze samopoczucie? Cyfrowy dobrostan polega na znalezieniu zdrowej równowagi między korzystaniem z technologii a zdrowiem osobistym. Podczas gdy technologia może poprawić nasze życie i ułatwić wykonywanie zadań, nadmierny czas spędzany przed ekranem i ciągła łączność mogą prowadzić do stresu, zaburzeń snu, a nawet zmęczenia oczu.

W tym zadaniu zbadamy, co oznacza cyfrowy dobrostan i jak wpływa on na nasze ogólne samopoczucie.

Poświęć chwilę na zastanowienie się nad swoim obecnym wykorzystaniem technologii:

1. Ile czasu dziennie spędzasz przed ekranem?
2. Jak czas spędzony przed ekranem wpływa na twój nastrój, poziom energii lub sen?



Krok 2

Identyfikacja osobistych nawyków technologicznych

Czy kiedykolwiek zastanawiałeś się nad tym, jak często korzystasz ze swoich urządzeń i do czego ich używasz? Czasami jesteśmy tak pochłonięci sprawdzaniem powiadomień, przewijaniem mediów społecznościowych lub oglądaniem filmów, że tracimy poczucie czasu. Te nawyki mogą wpływać na nasze zdrowie psychiczne, wywołując uczucie niepokoju, stresu lub zmęczenia.

W tym zadaniu zastanowimy się nad naszymi osobistymi nawykami technologicznymi.

- Zapisz rodzaje aktywności cyfrowych, w które angażujesz się najczęściej (np. media społecznościowe, e-maile, gry).
- Zastanów się, jak czujesz się podczas wykonywania tych czynności - czy są one dla ciebie źródłem energii czy wyczerpania?



Krok 3

Ustalanie granic i praktyk cyfrowego dobrostanu

Łatwo jest wpaść w cykl ciągłych powiadomień i cyfrowych rozpraszaczy, ale ustalenie granic może pomóc w utrzymaniu cyfrowego dobrego samopoczucia. Ustalenie jasnych granic dotyczących czasu i sposobu korzystania z technologii może pomóc zmniejszyć stres, poprawić produktywność i wygospodarować czas na dbanie o siebie lub interakcje twarzą w twarz.

W tym zadaniu zbadamy strategie tworzenia granic wokół korzystania z technologii.

- Zidentyfikuj jeden obszar swojego cyfrowego życia, w którym czujesz się przytłoczony (np. zbyt dużo czasu przed ekranem przed snem, zbyt częste sprawdzanie mediów społecznościowych).
- Zapisz jedną konkretną granicę, którą możesz ustawić, aby zmniejszyć ten stres (np. brak czasu przed ekranem 30 minut przed snem, ograniczenie korzystania z mediów społecznościowych do 30 minut dziennie).



