

Otwórz oczy

— internet to nie wszystko

Spiąca Królewna i FOMO

Scenariusz zajęć lekcyjnych dla uczniów klas 5–6

Bądź z innej

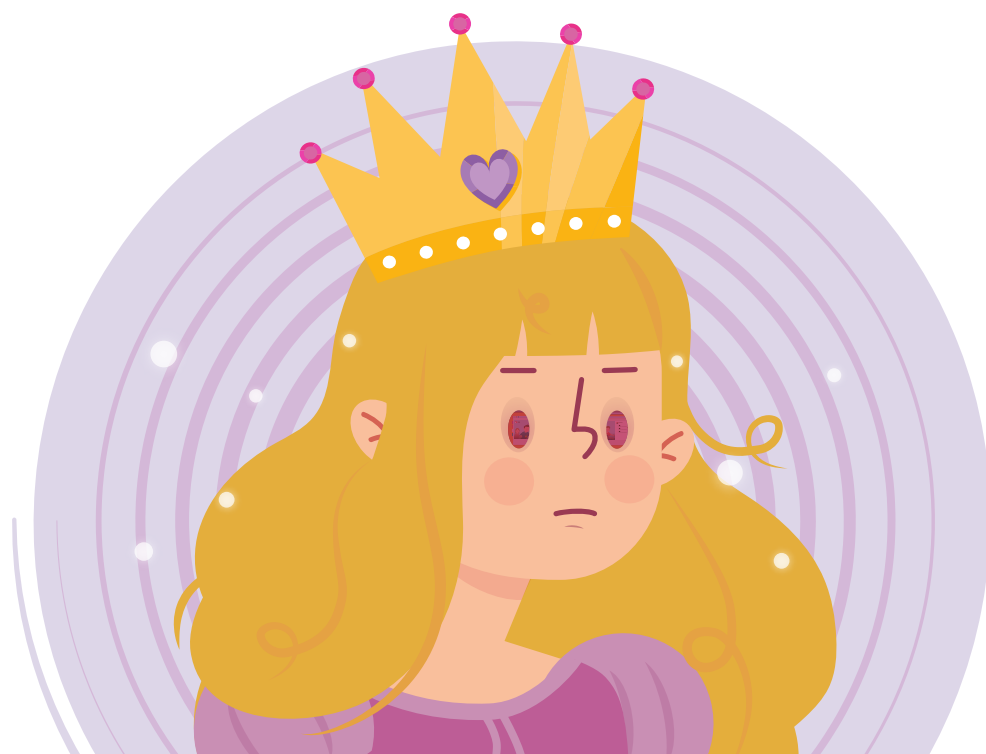
bajki

DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW BUDŻETU PAŃSTWA



Otwórz oczy
– internet to nie wszystko

Śpiąca Królewna i FOMO



Scenariusz zajęć lekcyjnych dla uczniów klas 5–6

Cele:

- Kształtowanie umiejętności dostrzegania różnic pomiędzy przestrzenią online i offline.
- Uwrażliwienie na zagrożenia związane z korzystaniem z internetu.
- Rozwijanie kreatywnego myślenia.
- Zachęcanie do aktywnego spędzania czasu poza siecią.

Czas trwania:
45 minut

Nr	Nazwa ćwiczenia	Metody, formy pracy	Pomoce i uwagi
1.	Wprowadzenie. Z czym wiąże się FOMO? (ok. 10 min)	<ul style="list-style-type: none">• Projekcja bajki• Dyskusja w grupie	<ul style="list-style-type: none">• Komputer z dostępem do internetu• Projektor
2.	Co by było, gdyby... (ok. 10 min)	<ul style="list-style-type: none">• Praca w grupach• Burza mózgów	<ul style="list-style-type: none">• Duże kartki papieru• Flamastry, długopisy• Karteczki z imionami lub inicjałami uczniów• Pudełko do losowania dla nauczyciela
3.	Jak posprzątać Stajnię Augiasza? (ok. 15 min)	<ul style="list-style-type: none">• Praca w małych grupach• Prezentacja na forum	<ul style="list-style-type: none">• Duże arkusze papieru• Kolorowe gazety• Flamastry
4.	Reklama, czyli sztuka promowania zadanie dodatkowe (ok. 20 min)	Praca w małych grupach	<ul style="list-style-type: none">• Duże arkusze papieru• Flamastry• Kolorowe gazety
5.	Podsumowanie lekcji (ok. 10 min)	Dyskusja moderowana	<ul style="list-style-type: none">• Karteczki z imionami lub inicjałami uczniów• Pudełko do losowania



