

# FOMO 2022

---

## SCENARIUSZ ZAJĘĆ

**FOMO, smartfony i ryzykowne zachowania... w realu**



# Scenariusz zajęć

## FOMO, smartfony i ryzykowne zachowania... w realu

### Cele:

- Poznanie zjawiska FOMO i jego wpływu na funkcjonowanie człowieka.
- Omówienie mechanizmów podtrzymujących zaangażowanie w urządzenia cyfrowe.
- Podniesienie świadomości konsekwencji wybranych ryzykownych zachowań podejmowanych offline w trakcie korzystania ze smartfona.
- Zachęcenie do dbania o higienę cyfrową.

### Czas trwania:

45 minut

### Grupa docelowa:

Uczniowie szkół ponadpodstawowych

### Materiały i pomoce:

- projektor, laptop z dostępem do internetu;
- przygotowana wcześniej układanka w kopercie – jedna dla każdej drużyny (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 w mediach społecznościowych, podczas przechodzenia przez ulicę”](#) [online, dostęp dn. 20.01.2023];
- Dobrowolski Sz., (2019), [„Bardzo niebezpieczny SMS. Ile czasu samochód jedzie bez kontroli, kiedy sięgasz po telefon?”](#) [online, dostęp dn. 30.12.2022];
- 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];
- [Ustawa Prawo o ruchu drogowym](#) (t.j. Dz.U. z 2022 r., poz. 988, 1002, 1768, 1783) [online, dostęp dn. 20.01.2023].

### 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 w mediach społecznościowych, podczas przechodzenia przez ulicę”**

Pomoce: projektor, laptop z dostępem do internetu

Zaproś uczniów do wspólnego 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).

Zachęć uczniów do krótkiej dyskusji. 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. Jakie inne zachowania związane z nadmiernym używaniem smartfona mogą narażać nas na ryzyko?
3. Co sprawia, że tak bardzo zatapiamy się w ekranie smartfona, że przestajemy zwracać uwagę na to, co nas otacza?

Przedstaw uczniom kilka faktów związanych z podejmowaniem ryzykownych zachowań przez osoby z wysokim poziomie FOMO i używających urządzeń cyfrowych w niesprzyjających temu sytuacjach. Możesz przeprowadzić w klasie miniquiz i porównać szacunki uczniów z danymi z badania „FOMO 2022”.

- Wyniki z raportu „FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem” – odpowiedzi na pytanie „Jak często korzystam z internetu, w tym mediów społecznościowych, podczas...” (suma odpowiedzi „często” i „zawsze”):
  - ✦ prowadzenia samochodu: 10% badanych z grupy ogólnej i 25% osób z wysokim FOMO,
  - ✦ jazdy na rowerze: 11% badanych z grupy ogólnej i 32% osób z wysokim FOMO,
  - ✦ lotu samolotem: 11% badanych z grupy ogólnej i 24% osób z wysokim FOMO.

- Ułamki sekund mogą zdecydować o tym, co wydarzy się na drodze. Badacze z Virginia Tech Transportation Institute wskazują, że pisanie i czytanie SMS-ów w samochodzie zwiększa ryzyko wypadku aż o 23%. Pisanie lub czytanie wiadomości w telefonie angażuje wzrok i skupienie kierowcy przeciętnie na 4,6 sekundy. Jeśli jedzie z prędkością 50 km/h, przejeżdża dystans 70 metrów bez kontroli <sup>1</sup>. A jak często jeździmy z prędkością tylko 50 km/h?
- Korzystanie z telefonu za kółkiem może sporo kosztować. Według taryfikatora mandatów pisanie SMS-ów, rozmawianie bez zestawu głośnomówiącego, a nawet scrollowanie na czerwonym świetle czy w korku wyceniane jest na 12 punktów karnych i 500 zł. Warto pamiętać, że limit, po którego przekroczeniu odbierane jest prawo jazdy, wynosi 24 punkty. Mandat w wysokości 500 zł otrzyma również rowerzysta korzystający z telefonu podczas jazdy <sup>2</sup>.