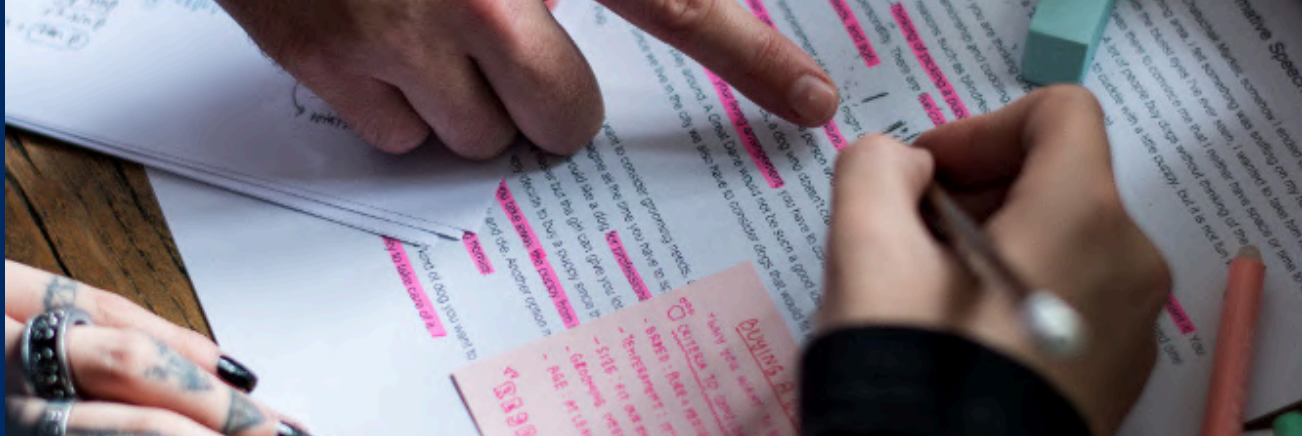
Krok 4

Tworzenie osobistego planu cyfrowego dobrostanu

Teraz, gdy rozumiesz znaczenie cyfrowego dobrostanu i zastanowiłeś się nad swoimi nawykami, nadszedł czas, aby stworzyć plan osiągnięcia zdrowszej równowagi. Wyznaczając konkretne cele i tworząc strukturę korzystania z technologii, możesz utrzymać lepsze relacje z urządzeniami.

W tym zadaniu stworzysz spersonalizowany plan cyfrowego dobrostanu.

- Zapisz dwa cele związane z cyfrowym dobrostanem (np. ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem, utworzenie stref wolnych od technologii).
- Podziel każdy cel na możliwe do wykonania kroki i ustal harmonogram ich realizacji.
- Weź pod uwagę potencjalne wyzwania (np. zobowiązania zawodowe, pokusę mediów społecznościowych) i zapisz rozwiązania, które pozwolą pokonać te przeszkody.



Podsumowanie kluczowych wniosków

- Cyfrowy dobrostan polega na wyznaczaniu granic i świadomym korzystaniu z technologii w celu poprawy zdrowia psychicznego i fizycznego.
- Regularne przerwy od ekranów, ruch fizyczny i interakcje twarzą w twarz pomagają zmniejszyć negatywne skutki technologii.
- Stworzenie zrównoważonego podejścia obejmuje refleksję, wyznaczanie celów i włączanie zdrowych nawyków do codziennej rutyny.



Instrukcje dla osób pracujących z młodzieżą, edukatorów i nauczycieli

Cel:

Celem tej lekcji jest pomoc uczestnikom w doskonaleniu umiejętności komunikacyjnych w celu budowania silniejszych więzi z innymi. Skupiając się na aktywnym słuchaniu, mowie ciała i jasnych komunikatach, uczestnicy dowiedzą się, jak skutecznie wyrażać siebie i lepiej rozumieć innych. Nauczyciele powinni poprowadzić uczniów przez praktyczne ćwiczenia i dyskusje, które podkreślają znaczenie zarówno komunikacji werbalnej, jak i niewerbalnej, zachęcając ich do ćwiczenia tych umiejętności w rzeczywistych sytuacjach, aby poprawić ich relacje i interakcje osobiste.

Potrzebne materiały:

- Tablica lub flipchart
- Markery
- Materiały informacyjne ze wskazówkami dotyczącymi komunikacji
- Czasomierz do zarządzania czasem
- Papier i długopisy do refleksji w grupie





Krok 1: Wprowadzenie do cyfrowego dobrostanu (10 min)

Zacznij od zdefiniowania cyfrowego dobrostanu. Wyjaśnij, że odnosi się to do zarządzania korzystaniem z technologii w sposób, który pozwala zachować zarówno dobre samopoczucie psychiczne, jak i fizyczne. Podkreśl znaczenie znalezienia równowagi między byciem połączonym a obecnością w prawdziwym świecie.

Podziel się potencjalnymi negatywnymi skutkami nadmiernego korzystania z technologii, takimi jak zmęczenie oczu, niepokój i ograniczone interakcje społeczne. Podkreśl także pozytywne aspekty technologii cyfrowej, gdy jest ona używana z rozwagą.

Przedstaw pojęcia takie jak cyfrowy detoks i świadome korzystanie z technologii.