Materiały pomocnicze dla nauczyciela:

- Witkowska M., (2021), [FOMO i problemowe używanie internetu. Poradnik dla nauczycieli](#), Warszawa: NASK-PIB.
- Materiały opracowane w ramach kampanii „Bądź z innej bajki”, zrealizowanej przez KPRM, NASK i Stowarzyszenie Góry Kultury w projekcie „Kampanie edukacyjno-informacyjne” (KEI):
 - Podcast [Śpiąca Królowna – FOMO](#) na temat bezpieczeństwa dzieci w sieci,
 - Broszura [FOMO](#).

Dostęp do treści online: 19.10.2021

Przebieg zajęć:

1) Wprowadzenie. Z czym wiąże się FOMO?

Cel:

Zapoznanie ze zjawiskiem FOMO i jego skutkami.

Powiedz uczniom, że podczas dzisiejszej lekcji porozmawiacie o tym, co się dzieje, gdy zbyt wiele czasu spędzamy w sieci lub przed ekranem smartfona, a także wspólnie odkryjecie, że... internet to nie wszystko.

Obejrzyjcie razem animację [Śpiąca Królowna #FOMO](#).

Po projekcji bajki zapytaj uczniów o ich wrażenia: co im się podobało, czy coś ich zaintrygowało lub było dla nich zaskakujące albo nowe. Dowiedz się, co sądzą o przedstawionej sytuacji. Zastanówcie się wspólnie, dlaczego bywa trudno wyłączyć się z „internetowej rzeczywistości”. Jak się zaczyna ta z pozoru niewinna, a jednak niebezpieczna przygoda z internetem?

Wyjaśnij uczniom znaczenie akronimu FOMO (ang. *Fear of Missing Out*) – to lęk przed odłączeniem się od sieci, obawa, że coś bardzo ważnego umknie nam, kiedy będziemy offline. FOMO może sprawić, że będziemy spędzać przed ekranem coraz więcej czasu, a to, co dzieje się online, wyda nam się ważniejsze i bardziej prawdziwe od tego, co przeżywamy poza siecią. Jeśli internet całkowicie nas pochłania, możemy nie dostrzegać, że tracimy coś istotnego, np. przyjaźnie czy czas na hobby.

Wskazówka:

Zwróć uwagę uczniów na to, że Śpiąca Królowna chciała uczestniczyć we wszystkich wydarzeniach online. Uznała, że to jest ciekawsze od życia poza internetem. Odwołuj się do bajki, tak aby dzieci, które mogą borykać się z podobnym problemem, nie poczuły się ocenione i skrytykowane.

Rozmawiajcie o danym zjawisku, problemie, a nie o konkretnych osobach z klasy.

2) Co by było, gdyby ...

Cel:

Uruchomienie kreatywnego myślenia, zrozumienie, w jak dużym stopniu świat online może wpływać na to, co się dzieje w życiu uczniów.

- A. Podziel klasę na grupy, np. za pomocą odliczania lub losowania kolorowych pasków papieru.
- B. Każda z grup ma za zadanie odpowiedzieć na pytanie: **Co by było, gdyby nagle na całym świecie przestał działać internet...**

Poproś o podanie plusów oraz minusów takiej sytuacji i zapisanie pomysłów na dużych arkuszach papieru. Aby uczniom było łatwiej wyobrazić sobie świat bez internetu, można odwołać się do opowieści dziadków na temat ich dzieciństwa. Wiele dzieci pyta starszych o to, w co się kiedyś bawiło, jak się uczyło, podróżowało, gotowało, robiło zakupy, więc uczniowie zapewne znają różne ciekawe opowieści o minionych czasach.

