

# FOMO 2022

---

## SCENARIUSZ ZAJĘĆ

### FOMO a wielozadaniowość



# Scenariusz zajęć

## FOMO a wielozadaniowość

### Cele:

- Poznanie zjawiska FOMO i jego wpływu na funkcjonowanie człowieka.
- Omówienie błędnych przekonań dotyczących wielozadaniowości oraz jej wpływu na procesy poznawcze.
- Podniesienie świadomości dotyczącej kosztów multitaskingu.
- Zachęcenie do dbania o higienę cyfrową.

### Czas trwania:

45 minut

### Grupa docelowa:

Uczniowie szkół ponadpodstawowych

### Materiały i pomoce:

- projektor, laptop z dostępem do internetu;
- kartka papieru i długopis dla każdego ucznia, przykład (Załącznik 1);
- duże arkusze papieru (np. flipchart) – po jednym dla każdej grupy oraz mazaki lub kartki papieru – po jednej dla każdej grupy, długopisy, pudełko do losowania wyzwań (w zależności od wybranej wersji zadania w grupach);
- film przedstawiający wyniki badania „FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem” – [„Jak często korzystałeś z internetu, w tym mediów społecznościowych, podczas lekcji/wykładu w sposób niezwiązany z tą lekcją/wykładem?”](#) [online, dostęp dn. 20.01.2023];
- Jupowicz-Ginalska A., Kisilowska-Szurmińska K., Iwanicka, K., Baran T., Wysocki A., Dudziak-Kisio M., Wróblewska K., Borkowska A., Witkowska M., (2023), [„FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem”](#), Warszawa: WDIB UW [online, dostęp dn. 25.01.2023].

### Przebieg zajęć:

#### 1. Przedstawienie tematu zajęć

Zapytaj uczniów, czy spotkali się z terminem FOMO (lęk przed odłączeniem, ang. *Fear of Missing Out*). Zachęć do podzielenia się przykładami zachowań, które mogą wskazywać, że kogoś dotyka FOMO.

Podaj definicję FOMO, jeśli uczniowie jej nie znają:

FOMO (ang. *Fear of Missing Out*), czyli lęk przed odłączeniem. To obawa, że jeśli będziesz offline, to bezpowrotnie ominie cię coś bardzo ważnego. FOMO to również przekonanie, że inni mają ciekawsze, fajniejsze życie (które najczęściej obserwujesz online). Lęk przed odłączeniem powoduje przymus bycia stale online, potrzebę zareagowania natychmiast na każdy sygnał smartfona, ale też... niepokój i dyskomfort, kiedy nie masz telefonu w zasięgu ręki albo nie możesz z niego skorzystać.

## **2. Projekcja filmu „Jak często korzystałeś z internetu, w tym mediów społecznościowych, podczas lekcji/wykładu w sposób niezwiązany z tą lekcją/wykładem?”**

Pomoce: projektor, laptop z dostępem do internetu

Zaproś uczniów do obejrzenia krótkiego filmu przedstawiającego wyniki badania „FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem”. Znajdziesz go pod adresem [fomo.wdib.uw.edu.pl](http://fomo.wdib.uw.edu.pl).

Rozpocznij dyskusję. Zwróć uwagę, że wykonywanie kilku czynności w tym samym czasie towarzyszy nam nie tylko w sytuacji przedstawionej w filmie. „Multitaskujemy”, odrabiając lekcje, ucząc się, pracując nad projektem, oglądając film czy spotykając się ze znajomymi. Pytania pomocnicze:

1. Czy w swoim otoczeniu często obserwujecie sytuacje takie jak przedstawiona w filmie? Czy Wam również zdarza się takie zachowanie i w jakich sytuacjach?
2. Jak myślicie, co skłania nas do angażowania się w kilka zadań jednocześnie?
3. Jakie dostrzegacie plusy, a jakie minusy wielozadaniowości (multitaskingu)?  
Przedstaw uczniom kilka faktów dotyczących zjawiska wielozadaniowości (wykonywania kilku czynności w tym samym czasie) i jego wpływu na nasze procesy poznawcze:
  - Zazwyczaj uważamy, że robiąc kilka rzeczy naraz, jesteśmy bardziej wydajni i mamy podzielną uwagę. Jednak badacze podkreślają, że w takiej sytuacji trudniej utrzymać uwagę na zadaniach i wyłowić to, co jest w danym momencie najważniejsze – spowalnia nas bowiem natłok nieistotnych informacji. Przyzwyczajamy nasz mózg do ciągłej pogoni za „nowymi” informacjami, więc łatwiej zapominamy te „stare”, choćby były zaledwie sprzed godziny. Co bardziej istotne, mózgi osób „chronicznie wielozadaniowych” są mniej efektywne i wydajne, nawet jeśli koncentrują się tylko na jednym zadaniu.
  - Nasz mózg potrzebuje czasu! Konsekwencją ciągłego przechodzenia z jednego zadania do drugiego jest tzw. uszczerbek pamięci roboczej. Wiąże się to przede wszystkim z czasem potrzebnym na „przebrojenie się” naszego mózgu na wykonanie nowej czynności. Kończąc jedno zadanie i przechodząc do kolejnego,

ludzki mózg jeszcze przez moment tkwi w starej czynności (pozostałość uwagi, ang. *attention residue*). Potrzeba zazwyczaj kilku minut, aby osiągnąć pełną koncentrację na nowym zadaniu.

### 3. Ćwiczenie „Test czterech pól”

Pomoce: kartka papieru i długopis dla każdego ucznia, przykład (Załącznik 1)

W trakcie tego ćwiczenia uczniowie w praktyce będą mogli doświadczyć, że multitasking nie tylko nie skraca czasu wykonywania zadania, ale wręcz go wydłuża. Rozdaj uczniom kartki i poproś o podzielenie ich na cztery pola. W kolejnych etapach ćwiczenia wyświetlaj lub zapisz na tablicy przykład (Załącznik 1) i omów kolejność zadań. Poproś o wyjęcie smartfonów i mierzenie stoperem czasu wykonania każdej z dwóch części zadania.

Część pierwsza:

Poproś o wpisanie w pierwszym polu dużymi literami zdania: WIELOZADANIOWOŚĆ JEST SUPER (przed rozpoczęciem uczniowie ustawiają stopery, po napisaniu zdania notują czas na kartce).

W I E L O Z A D A N I O W O Ś Ć J E S T S U P E R

Następnie poproś o wpisanie w drugim polu liczb od 1 do 25 – tylu, ile jest liter w napisanym wyżej zdaniu (przed rozpoczęciem uczniowie ustawiają stopery, po napisaniu notują czas na kartce).

W I E L O Z A D A N I O W O Ś Ć J E S T S U P E R
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

Na zakończenie uczniowie sumują oba wyniki i zapisują czas wykonania pierwszej części ćwiczenia.

Część druga:

Poproś uczniów o wpisywanie naprzemiennie w trzecim rzędzie kolejnych liter zdania WIELOZADANIOWOŚĆ JEST SUPER oraz w czwartym rzędzie kolejnych liczb (czyli: pierwszy krok: wpisz „W” w trzecim polu, drugi krok: wpisz cyfrę „1” w czwartym polu, trzeci krok: wpisz literę „l” w trzecim polu, czwarty krok: wpisz cyfrę „2” w czwartym polu itd.).

WIELOZADANIOWOŚĆ JEST SUPER																								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
W...																								
1...																								

W tej części zadania uczniowie również mierzą czas – włączają stopery przed rozpoczęciem pracy, a po zakończeniu notują czas na kartce.

Omówienie:

- Sprawdź, w jakim czasie uczniom udało się wykonać pierwszą i drugą część zadania. Zapytaj ich o ich wrażenia z tego ćwiczenia – czy spodziewali się takiego wyniku, czy raczej zakładali, że wykonają obie części zadania w podobnym czasie. Powiedz, że przeważająca większość ludzi, wykonując zadanie naprzemiennie (czyli przenosząc swoją uwagę raz na jedno, raz na drugie zadanie) wykonuje je wyraźnie wolniej. Niewielu osobom udaje się wykonać je w tym samym lub zbliżonym czasie.
- Rezultaty ćwiczenia jasno pokazują, że wielozadaniowość jest mitem. Zastanówcie się wspólnie, dlaczego mamy skłonność do ulegania przekonaniu, że robienie kilku rzeczy równocześnie poprawia naszą wydajność i pomaga nam oszczędzać czas.
- Zapytaj uczniów, jakie mają pomysły na ograniczanie wielozadaniowości w swoim codziennym życiu. Co może się sprawdzić?