Użyj przykładu lub studium przypadku osoby doświadczającej cyfrowego przeciążenia, aby rozpocząć rozmowę.

Zachęć uczestników do zastanowienia się nad tym, jak technologia wpływa na ich własne życie, zarówno pozytywnie, jak i negatywnie.





Krok 2: Identyfikacja osobistych nawyków technologicznych (15 min)

Poproś uczestników, aby zastanowili się nad swoim codziennym korzystaniem z technologii, wypełniając arkusz refleksji na temat cyfrowego dobrostanu. Uwzględnij pytania takie jak:

- Ile godzin dziennie spędzasz przed ekranem?
- Czy zauważasz jakiekolwiek fizyczne lub emocjonalne skutki długotrwałego korzystania z urządzeń cyfrowych?
- Jakie działania lub nawyki mogłyby pomóc w ograniczeniu czasu spędzanego przed ekranem lub poprawie cyfrowego dobrego samopoczucia?

Po wypełnieniu arkusza poproś uczestników, aby dobrali się w pary i podzielili się swoimi spostrzeżeniami. Powinni omówić wszelkie wzorce, które zaobserwowali w swoich nawykach.

Następnie przeprowadź krótką dyskusję grupową. Poproś uczestników o podzielenie się wszelkimi niespodziankami lub spostrzeżeniami, które mieli podczas refleksji.

Promuj otwartość podczas procesu dzielenia się i upewnij się, że uczestnicy czują się komfortowo omawiając swoje doświadczenia bez osądzania.





Krok 3: Ustalanie granic i praktyk cyfrowego dobrostanu (15 min)

Przedstaw praktyczne strategie osiągnięcia cyfrowego dobrostanu:

- Ustaw limity czasu przed ekranem za pomocą aplikacji lub urządzeń, które śledzą użycie i ustawiają przypomnienia.
- Twórz strefy wolne od technologii w domu lub pracy, takie jak brak telefonów przy stole lub w sypialni.
- Zaplanuj przerwy co godzinę, aby odejść od ekranów i wykonać aktywność fizyczną lub praktykę uważności.
- Zaangażuj się w cyfrowy detoks, wyznaczając określone godziny, takie jak weekendy lub wieczory, na nieużywanie technologii.
- Ćwicz uważne korzystanie z technologii, takie jak ustalanie intencji korzystania z technologii i bycie świadomym reakcji emocjonalnych podczas aktywności online.

Poproś uczestników, aby wybrali co najmniej dwie strategie, które chcieliby wdrożyć w swoim życiu i omówili te wybory w małych grupach.

Zachęć uczestników do rozpoczęcia od małych, osiągalnych zmian. Na przykład, mogą zacząć od ograniczenia czasu spędzanego przed ekranem o 30 minut dziennie i stopniowo zwiększać ten limit.





Krok 4: Tworzenie osobistego planu cyfrowego dobrostanu (10 min)

Poprowadź uczestników przez tworzenie osobistego planu cyfrowego dobrostanu. Plan ten powinien zawierać:

- Konkretnie cele dotyczące poprawy cyfrowego dobrostanu (np. „Ograniczę korzystanie z mediów społecznościowych o 30 minut każdego dnia”).
- Kroki działania mające na celu osiągnięcie tych celów (np. „Ustawię licznik czasu korzystania z aplikacji na moim telefonie”).
- Harmonogram wdrożenia (np. „Zacznę w tym tygodniu i sprawdzę po miesiącu”).

Niech uczestnicy zapiszą swój plan i połączą się w pary, aby podzielić się swoimi zobowiązaniami. Pomoże to stworzyć poczucie odpowiedzialności i zachęci do realizacji planu.

Upewnij się, że cele są realistyczne i wykonalne. Jeśli uczestnicy mają trudności, pomóż im podzielić większe cele na mniejsze, bardziej wykonalne kroki.