- C. Zaprosz grupy do podzielenia się swoimi pomysłami z resztą klasy i zaprezentowania wyników pracy na forum. Wylosuj osobę, która będzie przedstawiać pracę zespołu.

Podsumowanie i omówienie ćwiczenia:

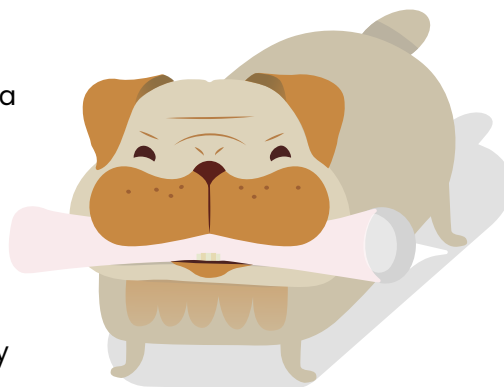
Można przypuszczać, że uczniowie nie będą mieli większych trudności z podaniem „minusów” życia bez sieci, takich jak np.: brak dostępu do gier komputerowych i innych rozrywek, utrudnienia w komunikowaniu się z osobami, które przebywają daleko od nas, niemożność robienia szybkich zakupów, zdobywania wiedzy, pracy online, prowadzenia lekcji itd.

Z kolei wskazanie „plusów” życia offline może okazać się problematyczne. Właśnie na tę dysproporcję warto zwrócić uwagę. Można wtedy podkreślić, że internet i korzystanie z niego daje dużo korzyści, jednak wiele osób tak bardzo przyzwyczyło się do sieci, że bez dostępu do jej zasobów czułoby się bezradnie.

Dla niektórych, podobnie jak dla Śpiącej Królowej, życie w sieci staje się najważniejsze i na inne aktywności oraz kontakty z najbliższymi zaczyna brakować miejsca. Osoby przywiązane do internetu przestają zauważać, że każdy dzień mija im na śledzeniu szybko zmieniających się informacji i życia innych osób online. Ich umysły są przepełnione różnymi wiadomościami i zdarzeniami tak bardzo, że panuje tam chaos, wszystko zaczyna się ze sobą mieszać. Często osoby te nie zauważają problemu i złością się, kiedy ktoś z ich otoczenia mówi, że za dużo czasu spędzają w wirtualnym świecie, że przestają rozróżniać to, co wydarzyło się „w realu” i online.

Wskazówka:

Przed rozpoczęciem ćwiczenia poinformuj uczniów, że wyniki pracy poszczególnych grup będzie prezentowała wylosowana przez Ciebie osoba. Wskażesz ją po zakończeniu zadania. Ma to na celu zmotywowanie wszystkich uczestników zajęć do zaangażowania się w pracę. Zdarza się bowiem tak, że niektóre dzieci niechętnie włączają się w działania zespołu, ponieważ wiedzą, że nie będą brać aktywnego udziału w końcowych częściach zadania. Jeżeli zdecydujesz się na losowanie, przygotuj wcześniej karteczki z imionami lub inicjałami dzieci oraz pudełko, w którym będą znajdowały się losy.



3) Jak posprzątać stajnię Augiasza?

Cel:

Uwrażliwienie uczniów na skutki nadmiernego korzystania z internetu.