### 3. Ćwiczenie „Układanka”

Pomoce: przygotowana wcześniej układanka w kopercie – jedna dla każdej drużyny (Załącznik 1)

W trakcie ćwiczenia uczniowie będą mogli się przekonać, jak zadanie, które mocno koncentruje naszą uwagę, zawęża pole percepcji i sprawia, że nie zwracamy uwagi na inne sytuacje, wydarzenia w bezpośrednim otoczeniu. Zatonienie się w jednej czynności sprawia, że trudniej nam dostrzegać inne bodźce w naszym polu widzenia.

Podziel klasę na dwie drużyny i poproś każdą z nich o wyłonienie pięciu reprezentantów, którzy wezmą udział w rywalizacji. Dwóm uczniom przydziel rolę „pomocników” – powiedz, że będą obserwować, czy gra przebiega zgodnie z zasadami. Zaprosz reprezentantów drużyn do dwóch ławek i przekaz każdemu zespołowi kopertę. Wyjaśnij im zadanie.

Zadanie drużyn:

Każdy zespół reprezentantów ma za zadanie ułożyć układankę tak, aby powstał kwadrat w jak najkrótszym czasie, a każda drużyna dopinguje i zagrzewa do działania swoich kolegów i koleżanki. Daj uczniom maksymalny czas na wykonanie zadania – 3 minuty.

Zadanie „pomocników” (przekaz je tak, aby nie słyszeli go pozostali uczniowie):  
W czasie, kiedy drużyny zajęte są układanką, „pomocnicy” dyskretnie przestawiają, ukrywają, zamieniają przedmioty należące do kolegów i koleżanek uczestniczących w rywalizacji drużynowej (przestawiają plecaki, ukrywają zeszyty, książki, zamieniają bluzy, telefony).

- 
1. Dobrowolski Sz., (2019), [„Bardzo niebezpieczny SMS. Ile czasu samochód jedzie bez kontroli, kiedy sięgasz po telefon?”](#) [online, dostęp dn. 30.12.2022].
  2. [Ustawa Prawo o ruchu drogowym](#) (t.j. Dz.U. z 2022 r., poz. 988, 1002, 1768, 1783) [online, dostęp dn. 20.01.2023].

Ustaw stoper w smartfonie i rozpocznij rywalizację. W trakcie pracy drużyn Ty również dopinguj je do działania, twórz presję czasu w taki sposób, aby maksymalnie skoncentrować uwagę uczniów na zadaniu. Warunkiem powodzenia tego ćwiczenia jest utrzymanie maksymalnego skupienia uczniów na zadaniu.

Wygrywa ta grupa, w której uczniowie ukończą układankę lub której prace będą najbardziej zaawansowane. Pamiętaj, aby dać sygnał do zakończenia pracy w grupach. Możesz nagrodzić zwycięską drużynę. Poproś uczniów o powrót na miejsca.

Omówienie:

- Zapytaj uczniów, czy dostrzegają jakieś zmiany w swoim otoczeniu lub – jeśli sami zauważyli np. brak osobistych drobiazgów – zapytaj, czy ktokolwiek z nich był świadomy tego, że za ich plecami coś się dzieje. Wyjaśnij, co wydarzyło się w klasie, gdy drużyny były zajęte układaniem kwadratów. Poproś „pomocników” o poinformowanie wszystkich, jakie mieli zadanie do wykonania.
- Dopytaj, dlaczego ich zdaniem, w czasie rywalizacji drużyn trudno było dokładnie śledzić to, co działo się dookoła. Poproś o zastanowienie się, co sprzyjało silnej koncentracji na zadaniu (np. atmosfera silnego zaabsorbowania – rywalizacja drużyn, doping, zaangażowanie we współpracę, trudne zadanie, presja czasu).
- Podczas rywalizacji drużyn mieliśmy do czynienia ze zjawiskiem zawężeniem pola uwagi, które pojawia się, gdy silnie koncentrujemy się na jakimś zadaniu, czynności – zwłaszcza jeśli towarzyszą temu silne emocje. Wówczas nie dostrzegamy tego, co dzieje się wokół nas. Podobna sytuacja może mieć miejsce, kiedy jesteśmy zaabsorbowani ekranem smartfona.
- Poproś uczniów, aby zastanowili się, jakie skutki może mieć korzystanie ze smartfonów, sprawdzanie powiadomień, odpowiadanie na posty w sytuacjach, w których potrzebna jest koncentracja uwagi (przykłady: może narażać nas na realne niebezpieczeństwo, np. w sytuacji przedstawionej w filmie; możemy mieć problem z zapamiętaniem lekcji, na której byliśmy, czy tego, czego się uczyliśmy; można urazić znajomych, gdy sprawdzamy telefon podczas rozmowy itp.).