Działania uzupełniające i zadanie domowe

- Zachęcaj uczestników do regularnego sprawdzania swoich osobistych planów cyfrowego dobrostanu. Mogą oni korzystać z techniki prowadzenia dziennika, aby śledzić postępy i zastanawiać się, jak się czują każdego tygodnia w odniesieniu do swoich cyfrowych nawyków.
- Zalecamy korzystanie z aplikacji do monitorowania czasu spędzanego przed ekranem i dostarczania informacji o wzorcach zdrowego korzystania z internetu.
- Jako ćwiczenie w domu, poproś uczestników, aby spróbowali jednodniowego cyfrowego detoksu (lub krótszego okresu), aby ocenić, jak się czują bez stałej łączności. Powinni oni zapisywać swoje emocje, wyzwania i korzyści w tym czasie.

Wskazówki dla nauczycieli:

- Stwórz otwartą, nieoceniającą atmosferę, w której uczestnicy czują się komfortowo, omawiając swoje nawyki technologiczne.
- Doradź uczestnikom, aby wprowadzali niewielkie zmiany w swoich nawykach i stopniowo budowali zdrowe nawyki, zamiast próbować wprowadzać radykalne zmiany od razu.
- Podziel się praktycznymi przykładami lub studiami przypadków osób, które z powodzeniem zintegrowały cyfrowy dobrostan ze swoim życiem.
- Zachęcaj uczestników do regularnego powracania do swoich planów cyfrowego dobrostanu i śledzenia postępów.
- Modeluj dobre nawyki technologiczne, robiąc przerwy od działań opartych na ekranie i zachęcając do interakcji offline.





Narzędzia

Forest



Forest to aplikacja, która pomaga skupić się na ważnych rzeczach w życiu.

[LINK](#)

Cyfrowy dobrostan



Dzięki tej aplikacji Google uczestnicy mogą sprawdzić swoje cyfrowe nawyki i statystyki.

[LINK](#)



Referencje

- Lark Editor Team (2023). Digital Wellbeing: A Guide to Maintaining Balance in the Digital Age. Lark
https://www.larksuite.com/en_us/topics/productivity-glossary/digital-wellbeing
- Patil, D. (2024). Digital Wellness and Self-Care: Finding Balance in a Hyperconnected World. Medium
<https://patildilip23.medium.com/digital-wellness-and-self-care-finding-balance-in-a-hyperconnected-world-00aa985c33bc>





QUIZ

1. Czym jest cyfrowy dobrostan?
 - A. Korzystanie z technologii w jak największym stopniu
 - B. Korzystanie z technologii wyłącznie do celów zawodowych
 - C. Całkowite unikanie technologii
 - D. Zarządzanie korzystaniem z technologii w celu promowania dobrego samopoczucia psychicznego i fizycznego

2. Które z poniższych jest strategią poprawy cyfrowego dobrostanu?
 - A. Ciągłe korzystanie z mediów społecznościowych przez cały dzień
 - B. Sprawdzanie telefonu co 5 minut
 - C. Ustawianie limitów czasu korzystania z urządzeń
 - D. Korzystanie z technologii wyłącznie w celach rozrywkowych

3. Jaka jest potencjalna konsekwencja nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem?
 - A. Lepsza pamięć
 - B. Nadwyrężenie oczu i zmęczenie
 - C. Zwiększona produktywność
 - D. Lepsza jakość snu





QUIZ

4. Która praktyka pomaga zmniejszyć negatywne skutki korzystania z technologii?
- A. Robienie regularnych przerw od ekranów
 - B. Zawsze wielozadaniowość podczas korzystania z urządzeń
 - C. Zwiększanie czasu spędzanego przed ekranem każdego dnia
 - D. Skupianie się tylko na jednej aplikacji na raz
5. Jaki jest cel planu cyfrowego dobrostanu?
- A. Zwiększenie wykorzystania technologii
 - B. Zarządzanie i poprawa wykorzystania technologii dla lepszego samopoczucia
 - C. Całkowite ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem
 - D. Śledzenie tylko aktywności w mediach społecznościowych