A. Wprowadź uczniów do kolejnego ćwiczenia:

Jak być może pamiętacie, jedną z prac mitycznego Herkulesa było oczyszczenie bardzo brudnej i długo niesprzątej stajni Augiasza. Heros musiał tego dokonać w krótkim czasie. Znalazł on niezwykle rozwiązanie – skierował do budynku nurty rzek płynących w pobliżu stajni, które oczyściły ją w jeden dzień. Co ta opowieść ma wspólnego z omawianą przez nas sytuacją? Umysł osoby zbyt mocno zaabsorbowanej światem online można porównać do takiej stajni. Daje ona schronienie zwierzętom, jest bardzo ważna i pożyteczna, ale długo niesprząta z czasem może stać się dla nich zagrożeniem. Podobnie różne treści – nawet jeśli są wartościowe i ważne – gdy docierają do nas z sieci w nadmiarze, w szybkim tempie zaczynają zaśmiecać nasz umysł. Tracimy wtedy orientację, co jest ważne, a co mało istotne, co jest prawdą, a co fałszem. Przystajemy też dostrzegać różnice pomiędzy tym, co jest rzeczywiste, istniejące naprawdę, a tym, co zostało jedynie sztucznie wykreowane w świecie online. W podobnej sytuacji znalazła się bohaterka dzisiejszej bajki – Śpiąca Królowna. Zaabsorbowana życiem online zapomniała o tym, co dzieje się poza siecią. Podczas kolejnego ćwiczenia przyjrzymy się wspólnie, jak można jej pomóc odnaleźć równowagę między światem online i offline.

B. Podziel klasę na małe grupy (do 4–5 osób). Przekaż uczniom zadanie do wykonania:

Stwórzcie „Plan pomocy dla Śpiącej Królowny”. Pamiętajcie, że jego ważnym elementem jest wzbudzenie motywacji do zmiany w osobie, która zbyt wiele swojego czasu przeznaczona na bycie w sieci. Aby tego dokonać, musicie wykazać się pomysłowością i odwagą Herkulesa. Na pewno uda się Wam stworzyć ciekawe rozwiązania. Możecie je zapisać lub przedstawić za pomocą pracy plastycznej. Macie do dyspozycji duże arkusze papieru, flamastry i kolorowe gazety.

C. Po zakończeniu zadania poproś poszczególne grupy o zaprezentowanie opracowanych przez nie planów. W tym celu wylosuj lub wybierz po dwie lub trzy osoby z danego zespołu.

Wskazówki:

- 1) Zadanie to ma przede wszystkim uwrażliwiać uczniów na problem nadmiernego korzystania z sieci, tzn. pokazać im, że mają wpływ na to, jak długo korzystają z internetu. Zasady wprowadzane przez rodziców czy nauczycieli nie przyniosą pożądanego skutku, jeżeli dziecko nie zrozumie, że ma wpływ na swoje wybory.
- 2) W celu stworzenia „Planu pomocy dla Śpiącej Królowny” można udzielić uczniom kilku wskazówek, np.:
 - Możecie ułożyć plan dnia, uwzględniając w nim stałe aktywności, takie jak lekcje, obowiązki domowe oraz czas korzystania z internetu.
 - Inną formą będzie stworzenie hasła i symbolu, który przypominałby Śpiącej Królownej o tym, ile czasu w ciągu dnia może korzystać z sieci. W zadaniu tym kluczowe jest zapisanie **motywującego** hasła. Wykorzystajcie swoją **kreatywność!**
 - W stworzeniu planu pomocy lub hasła mogą być przydatne następujące informacje:
 - Młodzi ludzie w Waszym wieku nie powinni spędzać przed monitorem komputera więcej niż 1–2 godziny dziennie.
 - Używanie urządzeń cyfrowych nocą sprawia, że trudno jest zasnąć, a sam sen jest gorszej jakości, więc budzimy się niewyspani. Warto odkładać smartfona minimum godzinę przed snem.
 - Zbyt długi czas przed ekranem szkodzi zdrowiu – może powodować bóle głowy, oczu, szyi, nadgarstków, kręgosłupa.