#### 4. Zadanie w grupach

Podczas realizacji zadania uczniowie będą mogli w praktyczny sposób wykorzystać zdobytą wiedzę dotyczącą zjawiska FOMO i jego konsekwencji. Wybierz jedną z dwóch wersji zadania.

##### Wersja 1. „Hasło kampanii”

Pomoce: cztery duże arkusze papieru (np. flipchart) – po jednym dla każdej grupy, mazaki

Zadanie to możesz przeprowadzić z uczniami podzielonymi na grupy (np. po 5–6 osób) lub jako burzę mózgów na forum klasy. Zaproś uczestników zajęć do wspólnej pracy nad hasłem minikampanii skierowanej do ich rówieśników, która podejmie temat zjawiska FOMO i jego wpływu na nasze codzienne funkcjonowanie. Zachęć uczniów do skoncentrowania się na związku FOMO z ciągłym narażeniem na niekończącą się lawinę informacji, rozproszeniem uwagi. Po ukończeniu prac przez wszystkie grupy poproś o przedstawienie pomysłów na forum klasy.

## **Wersja 2. „Wyzwanie”**

Pomoce: kartki papieru – po jednej dla każdej grupy, długopisy, pudełko do losowania wyzwań

Podziel uczniów na zespoły (po 3–4 osoby). Powiedz, że ich zadaniem będzie zaplanowanie tygodniowego wyzwania dla innej grupy, dotyczącego radzenia sobie z FOMO, zadbania o higienę cyfrową i wyłączenia się czasami z bycia „always on”. Wyzwanie powinno stanowić rodzaj pierwszego kroku w stronę zdrowego balansu pomiędzy światem online i offline, nie może więc być zbyt trudne i skomplikowane.

Aby uniknąć sytuacji, w której uczniowie wyznaczają innej grupie wyjątkowo trudne zadania, zapowiedz, że po ukończeniu prac kartki z opisem wyzwania będą losowane przez każdą z drużyn (można więc wylosować własne). Gdy każda grupa będzie miała już wylosowane swoje zadanie, poproś przedstawicieli o odczytanie planów. Zachęć do realnego podjęcia wyzwania i zaplanuj z uczniami spotkanie po upływie tygodnia, aby porozmawiać o ich wrażeniach i przemyśleniach.

### **5. Podsumowanie i zakończenie zajęć**

Poproś chętne osoby o podzielenie się z klasą tym, jak wykorzystają wiedzę zdobytą podczas lekcji. Podziękuj za aktywny udział w zajęciach.

## Załącznik 1

WIELOZADANIOWOŚĆ JEST SUPER
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25
W - wpisz „W” w tym rzędzie, a następnie „1” w rzędzie poniżej
1 - po wpisaniu cyfry „1” wpisz następną literę zdania w rzędzie powyżej - „l” itd.

Przykład:

WIELOZADANIOWOŚĆ JEST SUPER
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25
W I E .. itd.
1 2 3 ...itd.

Autorka

Marta Witkowska (NASK PIB)

Redakcja językowa i korekta

Katarzyna Gańko (NASK PIB)

Opracowanie graficzne, skład

Aneta Witecka (NASK PIB)

Ilustracje

Joanna Tarkowska

Scenariusz powstał na potrzeby akcji edukacyjnej #stopfomo, organizowanej przez Wydział Dziennikarstwa Informacji i Bibliologii Uniwersytetu Warszawskiego, NASK Państwowy Instytut Badawczy, Ogólnopolski Panel Badawczy Ariadna i Akademiczne Radio Kampus w ramach promocji projektu „FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem”.

© NASK Państwowy Instytut Badawczy  
Warszawa 2023

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