Rozwiązania

Pytanie 1: D

Pytanie 2: C

Pytanie 3: B

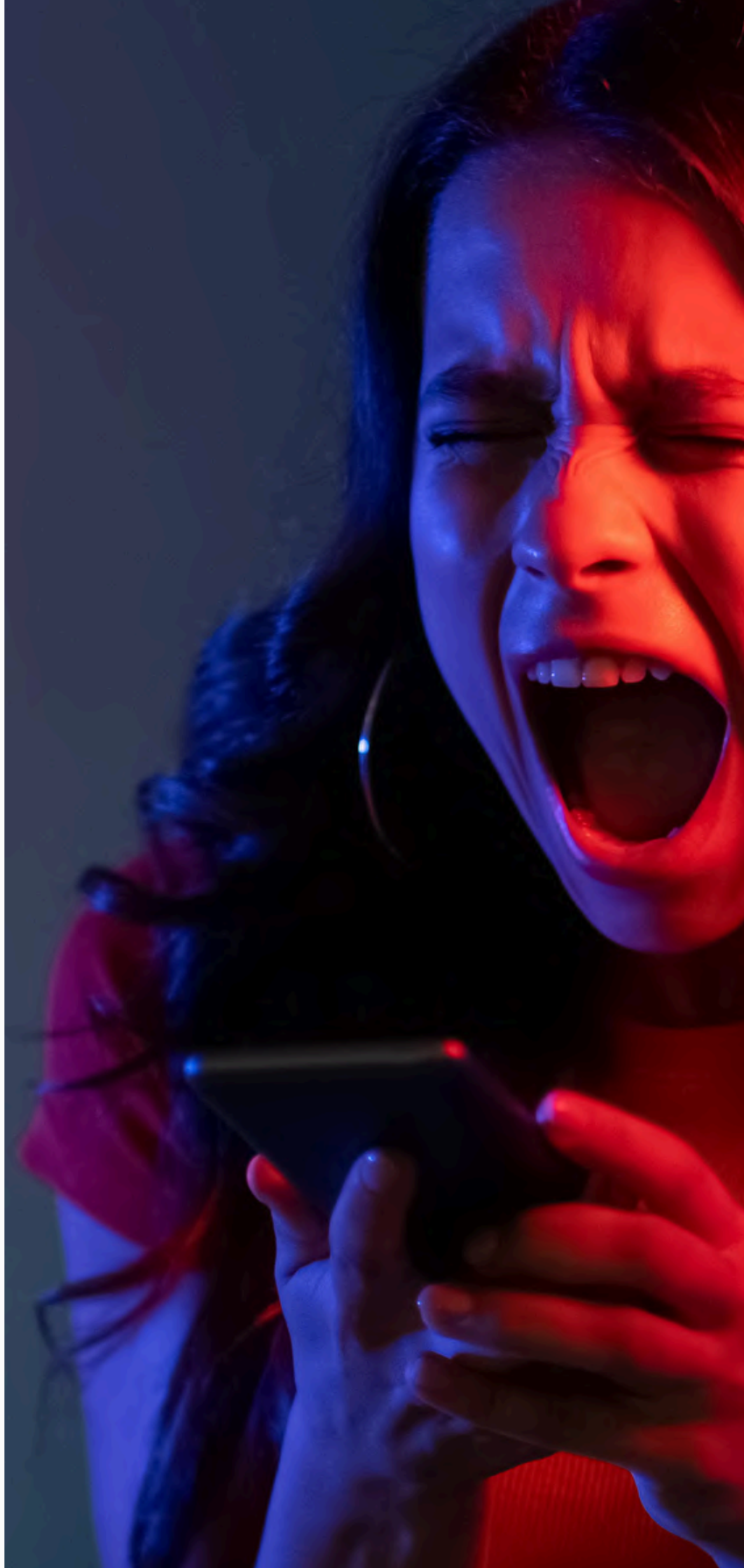
Pytanie 4: A

Pytanie 5: B





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.