- Zaplanujcie, kiedy Śpiąca Królowna może korzystać w danym dniu z dostępu do sieci – **okreście godziny, stwórcie jasny przekaz.**
 - Pomyślcie, w jaki sposób przekonać Śpiącą Królowną do ograniczenia jej intensywnej obecności w sieci. Jakich argumentów użylibyście, gdybyście rozmawiali z kolegą/koleżanką w Waszym wieku? Zastanówcie się również, co mogłoby ułatwić wprowadzenie takiego planu w życie.
 - Możecie wymyślić nagrodę dla Królowny za przestrzeganie tej zasady. Pamiętajcie, że przy opracowywaniu planu pomocy lepiej działają nagrody niż kary.
 - Warto wiedzieć, że tę samą kwestię można ująć w różny sposób. „Nie wolno Ci korzystać z internetu dłużej niż godzinę” brzmi jak nieprzyjemny nakaz. Można to powiedzieć inaczej, np.: „Godzina dziennie w sieci wystarczy! Odwagi! Uda Ci się! Pozostały czas wykorzystasz na spotkania z przyjaciółmi, zabawę z kotem...”.
 - Użyjcie do tego ćwiczenia kreatywności i wyobraźni. Możecie np. narysować zwierzę w dwóch postaciach: jako stworzenie, które spędza dużo czasu w sieci i nie ma czasu na inne aktywności, i istotę, która przebywa online godzinę dziennie i znajduje czas na rzeczy, które lubi.
- 3) Jeżeli to działanie pochłonęło uczniów na tyle, że będą chcieli kontynuować zadanie po upływie zaplanowanego czasu, pozwól im pracować nawet do końca lekcji. Taka postawa oznacza, że zrozumieli problem i zaangażowali się w poszukiwanie jego rozwiązania. Być może dzięki temu będą oni bardziej uważni na własne trudności, jakie napotykają podczas korzystania z internetu.

Na koniec ćwiczenia zachęć uczniów do wybrania jednej metody czy wskazówki ze stworzonego przez nich „Planu pomocy dla Śpiącej Królowny” – takiej, która mogłaby być pomocna dla nich samych, gdyby potrzebowali zaplanować własny czas spędzany w sieci.





4) Reklama, czyli sztuka promowania (zadanie dodatkowe)

Cel:

Promowanie aktywności offline jako alternatywy dla nadmiernego korzystania z internetu.

- A. Zaprosz uczniów do pracy w grupach. Podziel klasę na pary lub 3-osobowe zespoły.
- B. Przetaw uczniom zadanie do wykonania:

Zadaniem Waszych zespołów będzie stworzenie reklamy dowolnej aktywności, którą można wykonywać tylko offline. Czy to jest proste? Sami się przekonacie. Odbiorcą reklamy mają być osoby w Waszym wieku. Macie je zachęcić do tego, aby „kupiły” Wasz pomysł, czyli przekonały się do przedstawionej propozycji. Reklama ma być przyciągająca. Od Was zależy, czy będzie zabawna, czy poważna – ważne, żeby zadziałała! Zadanie możecie wykonać offline (wykorzystajcie dowolne materiały: papier, flamastry, kolorowe gazety) lub online (stwórzcie mem, filmik...).

- C. Zaprosz przedstawicieli poszczególnych grup do zaprezentowania wypracowanych pomysłów.

Wskazówka:

Ćwiczenie możesz przeprowadzić z uczniami podczas lekcji lub wykorzystać je jako pomysł na zadanie domowe, które uczniowie wykonają w grupach. Jeśli wybierzesz drugą opcję, pamiętaj, aby znaleźć czas na zaprezentowanie wyników pracy na forum klasy.



5) Podsumowanie

Cel:

Utrwalenie wiedzy dotyczącej FOMO oraz skutków nadmiernego korzystania z internetu.

Poproś 2–3 wylosowane osoby o podsumowanie zajęć i odpowiedź na pytania:

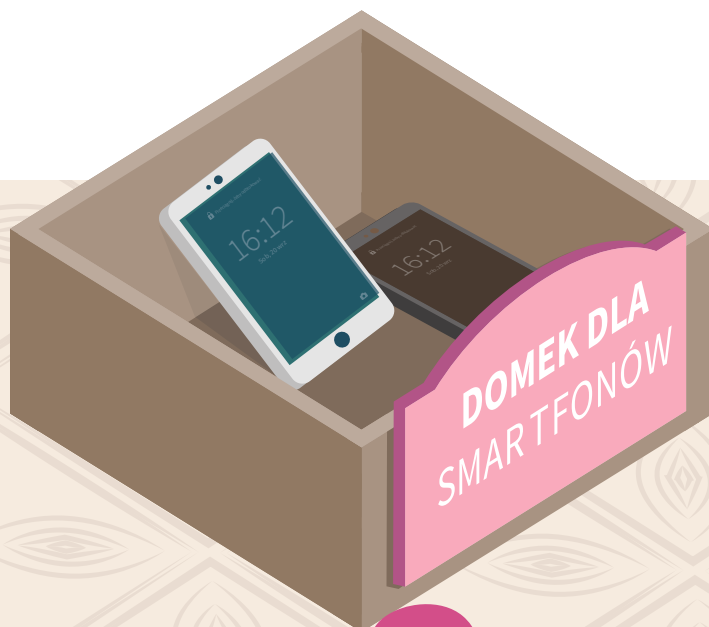
- Co zapamiętałeś(-aś) z zajęć?
- Co wydaje Ci się ważne w odniesieniu do kwestii, które omawialiśmy?