Na zakończenie upewnij się, że wszystkie zamienione i schowane przedmioty powróciły do swoich właścicieli.

#### **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: 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 podejmowaniem ryzykownych zachowań. 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.

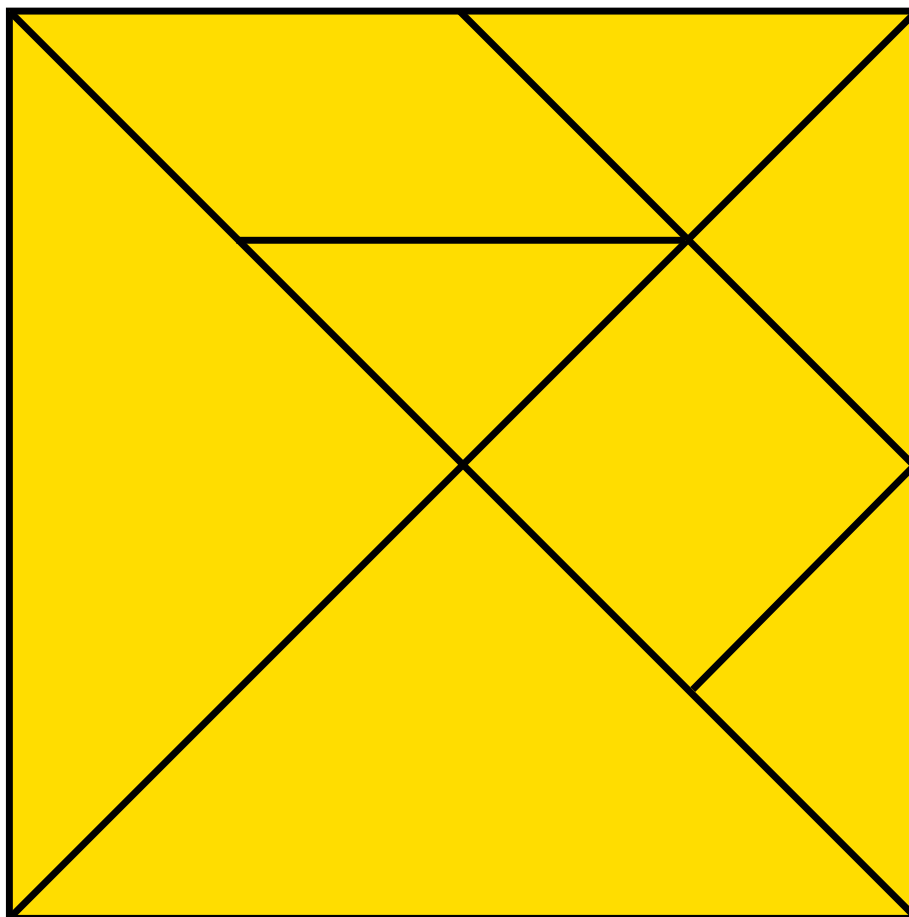
Aby uniknąć sytuacji, w której uczniowie wyznaczają innej grupie wyjątkowo trudne zadania, zapowiedz, że po ukończeniu prac kartki z opisem wyzwania będą losowane przez każdą z drużyn (można więc wylosować własne). Gdy każda grupa będzie miała już wylosowane swoje zadanie, poproś przedstawicieli o odczytanie 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

Przed zajęciami przygotuj jedną układankę dla każdej drużyny i włóż do koperty.



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