Najpierw o wypowiedź poproś pierwszego wylosowanego ucznia, a gdy skończy, wybierz kolejne osoby i zaproś je do zabrania głosu. Na koniec zapytaj, czy ktoś chciałby jeszcze coś dodać. Zwróć uwagę, aby w podsumowaniu lekcji zawarte zostały następujące elementy:

- To nic dziwnego, że chcemy spędzać czas online – w internecie możemy znaleźć tyle ciekawych rzeczy. Trudno dziś wyobrazić sobie życie bez dostępu do sieci. Łatwo stracić kontrolę nad czasem online, ponieważ stale pojawia się tam coś nowego, interesującego.
- Zbyt intensywne przebywanie w sieci może sprawić, że stracimy z oczu inne ważne dla nas rzeczy – spotkania z przyjaciółmi, rodziną, zainteresowania i pasje. Gdy jesteśmy online, może ominąć nas coś naprawdę ważnego. Możemy zacząć wierzyć, że to, co dzieje się w internecie, jest ciekawsze i ważniejsze od świata offline. To nieprawda – w sieci zazwyczaj pokazujemy tylko wybrane, najfajniejsze chwile.
- Ograniczenie czasu, jaki spędzamy online, nie jest łatwe. Aby to się nam udało, potrzebujemy planu – takiego jak ten, który układaliście dla Śpiącej Królowy.
- Każdy z nas jest inny, więc każdy potrzebuje nieco innego planu ograniczania czasu spędzanego online. Dla jednej osoby pomocny będzie tygodniowy grafik zajęć z określonym czasem, jaki może spędzić w sieci, dla innej – harmonogram zajęć offline.
- W stworzeniu takich zasad z pewnością pomogą Wam rodzice lub starsze rodzeństwo. Dziś wybraliście jeden sposób spośród pomysłów dla Śpiącej Królowy – sprawdźcie, czy będzie dobry również dla Was.

Wskazówka:

Tego rodzaju krótkie podsumowania dokonywane przez wylosowane osoby pozwalają sprawdzić, na jakie treści reagują dzieci. Losowe wybieranie sprzyja temu, że z czasem, kiedy taka praktyka jest powtarzana, uczniowie bardziej angażują w podejmowane na lekcji działania, ponieważ wiedzą, że mogą zostać wybrani do podzielenia się na forum klasy wynikami swojej pracy.





Autorka
Renata Arseniuk

Redakcja merytoryczna
Anna Borkowska, Marta Witkowska

Redakcja językowa i korekta
Katarzyna Gańko, Diana Kania

Opracowanie graficzne, skład
Aneta Witecka

Ilustracje
Włodzimierz Rajczyk BringMore Advertising

© NASK – Państwowy Instytut Badawczy
Warszawa 2021

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons
Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne (CC BY-NC) 4.0 Międzynarodowe

NASK – Państwowy Instytut Badawczy
ul. Kolska 12
01-045 Warszawa

Animacje wykorzystane w scenariuszach powstały w ramach kampanii „Bądź z innej bajki”, która została zrealizowana przez Ministerstwo Cyfryzacji (obecnie: KPRM) i NASK – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy ze Stowarzyszeniem Góry Kultury - zwycięzcą konkursu pt. „(Nie)Bezpieczni w sieci – konkurs dla NGO na najlepszą kampanię edukacyjną”.



Partner Kampani:

