

WP3

Opracowanie materiałów szkoleniowych – treści edukacyjne dla uczniów, starszych dorosłych oraz nauczycieli

Materiały towarzyszące modułom: scenariusze lekcji, materiały informacyjne z ćwiczeniami interaktywnymi oraz propozycje zadań online



Spis treści

MODUŁY DLA UCZNIÓW

Moduł 1: Czas spędzany przed ekranem i poza nim	3
Moduł 2: Życzliwość w sieci i cyberempatia	20
Moduł 3: Budowanie zdrowej tożsamości cyfrowej	29

MODUŁY DLA STARSZYCH UCZNIÓW

Moduł 4: Smartfony i media społecznościowe w prosty sposób	43
Moduł 5: Bezpieczeństwo w sieci	51
Moduł 6: Międzypokoleniowe opowiadanie historii cyfrowej	61

MODUŁY DLA NAUCZYCIELI

Moduł 7: Ułatwianie nauki międzypokoleniowej	70
Moduł 8: Cyfrowe dobre samopoczucie w klasie	79
Moduł 9: Projektowanie i ocena projektów	90

Moduł 1

Czas spędzany przed ekranem i poza nim

Digital Harmony WP3 – Moduł 1

Scenariusz lekcji

Grupa docelowa: uczniowie szkół podstawowych i gimnazjalnych

Czas trwania: 90 minut

Ramy: Projekt Digital Harmony

I. Cele nauczania

Po zakończeniu tej sesji uczniowie będą potrafili:

1. **Rozpoznać wpływ nawyków związanych z korzystaniem z ekranów:** Wymienić co najmniej trzy fizyczne i trzy emocjonalne skutki nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem dla dobrego samopoczucia.
2. **Sklasyfikować rodzaje czasu spędzanego przed ekranem:** Odróżnić konstruktywne korzystanie z ekranu (edukacyjne, twórcze, znaczące relacje społeczne) od biernego lub nawykowego korzystania.
3. **Zastosować koncepcję „odżywiania cyfrowego”:** ocenić osobiste działania związane z ekranem jako „odżywcze” (dające energię) lub „puste kalorie” (wyczerpujące) i dokonywać świadomych wyborów.
4. **Stosuj strategie regulacji emocjonalnej:** Przedstaw co najmniej dwa praktyczne sposoby (przerwy na uważność, ćwiczenia oddechowe, rutyny związane z wyłączaniem ekranów) pozwalające radzić sobie ze stresem związanym z korzystaniem z urządzeń cyfrowych.
5. **Stwórz osobistą deklarację równowagi ekranowej:** sformułuj 3–5 konkretnych zobowiązań dotyczących zdrowszych i bardziej świadomych nawyków związanych z ekranem.

II. Harmonogram lekcji

Czas	Jednostka/Temat	Rodzaj ćwiczenia
0–15 min	Wprowadzenie: Kiedy ekrany przejmują kontrolę	Wprowadzenie (grupa)
15–30 min	Mapowanie rodzajów czasu spędzanego przed ekranem	Główne zadanie 1 (interaktywna praca w parach)
30–50 min	Cyfrowa kuchnia odżywcza	Zadanie główne 2 (interaktywna praca w grupach)
50–70 min	Zestaw narzędzi „Wyłącz ekran”	Zadanie główne 3 (we własnym tempie/indywidualne)

70–85 min	Moje zobowiązanie dotyczące równowagi w korzystaniu z ekranu	Zadanie główne 4 (kreatywne/interaktywne)
85–90 min	Refleksja i podsumowanie	Zakończenie/ocena

III. Opisy modułów i ćwiczenia

1. Ćwiczenie wprowadzające: Kiedy ekrany przejmują kontrolę (15 min)

Opis: Stworzenie atmosfery bezpiecznej przestrzeni, wolnej od osądów. Nauczyciel przedstawia koncepcję, że czas spędzany przed ekranem wpływa na nasze ciała, emocje i relacje — a świadomość tego faktu jest pierwszym krokiem w kierunku osiągnięcia równowagi.

Ćwiczenie: „Pomyśl o sytuacji” – refleksja

- **Wprowadzenie nauczyciela (3 min):**
 - **Powitaj uczniów i ustal zasady obowiązujące w klasie:** „To jest bezpieczna przestrzeń do szczerej refleksji. Nie ma tu „dobrych” ani „złych” odpowiedzi. Jesteśmy tu po to, aby lepiej zrozumieć samych siebie, a nie po to, aby oceniać”.
 - Krótko podziel się osobistym przykładem, z którym uczniowie mogą się utożsamić: „Czasami zauważam, że po zbyt długim przewijaniu ekranu telefonu moje oczy są zmęczone, a ja czuję się nieco rozdrażniony. Czy ktoś z was kiedykolwiek czuł się podobnie?”.
- **Refleksja indywidualna (4 min):**
 - Nauczyciel czyta na głos: „Pomyślcie o sytuacji, w której korzystanie z ekranu sprawiło, że czuliście się zmęczeni, zestresowani lub odłączeni. Jak wpłynęło to na wasze ciało? Na wasz nastrój? Na wasze relacje?”.
 - Uczniowie zapisują lub rysują JEDNO słowo lub obrazek przedstawiający to, jak się czuli, na karteczce samoprzylepnej (lub tablicy cyfrowej).
- **Element interaktywny (8 min):**
 - Uczniowie umieszczają swoje karteczki samoprzylepne na wspólnej tablicy, grupując podobne odczucia.
 - Nauczyciel prowadzi krótką dyskusję: „Jakie wzorce zauważamy? Czy są jakieś wspólne odczucia?”.
 - Przedstaw kluczową myśl: „Czas spędzany przed ekranem nie jest ani „dobry”, ani „zły” — ale bez świadomości może wpływać na nas w sposób, którego nawet nie zauważamy. Dzisiaj nauczymy się, jak rozpoznawać te skutki i budować zdrowsze nawyki”.

Materiały: karteczki samoprzylepne (lub cyfrowe narzędzie do współpracy), marker, tablica.

2. Główne zadanie 1: Mapowanie rodzajów czasu spędzanego przed ekranem (15 min)

Opis: Zrozumienie, że czas spędzany przed ekranem nie jest jednakowy dla wszystkich. Uczniowie uczą się rozpoznawać różne rodzaje korzystania z ekranu oraz ich charakterystyczne cechy i konsekwencje.

Zadanie: Sortowanie czasu spędzanego przed ekranem

- **Wprowadzenie (3 min):**

Przedstaw sześć rodzajów czasu spędzanego przed ekranem z modułu:

- ✓ **Edukacyjny** – skoncentrowany na nauce, rozwijający umiejętności lub wiedzę
- ✓ **Kreatywne/interaktywne** – zachęcające do tworzenia, rozwiązywania problemów lub współpracy
- ✓ **Społeczny/komunikacyjny** – znaczące nawiązywanie kontaktów z rówieśnikami lub rodziną
- ✓ **Konsumpcja pasywna** – oglądanie lub przewijanie bez zaangażowania
- ✓ **Gry – rekreacyjna** zabawa cyfrowa, w pojedynkę lub w grupie
- ✓ **Nawykowe/odruchowe** – korzystanie z urządzenia wywołane nudą lub powiadomieniami

- **Praca w parach (8 min):**

- ✓ Uczniowie pracują w parach z kartami scenariuszy (lub arkuszem roboczym).
- ✓ Zadanie: Dopasuj każdy scenariusz do odpowiedniego typu czasu spędzanego przed ekranem.

Przykładowe scenariusze:

Scenariusz	Rodzaj
Spędzanie 2 godzin na oglądaniu losowych filmów w trybie odtwarzania automatycznego bez ich wybierania	
Korzystanie z aplikacji do nauki języków w celu ćwiczenia słownictwa	
Rozmowa wideo z dziadkami, aby opowiedzieć o swoim tygodniu	
Sprawdzanie telefonu co kilka minut w celu sprawdzenia powiadomień	
Tworzenie cyfrowej grafiki na potrzeby projektu szkolnego	
Granie w grę online z przyjaciółmi w sobotę	

- **Dyskusja w grupie (4 min):**

- ✓ Przeglądajcie razem odpowiedzi.

- ✓ Dyskusja: „Jakie rodzaje spędzania czasu przed ekranem sprawiają, że czujecie się pełni energii? A które mogą sprawiać, że czujecie się wyczerpani?”
- ✓ Kluczowa obserwacja: „Świadomość tego, w jaki RODZAJ korzystania z ekranu się angażujemy, pomaga nam dokonywać bardziej świadomych wyborów”.

Materiały: Karty scenariusza lub arkusz ćwiczeń, tablica do zapisywania odpowiedzi.

3. Główne zadanie 2: Cyfrowa kuchnia odżywcza (20 min)

Opis: Wykorzystanie metafory jedzenia i odżywiania, aby pomóc uczniom ocenić jakość ich cyfrowych nawyków. Tak jak niektóre pokarmy odżywiają nasze ciała, a inne są „pustymi kaloriami”, tak niektóre czynności wykonywane przed ekranem dodają energii naszemu umysłowi, a inne nas wyczerpują.

Ćwiczenie: Sortowanie – wartościowe vs. puste kalorie

- **Wprowadzenie (4 min):**

- ✓ **Przedstaw koncepcję:** „Wyobraźcie sobie, że czas spędzany przed ekranem jest jak jedzenie. Niektóre czynności są jak warzywa i owoce — dają wam energię, pomagają wam się rozwijać i sprawiają, że czujecie się dobrze. Inne są jak słodczyce i chipsy — w danej chwili mogą sprawiać przyjemność, ale zbyt duża ich ilość powoduje zmęczenie i pustkę”.
- ✓ **Przedstaw schemat:**

Pożywne działania cyfrowe: nauka, tworzenie, nawiązywanie wartościowych kontaktów, rozwiązywanie problemów

Czynności o pustych kaloriach: Niekończące się przewijanie, automatycznie odtwarzane filmy, nawykowe sprawdzanie, bierna konsumpcja

- **Ćwiczenie w małych grupach (10 min):**

- ✓ Podziel uczniów na grupy po 3–4 osoby.
- ✓ Każda grupa otrzymuje zestaw kart przedstawiających różne czynności wykonywane przed ekranem.
- ✓ Zadanie: Posortujcie karty na kategorie „Pożywne” lub „Puste kalorie”.
- ✓ Dyskusja w grupach: „Dlaczego umieściliście tę czynność w tej kategorii? Jak się czujecie po jej wykonaniu?”

- **Przykładowe karty z zadaniami:**

- ✓ Oglądanie filmu dokumentalnego o czymś, co was interesuje
- ✓ Przeglądanie mediów społecznościowych przez godzinę bez konkretnego celu
- ✓ Tworzenie filmu lub grafiki cyfrowej
- ✓ Powtarzanie tej samej prostej gry z nudów
- ✓ Szukanie informacji na temat do projektu szkolnego
- ✓ Oglądanie filmów do późna, bo nie możesz przestać klikać „następny”
- ✓ Rozmowa wideo z przyjacielem w celu wspólnego zaplanowania aktywności

- ✓ Sprawdzanie powiadomień co 5 minut podczas odrabiania zadań domowych
- **Wymiana i dyskusja (6 min):**
 - ✓ Grupy dzielą się wynikami klasyfikacji i uzasadnieniami.
 - ✓ Nauczyciel moderuje: „Czy któreś z zajęć były trudne do sklasyfikowania? Dlaczego?”.
 - ✓ Kluczowa obserwacja: „Ta sama aktywność może być „pożywna” lub stanowić „puste kalorie” w zależności od tego, JAK i DLACZEGO z niej korzystamy. Oglądanie filmów w celu nauki czegoś nowego różni się od oglądania filmów tylko dlatego, że nie możemy przestać”.
 - ✓ Pytanie do refleksji: „Które działania cyfrowe sprawiają, że czujesz się najlepiej, a które pozostawiają cię wyczerpanym?”

Materiały: Karty z zadaniami (wydrukowane lub cyfrowe), maty lub tablice do sortowania, markery.

4. Główne ćwiczenie 3: Zestaw narzędzi do wyłączania ekranu (20 min)

Opis: Rozwijanie umiejętności regulacji emocjonalnej w związku z korzystaniem z ekranów.

Uczniowie dowiadują się, że emocje często wywołują nawyki związane z ekranami, i ćwiczą strategię radzenia sobie ze stresem cyfrowym.

Zadanie: Mój zestaw narzędzi do wyciszenia

- **Wprowadzenie (5 min):**
 - ✓ Omów związek między emocjami a ekranem: „Kiedy czujemy się znudzeni, zestresowani, niespokojni lub przytłoczeni, wielu z nas sięga po ekrany, aby szybko uciec od tych uczuć. Może to jednak stworzyć błędne koło — przewijamy ekran, aby poczuć się lepiej, ale często kończy się to tym, że czujemy się gorzej”.
 - ✓ Podziel się scenariuszami, z którymi uczniowie mogą się utożsamić:

„Po szkole oglądałem filmy, bo się nudziłem, ale potem byłem zmęczony i zły”.

„Przewijałem treści późno w nocy, bo czułem się zestresowany, a teraz jestem wyczerpany”.
 - ✓ Zapytaj: „Czy ktoś z was doświadczył czegoś podobnego?”.
- **Prezentacja narzędzi (5 min):**
 - ✓ Przedstaw „Zestaw narzędzi do wyłączania ekranu” wraz z praktycznymi strategiami:

Narzędzie	Opis
Resetowanie 5 oddechów	Wykonaj 5 powolnych, głębokich oddechów przed i po korzystaniu z ekranów
Przerwa na ruch	Co 30 minut wstań, rozciągnij się lub przejdź się
Dziennik uczuć	Zapisz, jak się czujesz przed i po korzystaniu z ekranów
Porozmawiaj o tym	Podziel się swoimi uczuciami z zaufaną osobą dorosłą lub przyjacielem
Sztuczka z minutnikiem	Ustaw minutnik przed rozpoczęciem, aby nie stracić poczucia czasu
Cyfrowy zachód słońca	Wyłącz wszystkie ekrany na 30–60 minut przed snem

- **Refleksja indywidualna (5 min):**

- ✓ Uczniowie wybierają swoje 2 NAJLEPSZE narzędzia z zestawu.
- ✓ Zapisują w arkuszu: „Dlaczego wybrałem te narzędzia? Kiedy będę ich używać?”.
- ✓ Opcjonalnie: Krótkie ćwiczenie oddechowe z przewodnikiem (2 minuty), aby osobiście wypróbować jedno z narzędzi.
- **Praca w parach (5 min):**
 - ✓ Uczniowie dzielą się wybranymi narzędziami z partnerem.
 - ✓ Pytania do dyskusji:
 - „Dlaczego uważasz, że ta strategia może ci pomóc?”
 - „W jakich sytuacjach warto ją zastosować?”
 - „Jak możesz zapamiętać, aby użyć tej strategii, gdy będzie to potrzebne?”

Materiały: arkusz roboczy „Zestaw narzędzi”, minutnik (do ćwiczeń oddechowych), relaksująca muzyka w tle (opcjonalnie).

5. Główne zadanie 4: Moje zobowiązanie dotyczące równowagi ekranowej (15 min)

Opis: Przejście od świadomości do działania. Uczniowie formułują osobiste zobowiązania dotyczące zdrowszego i bardziej świadomego korzystania z ekranów.

Zadanie: Zobowiązanie dotyczące równowagi ekranowej

- **Wprowadzenie (1 min):**
 - ✓ Wyjaśnienie: „Teraz, gdy rozumiemy, jak ekrany na nas wpływają i mamy narzędzia, które mogą nam pomóc, nadszedł czas na stworzenie osobistego planu. Zobowiązanie to obietnica złożona sobie samemu – nie chodzi o bycie idealnym, ale o świadome działanie”.
- **Tworzenie indywidualne (7 min):**
 - ✓ Uczniowie tworzą swoje osobiste zobowiązanie dotyczące równowagi ekranowej, zawierające 3–5 konkretnych obietnic.
 - ✓ Zachęć ich do zastanowienia się nad:
 - **Równowagę:** Jak będę łączyć czas spędzany przed ekranem z innymi zajęciami?
 - **Granice:** Kiedy i gdzie NIE będę korzystać z ekranów?
 - **Przerwy:** Jak będę robić przerwy podczas korzystania z ekranów?
 - **Świadomość:** Jak będę sprawdzać, jak się czuję?
 - **Relacje:** Jak będę dbać o relacje twarzą w twarz?
- **Element kreatywny (8 min):**

- Uczniowie projektują swoją deklarację w formie mini-plakatu, infografiki lub ozdobnej kartki.
- Opcja: Stwórz prostą ilustrację lub ramkę, aby nadać jej osobisty charakter i sprawić, by zapadła w pamięć.
- Zachęć uczniów, aby umieścili swoje zobowiązanie w widocznym miejscu (na biurku, na lustrze w sypialni, jako tapetę w telefonie).

Materiały: Arkusz/kartki z zobowiązaniem, kredki/flamastry, materiały do ozdabiania.

IV. Ocena i zakończenie (5 min)

Zadanie podsumowujące: Efekt domina

Format: Uczniowie siedzą w kręgu (lub pozostają przy biurkach w przypadku większych klas).

Zadanie:

- Każdy uczeń uzupełnia zdanie: „*W tym tygodniu będę...*”, podając JEDNO konkretne działanie, które podejmie, aby promować równowagę w korzystaniu z ekranów.
- Przykłady: „*W tym tygodniu **przed snem** odłożę telefon do innego pokoju.*” / „*W tym tygodniu **zrobię sobie przerwę na głęboki oddech, gdy poczuję chęć przewijania ekranu.***”

Główne przesłanie:

- Nauczyciel podsumowuje: „*Pamiętajcie, że równowaga w korzystaniu z ekranów nie polega na byciu idealnym ani rezygnacji z technologii. Chodzi o BYCIE ŚWIADOMYM – zauważanie, jak ekrany na was wpływają, i dokonywanie wyborów, które wspierają wasze zdrowie, szczęście i relacje. Małe zmiany składają się na wielkie rezultaty. Dacie radę!*”

Ocena formatywna

Podczas lekcji:

- Obserwacja podczas pracy w parach/grupach: Czy uczniowie aktywnie uczestniczą w zajęciach? Czy potrafią rozróżnić rodzaje czasu spędzanego przed ekranem?
- Słuchanie podczas dyskusji: Czy uczniowie łączą korzystanie z ekranów z fizycznymi i emocjonalnymi skutkami?
- Ocena jakości zobowiązań: Czy zobowiązania są konkretne, realistyczne i osobiste?

Karta wyjściowa: Uczniowie odpowiadają na kartce papieru lub cyfrowo:

1. „Wymień JEDEN rodzaj czasu spędzanego przed ekranem, który jest zazwyczaj „pożywny”, oraz JEDEN, który jest zazwyczaj „pustymi kaloriami”.
2. „Jaka jest JEDNA strategia odłożenia ekranu, którą wypróbujesz w tym tygodniu?”
3. „Dokończ zdanie: „*Dowiedziałem się, że czas spędzany przed ekranem wpływa na mnie poprzez...*”

Digital Harmony WP3 – Moduł 1

Materiały z interaktywnymi ćwiczeniami Digital Harmony

Imię i nazwisko: _____

Data: _____

Ćwiczenie 1: Detektyw czasu spędzanego przed ekranem

Cel: rozpoznanie i sklasyfikowanie różnych rodzajów czasu spędzanego przed ekranem.

Czas trwania: 15 minut



Wyzwanie: Przeczytaj poniższe scenariusze. Wykorzystaj swoje „umiejętności detektywistyczne”, aby obok każdego z nich wpisać właściwy rodzaj czasu spędzanego przed ekranem.

Opcje: edukacyjne, twórcze/interaktywne, społeczne/komunikacyjne, bierna konsumpcja, gry, nawykowe/odruchowe

Scenariusz	Tvoja odpowiedź
Scenariusz 1: Spędzasz 45 minut na oglądaniu przypadkowych filmów w trybie odtwarzania automatycznego, nie wybierając ich samodzielnie.	–
Scenariusz 2: Korzystasz z aplikacji do programowania, aby stworzyć własną prostą grę na potrzeby projektu szkolnego.	
Scenariusz 3: Co kilka minut sięgasz po telefon, aby sprawdzić, czy ktoś polubił Twój post, mimo że właśnie to zrobiłeś.	
Scenariusz 4: Dzwonisz na wideorozmowę do dziadków mieszkających w innym mieście, aby opowiedzieć im o swoim tygodniu.	
Scenariusz 5: Korzystasz z aplikacji do nauki języków, aby przez 20 minut ćwiczyć słownictwo.	
Scenariusz 6: W sobotę po południu grasz ze znajomymi w grę online dla wielu graczy	

Kącik refleksji:

Na jaki rodzaj spędzania czasu przed ekranem poświęcasz najwięcej czasu?

Czy ten rodzaj spędzania czasu pomaga Ci się rozwijać, czy może czasami mógłbyś dokonać innego wyboru?

Ćwiczenie 2: Menu cyfrowe

Cel: Naucz się odróżniać „pożywne” działania cyfrowe od „pustych kalorii”.

Czas: 20 minut

Koncepcja: Podobnie jak w przypadku jedzenia, niektóre czynności przed ekranem dodają nam energii i pomagają się rozwijać, podczas gdy inne sprawiają, że czujemy się zmęczeni i wyczerpani. Stwórzmy Twoje cyfrowe menu odżywcze!

Część A: Posortuj czynności

Umieść każdą aktywność w odpowiedniej kolumnie, wpisując literę:

Czynności do posortowania

- A. Oglądanie filmu dokumentalnego o czymś, co Cię interesuje
- B. Przeglądanie mediów społecznościowych przez godzinę bez konkretnego celu
- C. Tworzenie grafiki cyfrowej lub montaż filmu
- D. Wielokrotne granie w tę samą prostą grę z nudów
- E. Szukanie informacji na temat do szkolnego projektu
- F. Oglądanie filmów do 2 w nocy, bo nie możesz przestać klikać „następny”
- G. Rozmawianie na czacie wideo z przyjacielem, aby zaplanować weekendowe zajęcia
- H. Sprawdzanie powiadomień co 5 minut podczas odrabiania zadań domowych

Pożyteczne działania cyfrowe (dodające energii, mające cel)	Czynności o „pustych kaloriach” (wyczerpujące, bezmyślne)
	–

Część B: Mój plan diety cyfrowej

Pomyśl o wczorajszym dniu. Jak wyglądała Twoja „cyfrowa dieta”?

Jedna „odżywcza” czynność, którą wykonałem:

Jak się czułem po jej wykonaniu?

Jedna czynność, która była dla mnie „pustą kalorią”:

Jak się czułem po jej wykonaniu?

Jedna zmiana, którą mógłbym wprowadzić, aby poprawić swoją cyfrową dietę:

Ćwiczenie 3: Mój zestaw narzędzi do równoważenia czasu spędzanego przed ekranem

Cel: Nauczyć się regulować emocje i radzić sobie ze stresem związanym z ekranem.

Czas: 20 minut

Sytuacja: Czasami czujemy się przytłoczeni, zmęczeni, niespokojni lub zestresowani z powodu naszych nawyków związanych z ekranem. Posiadanie „zestawu narzędzi” zawierającego strategie pomaga nam poczuć się lepiej!

Część A: Wyzwanie związane ze strategią wyłączania ekranów

Kiedy czujesz się WYKOŃCZONY (zmęczony, zestresowany, przytłoczony) z powodu zbyt długiego czasu spędzanego przed ekranem, które „narzędzie relaksacyjne” działa na Ciebie najlepiej? Zakreśl swoje 2 ulubione i wyjaśnij, dlaczego.

Narzędzie	Opis
A. Reset 5 oddechów	Weź 5 powolnych, głębokich oddechów przed i po korzystaniu z ekranów
B. Przerwa na ruch	Co 30 minut wstań, rozciągnij się lub przejdź się na krótki spacer
C. Dziennik uczuć	Zapisz, jak się czujesz przed i po korzystaniu z ekranów
D. Porozmawiaj o tym	Podziel się swoimi uczuciami z zaufaną osobą dorosłą, przyjacielem lub członkiem rodziny
E. Sztuczka z minutnikiem	Ustaw minutnik przed rozpoczęciem, aby nie stracić poczucia czasu
F. Cyfrowy zachód słońca	Wyłącz wszystkie ekrany na 30–60 minut przed snem

Dlaczego wybrałeś właśnie te dwa?

Narzędzie ____:

Narzędzie ____:

Część B: Reakcja na scenariusz

Przeczytaj poniższą sytuację:

„Po szkole oglądałem filmy, bo się nudziłem. Trzy godziny później bolały mnie oczy, przegapiłem kolację i byłem w złym humorze. Nie odrobiłem zadania domowego i teraz się stresuję”.

Jakie sygnały ostrzegawcze pojawiły się, a uczeń je zignorował?

Które narzędzie (narzędzia) z zestawu mogło (mogły) pomóc? W jaki sposób?

Co ten uczeń mógłby zrobić **INACZEJ** następnym razem, gdy poczuje się znudzony po szkole?

Ćwiczenie 4: Sprawdzenie nawyków związanych z grami i ekranem

Cel: Rozwijanie krytycznego myślenia na temat osobistych nawyków związanych z ekranem i grami.

Czas: 20 minut



Wyzwanie: Bądź ze sobą szczerzy! To prywatna ocena, która pomoże Ci lepiej zrozumieć Twoje nawyki. Nie ma złych odpowiedzi – są tylko szczerze.

Część A: Szybka samoocena

Przeczytaj każde stwierdzenie i zaznacz pole, które najlepiej do Ciebie pasuje:

Stwierdzenie	Nigdy	Czasami	Często	Zawsze
Potrafię przestać korzystać z ekranów, kiedy tego potrzebuję, bez odczuwania silnego niezadowolenia.	☐	☐	☐	☐
Kiedy korzystam z urządzenia, tracę poczucie czasu.	☐	☐	☐	☐
Czas spędzany przed ekranem wpływa na mój sen (późne kładzenie się spać, trudności z zasypianiem).	☐	☐	☐	☐
Czuję niepokój lub irytację, gdy nie mogę korzystać z mojego urządzenia.	☐	☐	☐	☐
Wolę spędzać czas przed ekranem niż osobiście z przyjaciółmi lub rodziną.	☐	☐	☐	☐
Po spędzeniu czasu przed ekranem czuję się zadowolony i pełen energii.	☐	☐	☐	☐
Mam hobby i zajęcia, które sprawiają mi przyjemność i nie wymagają korzystania z ekranów.	☐	☐	☐	☐

Część B: Pytania sprawdzające intuicję

Pomyśl o swojej najczęściej używanej aplikacji lub grze. Odpowiedz szczerze:

1. Dlaczego zazwyczaj zaczynam z niej korzystać?

- ☐ Nudzę się
- ☐ Jestem zestresowany i chcę uciec
- ☐ To po prostu nawyk – nawet o tym nie myślę
- ☐ Mam konkretny cel (nauka, tworzenie, nawiązywanie kontaktów)
- ☐ Moi znajomi to używają

2. Jak zazwyczaj się czuję PO długim korzystaniu z tego?

- ☐ Pełen energii i szczęśliwy
- ☐ Zrelaksowany i zadowolony
- ☐ Zmęczony, ale w porządku
- ☐ Wyczerpany i żałuję, że nie zrobiłem czegoś innego
- ☐ Zestresowany lub niespokojny

3. Gdybym nie mógł korzystać z ekranów przez cały dzień, czułbym się:



4. Jedna aktywność offline, która sprawia, że czuję się tak samo dobrze (lub lepiej) jak podczas korzystania z ekranów:

Część C: Zdrowe a problematyczne nawyki

Przeczytaj te dwa opisy. Który z nich bardziej pasuje do CIEBIE? Bądź szczery!

Zdrowe nawyki	Ostrzegawcze sygnały
Gry/ekrany to JEDNA z kilku czynności, które sprawiają mi przyjemność	Straciłem zainteresowanie czynnościami, które kiedyś lubiłem
Potrafię przestać, gdy ktoś mnie o to poprosi, bez większej frustracji	Bardzo się denerwuję lub złośćę, gdy muszę przestać
Nie mam problemów ze snem, zadaniami domowymi ani relacjami z przyjaciółmi	Moje oceny, sen lub relacje z innymi ucierpiały
Czuję się dobrze po spędzeniu czasu przed ekranem	Często czuję się winny lub mam wrażenie, że zmarnowałem czas

Myślę, że moje nawyki są głównie: ☐ Zdrowe ☐ Gdzieś pośrodku ☐ Wymagają poprawy

Jedna mała zmiana, którą mógłbym wprowadzić w tym tygodniu:

Ćwiczenie 5: Moje zobowiązanie dotyczące równowagi w korzystaniu z ekranów

Cel: Podejmij osobiste zobowiązanie do zdrowych, zrównoważonych nawyków związanych z ekranem.

Czas: 15 minut

Część A: Moje 5 obietnic

Sformułuj każdą obietnicę własnymi słowami:

1. GRANICE: Przestaną korzystać z ekranów co najmniej ____ minut przed snem, ponieważ...
2. PRZERWY: Kiedy korzystam z ekranów, co ____ minut będę robić sobie przerwę poprzez...
3. ŚWIADOMOŚĆ: Zanim sięgnę po urządzenie, zadam sobie pytanie...
5. RELACJE: Będę dbać o moje relacje międzyludzkie poprzez...

Część B: Mój cel dotyczący cyfrowego dobrego samopoczucia

W tym tygodniu moim JEDNYM konkretnym celem w zakresie zdrowych nawyków związanych z ekranami jest:

Będę wiedział, że mi się udało, gdy:

Podpis mistrza równowagi ekranowej:

Zobowiązuję się do budowania zdrowszych nawyków cyfrowych, które wspierają moje dobre samopoczucie, relacje i cele.

Podpis: _____

Data: _____

W obecności (opcjonalnie — przyjaciela, kolegi z klasy lub nauczyciela): _____

Podpis obywatela „Wielkiej harmonii cyfrowej”: _____

Digital Harmony WP3 – Moduł 1

Misje Digital Harmony online

Misja 1: Sprawdzanie „pogody ekranowej”

Temat: Regulacja emocji (Jak się teraz czujesz?)

Temat: Samokontrola (Jak czas spędzany przed ekranem wpływa na Ciebie?)

Zadanie: Przez następne 3 dni będziesz naukowcem zajmującym się własnym ciałem i umysłem.

Co należy zrobić: Za każdym razem, gdy skończysz korzystać z ekranu (telefonu, tabletu, komputera, telewizora, konsoli do gier), otwórz notatnik lub dokument. Zapisz:

- ✓ Aplikację lub czynność, z której korzystałeś
- ✓ Jak długo z niej korzystałeś
- ✓ Jakie było Twoje samopoczucie fizyczne i psychiczne po zakończeniu:

Słonecznie	Pochmurno	Burzowo
Pełen energii, szczęśliwy, oczy w porządku	Trochę zmęczony, „meh”, nie mogę się skupić	Wyczerpany, zrzędlony, bolą mnie oczy, boli głowa

Refleksja: Pod koniec trzeciego dnia spójrz na swój dziennik. Które czynności sprawiły, że czułeś się „słonecznie”? Które sprawiły, że czułeś się „burzowo”? Czy jutro możesz spędzić 15 minut mniej w strefach „burzowych” i zastąpić je czymś, co sprawi, że poczujesz się „słonecznie”?

Misja 2: Detektyw ds. cyfrowego odżywiania

Temat: Odżywianie cyfrowe (Karm swój umysł mądrze!)

Zadanie: odkryj, które z twoich nawyków związanych z ekranem są „pokarmem dla mózgu”, a które to „puste kalorie”.

Co robić: Przez 3 dni klasyfikuj KAŻDĄ czynność wykonywaną przy ekranie do jednej z poniższych kategorii:

Odżywcze	Puste kalorie
Uczenie się czegoś nowego	Przewijanie bez celu
Tworzenie czegoś (sztuka, filmy, pisanie)	Niekończące się oglądanie filmów odtwarzanych automatycznie

Nawiązywanie głębokich relacji z kimś	Sprawdzanie powiadomień z przyzwyczajenia
Rozwiązywanie problemów lub rozwijanie umiejętności	Granie w gry tylko dlatego, że się nudzisz

Pod koniec każdego dnia policz, ile czynności znalazło się w każdej kategorii.

Refleksja: Przyjrzyj się wynikom z trzech dni.

- ✓ Jaki jest Twój stosunek „kalorii odżywczych do pustych”?
- ✓ Który nawyk z kategorii „puste kalorie” mógłbyś jutro ograniczyć o zaledwie 10 minut?
- ✓ Którą z „odżywczych” czynności mógłbyś wykonywać częściej? Zapisz jedną zmianę, którą spróbujesz wprowadzić: „Zamiast _____, będę _____”.

Zadanie 3: Eksperyment z wyłączeniem ekranów

Temat: Regulacja emocji (Odłącz się, aby naładować baterie!)

Zadanie: Sprawdź, co dzieje się z Twoim ciałem, nastrojem i snem, gdy tworzysz chwile bez ekranu.

Co robić: Wybierz JEDNO z poniższych wyzwań i spróbuj je **realizować** przez 5 dni:

Wyzwanie A – Cyfrowy zachód słońca

Wyłącz WSZYSTKIE ekrany co najmniej 30 minut przed snem. Zamiast tego zrób coś spokojnego (czytaj, rysuj, rozciągaj się, rozmawiaj z rodziną).

Wyzwanie B – Mistrz przerw

Co 30 minut spędzonych przed ekranem zrób 5-minutową przerwę bez ekranów (spacer, rozciąganie, patrzenie przez okno, głębokie oddychanie).

Wyzwanie C – Obecny posiłek

Przynajmniej podczas jednego posiłku dziennie odłóż wszystkie urządzenia. Skup się na jedzeniu i ludziach wokół ciebie.

Codziennie zapisuj: ✓ Czy udało mi się wykonać wyzwanie? Jak się czułem?

Refleksja: Po 5 dniach odpowiedz na pytania: Który dzień był najtrudniejszy? Który był najłatwiejszy? Jakie zmiany zauważyłeś w swoim śnie, nastroju lub poziomie energii? Czy zamierzasz utrzymać ten nawyk? Dlaczego tak lub dlaczego nie?

Misja 4: Poszukiwanie więzi

Temat: Kontakt twarzą w twarz (Prawdziwa obecność ma znaczenie!)

Zadanie: Odkryj różnicę między kontaktem przez ekran a kontaktem osobistym.

Co należy zrobić: W ciągu najbliższego tygodnia wykonaj te 3 mini-zadania:

Zadanie A – Rozmowa bez urządzeń

Prowadź 10-minutową rozmowę z członkiem rodziny lub przyjacielem, tak aby telefony NIE były widoczne. Odłóż je do innego pokoju. Naprawdę słuchaj i zadawaj pytania.

Zadanie B – Wywiad z pamięcią

Poproś rodzica, dziadka, babcię lub starszego krewnego, aby opowiedział Ci historię ze swojego życia – coś zabawnego, ważnego lub zaskakującego. Słuchaj, nie sprawdzając żadnego urządzenia. Zapisz jedną rzecz, której się dowiedziałeś.

Zadanie C – Sprawdź obecność

Zauważ 3 razy, kiedy ty (lub ktoś inny) sięgasz po telefon podczas rozmowy lub wspólnej aktywności. Co stało się z waszą więzią w tym momencie?

Refleksja: Po wykonaniu wszystkich 3 zadań odpowiedz na pytania: Czym różniły się rozmowy bez urządzeń? Co zauważyłeś, czego mógłbyś nie dostrzec, gdybyś patrzył na ekran? Jaka jest jedna rzecz, którą chcesz zrobić inaczej z osobami, na których ci zależy?

Misja 5: Mój kod równowagi ekranowej

Temat: Osobiste zobowiązanie (Zaprojektuj swoje cyfrowe życie!)

Zadanie: Stwórz swój osobisty „Kod równowagi ekranowej” — własne zasady zdrowszego korzystania z technologii.

Co należy zrobić: Przyjrzyj się swoim misjom. Zastanów się, czego dowiedziałeś się o sobie. Następnie stwórz swój osobisty kodeks:

Krok 1: Zidentyfikuj swoje wzorce

Jeden nawyk związany z ekranem, który mi POMAGA: _____

Jeden nawyk związany z ekranem, który chcę ZMIENIĆ: _____

Moim największym wyzwaniem związanym z ekranami jest: _____

Krok 2: Zapisz swoje 3 obietnice „Zrobię...”.

Powinny one pasować do TWOJEGO życia i odpowiadać na TWOJE wyzwania.

Przykład: „Przestaną korzystać z ekranów na 30 minut przed snem”.

Przykład: „Będę robić sobie przerwę co godzinę podczas grania”.

Przykład: „Odłożę telefon podczas rodzinnych posiłków”.

Krok 3: Wyeksponuj je

Zapisz swój Kod równowagi ekranowej na kartce i umieść go w miejscu, gdzie będziesz go widzieć codziennie (w pobliżu biurka, na lustrze lub jako tapetę w telefonie).

Refleksja: Dlaczego wybrałeś właśnie te obietnice? Która z nich będzie najtrudniejsza do dotrzymania? Kto może pomóc Ci w wywiązywaniu się z nich? Sprawdź za tydzień – jak Ci idzie z przestrzeganiem **kodeksu**?

Lista kontrolna sukcesu misji

Moja cyfrowa harmonia: Lista kontrolna sukcesu misji

Imię i nazwisko: _____

Cel: Ukończ wszystkie 5 misji, aby zostać Strażnikiem cyfrowej harmonii.

Status	Nazwa misji	Co muszę zrobić	Moja refleksja
☐	1. Sprawdź pogodę na ekranie	Śledź swoją „pogodę ciała” i „pogodę nastroju” (słonecznie, pochmurno, burzowo) po korzystaniu z ekranu przez 3 dni.	Jedną z czynności, która sprawia, że czuję się „burzowo”, jest:
☐	2. Detektyw od cyfrowego odżywiania	Przez 3 dni klasyfikuj moje działania na ekranie jako „odżywcze” lub „puste kalorie”.	Jedna zmiana, którą wprowadzę: Zamiast _____, będę _____.
☐	3. Eksperyment bez ekranu	Wykonaj jedno wyzwanie bez ekranu (Cyfrowy zachód słońca, Mistrz przerw lub Obecny posiłek) przez 5 dni.	Największą zmianą, jaką zauważyłem, było:
☐	4. Zadanie „Połączenie”	Ukończ wszystkie 3 zadania: Rozmowa bez urządzeń, Wywiad z pamięcią i Sprawdzenie obecności.	Co zauważyłem na temat prawdziwych relacji:
☐	5. Kod równowagi ekranowej	Napisz 3 osobiste obietnice „Zobowiązuję się...” i umieść je w widocznym miejscu.	Moja najważniejsza obietnica brzmi:

Jak korzystać z tej listy kontrolnej:

1. Zaznacz pole: Zaznacz pole po lewej stronie (☐) , gdy tylko wykonasz zadanie.
2. Wypełnij puste miejsce: W kolumnie „Moja refleksja” napisz krótką myśl.
3. Ostatni krok: Gdy wszystkie 5 pól zostanie zaznaczonych, pokaż to nauczycielowi lub rodzicowi, aby świętować swoje nowe cyfrowe supermoce!

Pamiętaj:

„Równowaga ekranowa nie polega na dążeniu do perfekcji ani rezygnacji z technologii – chodzi o ŚWIADOMOŚĆ. W niektóre dni będziesz czuć się „słonecznie” i zrównoważony; w inne możesz popaść w „burzowe” nawyki. To zupełnie normalne! Najważniejsze jest, aby zauważać, jak ekrany na Ciebie wpływają, wyciągać wnioski ze swoich zachowań i nie poddawać się. Twoje ekrany powinny pracować DLA Ciebie, a nie Cię kontrolować. Małe zmiany składają się na wielkie rezultaty. Dasz radę, Strażniku Równowagi Ekranowej!”

Moduł 2

Życzliwość w sieci i cyberempatia



Digital Harmony WP3 – Moduł 2

Plan lekcji

Grupa docelowa: uczniowie szkół podstawowych i gimnazjalnych

Czas trwania: 90 minut

Ramy: Projekt Digital Harmony

I. Cele nauczania

Po zakończeniu tej sesji uczniowie będą potrafili:

1. **Wskazać** co najmniej trzy rodzaje cyberprzemocy (np. obrażanie, wykluczanie, ujawnianie informacji).
2. **Wykorzystać** strategie empatycznego łagodzenia napięcia, stosując zasadę „Zatrzymaj się i zastanów się”.
3. **Zastosować** techniki regulacji emocji (uważność/prowadzenie dziennika) w odniesieniu do stresu w sieci.
4. **Sformułować** osobistą „Deklarację cyfrowej życzliwości”.

II. Harmonogram lekcji (90 minut)

Czas	Jednostka/Temat	Rodzaj ćwiczenia
0–15 min	Wprowadzenie: Waga słów	Wprowadzenie (grupa)

Czas	Jednostka/Temat	Rodzaj ćwiczenia
15–30 min	Mapowanie zagrożeń w sieci	Główne zadanie 1 (interaktywne)
30–50 min	Empatia w praktyce: odgrywanie ról	Zadanie główne 2 (interaktywna praca w grupach)
50–70 min	„Pauza”: Regulacja emocjonalna	Zadanie główne 3 (we własnym tempie/indywidualne)
70–85 min	Przysięga cyfrowej harmonii	Główne zadanie 4 (interaktywne)
85–90 min	Refleksja i podsumowanie	Zakończenie/ocena

III. Opisy modułów i ćwiczenia

1. Ćwiczenie wprowadzające: Waga słów (15 min)

- **Opis:** Stworzenie atmosfery bezpiecznej przestrzeni. Nauczyciele wprowadzają pojęcie, że działania w sieci mają „znaczenie w świecie rzeczywistym”.
- **Ćwiczenie: „Pomyśl o sytuacji”.** * Nauczyciel czyta na głos: „Pomyśl o sytuacji, w której ktoś został niesprawiedliwie potraktowany w sieci. Jak byś się czuł na jego miejscu?”.
 - Uczniowie zapisują na karteczce samoprzylepnej (lub tablicy cyfrowej) jedno słowo odzwierciedlające to uczucie.
 - **Element interaktywny:** Pogrupujcie słowa, aby zwizualizować „wpływ emocjonalny”, o którym mowa w sekcji 2.2.

2. Główne ćwiczenie 1: Rozszyfrowanie ekranu (15 min)

- **Opis:** Zrozumienie rodzajów cyberprzemocy.
- **Zadanie: Sortowanie cyberprzemocy.** * Korzystając z tabeli z sekcji 2.2, uczniowie pracują w parach, aby dopasować „Scenariusze” do „Rodzajów” (obrażanie, poniżanie itp.).
 - *Przykład:* „Wykluczenie kogoś z grupy graczy online” → **Wykluczenie.**
- **Cel:** Pomoc uczniom w rozpoznawaniu krzywdy, nawet jeśli jest ona „subtelna”.

3. Główne zadanie 2: Odgrywanie ról związanych z odpowiedzialnością (20 min)

- **Opis:** Ćwiczenie strategii reagowania na cyberprzemoc i humor w sieci.
- **Zadanie: Zamiana scenariuszy.** * Uczniowie odgrywają „Scenariusz memowy” z sekcji 2.6.
 - Role: osoba udostępniająca, osoba atakowana i osoba postronna.

- **Zaskakujący zwrot akcji:** Uczniowie muszą odegrać scenę dwukrotnie – raz, gdy sytuacja się zaostrza, i raz, gdy obserwator używa „języka empatii” (np. „*Rozumiem, dlaczego czujesz się zdenerwowany, porozmawiajmy o tym, co możemy teraz zrobić*”).

4. Główne ćwiczenie 3: Stacja ochłody (20 min)

- **Opis:** Radzenie sobie ze stresem w sieci poprzez samokontrolę.
- **Zadanie: Cyfrowy dziennik empatii i uważność.**
 - **Zadanie indywidualne:** Uczniowie rozpoczynają pisanie pierwszego wpisu do „Cyfrowego dziennika empatii” (z sekcji 2.6).
 - **Instrukcja:** Nauczyciel prowadzi 2-minutowe ćwiczenie „Głębokiego oddychania” (sekcja 2.4).
 - **Refleksja:** Uczniowie zapisują, która strategia (oddychanie, przerwa od ekranu lub prowadzenie dziennika) jest dla nich najwygodniejsza.

5. Główne ćwiczenie 4: Nasz cyfrowy ślad (15 min)

- **Opis:** Przejście od „nie wyrządzania krzywdy” do „aktywnego czynienia dobra”.
- **Zadanie: „Przysięga cyfrowej życzliwości”.**
 - Uczniowie tworzą 3 osobiste zobowiązania (np. „*Zastanowię się przed opublikowaniem*”, „*Będę wspierać kolegów, którzy czują się wykluczeni*”).
 - **Element interaktywny:** Obietnice mają formę „kreatywnych materiałów wizualnych” (plakatów lub infografik), które zostaną wywieszone w klasie lub w przestrzeni wirtualnej.

IV. Ocena i zakończenie (5 min)

- **Zadanie podsumowujące: Efekt domina.**
 - Uczniowie siadają w kręgu. Każdy uczeń dzieli się **jednym działaniem**, które podejmie w następnym tygodniu, aby promować cyfrową harmonię.
- **Ocena formatywna:** * Nauczyciel obserwuje podczas odgrywania ról: *czy uczniowie stosują aktywne słuchanie?*
 - **Karta wyjściowa:** Uczniowie muszą odpowiedzieć na pytanie: „*W jaki sposób można stwierdzić, czy żart przekroczył granicę i stał się cyberprzemocą?*”.

Cyfrowa harmonia WP3 – Moduł 2

Podręcznik z interaktywnymi ćwiczeniami dotyczącymi cyfrowej harmonii

Imię i nazwisko: _____

Data: _____

Ćwiczenie 1: Pokój sortowania detektywa

Cel: Rozpoznanie różnych „cyfrowych cieni” (cyberprzemoc).

Wyzwanie: Przeczytaj poniższe scenariusze. Użyj swoich „narzędzi detektywistycznych”, aby obok każdego z nich wpisać właściwy rodzaj zachowania.

- *Opcje:* **Wykluczenie, obrażanie, ujawnianie, nękanie.**
- 1. **Scenariusz:** Ktoś udostępnia prywatny, krępujący rysunek, który narysowałeś, nie pytając cię o zgodę.
 - **Tvoja odpowiedź:** _____



2. **Scenariusz:** Zostałeś celowo zablokowany lub wykluczony z czatu grupowego klasy, więc nie możesz zobaczyć pomocy w odrabianiu zadań domowych.

○ **Twoja odpowiedź:** _____

3. **Sytuacja:** Dwie osoby piszą do siebie gniewne, złośliwe obelgi w lobby gry.

○ **Twoja odpowiedź:** _____

Ćwiczenie 2: Wyzwanie „Okulary serca”

Cel: Ćwiczenie empatii i udzielania wsparcia.

Sytuacja: Kolega z klasy pisze: „*Tak ciężko pracowałem nad moim projektem, a i tak mi nie wyszło. Mam ochotę się poddać*”.

Wyzwanie: Nie wystarczy tylko „polubić” ten post. Czy **potrafisz** napisać dwa różne, życzliwe komentarze?

1. **Publiczny komentarz, który doda mu otuchy:**

2. **Prywatna wiadomość, aby pokazać, że jesteś przy nim:**

Ćwiczenie 3: Moje narzędzia do uspokajania się

Cel: Naucz się regulować swoją „wewnętrzną pogodę”.

Wyzwanie: Kiedy czujesz się **burzowo** (zły/niespokojny) w sieci, które „narzędzie do ochłody” działa na Ciebie najlepiej? Zakreśl swoje ulubione i wyjaśnij, dlaczego.

- **A.** 4-sekundowy głęboki oddech.
- **B.** 15-minutowa przerwa od ekranu.
- **C.** „Wypowiedzenie się” przed osobą dorosłą.
- **D.** Zapisywanie swoich uczuć w dzienniku.

Dlaczego wybrałeś właśnie to?

Ćwiczenie 4: Mem „Sprawdź swoje przeczucia”

Cel: Krytyczne myślenie przed udostępnieniem.

Wyzwanie: Wyobraź sobie, że widzisz „zabawny” mem przedstawiający ucznia, który potknął się w stołówce. Wszyscy go udostępniają.

Zadaj sobie trzy pytania:

1. Czy chciałbym być osobą na tym zdjęciu? **Tak / Nie**
2. Czy ten mem pomaga naszej społeczności, czy jej szkodzi? **Pomaga / Szkodzi**
3. Jakie działanie w duchu **Kindness Ninja** należy podjąć w tej sytuacji? (Zaznacz jedną opcję):
 - ☐ [] Udostępnię go tylko mojemu najlepszemu przyjacielowi.
 - ☐ [] Usunąć i nie odpowiadać.
 - ☐ [] Prywatnie powiem nadawcy, że to może być krzywdzące.

Ćwiczenie 5: Moja deklaracja cyfrowej harmonii

Cel: Złóż osobiste zobowiązanie dotyczące obywatelstwa cyfrowego.

Zadanie: Zapisz **swoje trzy obietnice**. To będą Twoje zasady, których będziesz przestrzegać za każdym razem, gdy weźmiesz do ręki urządzenie.

1. Będę _____
2. Będę _____
3. Będę _____

Podpis wspańalego obywatela cyfrowej harmonii: _____

Digital Harmony WP3 – Moduł 2

Misje Digital Harmony online

Misja 1: Sprawdzanie „pogody online”

Temat: Regulacja emocjonalna (Jak się teraz czujesz?)

Zadanie: Przez następne 3 dni jesteś naukowcem zajmującym się własnym mózgiem.

- **Co należy zrobić:** Za każdym razem, gdy skończysz korzystać z aplikacji lub gry, otwórz pusty dokument lub weź notatnik. Zapisz nazwę aplikacji i swoją „wewnętrzną pogodę”.
 - **Słonecznie:** Czujesz się szczęśliwy i pełen energii.
 - **Pochmurno:** Czujesz się trochę „tak sobie”, znudzony lub samotny.
 - **Burzowo:** Czujesz złość, zazdrość lub stres.
- **Refleksja:** Pod koniec trzeciego dnia spójrz na swoją listę. Które przestrzenie cyfrowe sprawiają, że czujesz się **słonecznie**, a które **burzowo**? Czy jutro możesz spędzić o 10 minut mniej w strefach „burzowych”?

Misja 2: Wyzwanie „Pause & Play”

Temat: Empatia i reakcja (Zanim coś napiszesz, poczekaj chwilę!)

Zadanie: Ćwicz używanie swojego „wewnętrznego przycisku pauzy”.

- **Co robić:** Dzisiaj, ilekroć poczujesz silne emocje w sieci (np. chęć wpisania złośliwej riposty lub „zabawnego”, ale raniącego żartu), musisz się **zatrzymać**.
- **Refleksja:** Policz powoli do 10. Podczas liczenia zadaj sobie pytanie: „Czy ta wiadomość odzwierciedla to, kim chcę być?”. * **Twój wynik:** W dzienniku, który prowadzisz we własnym tempie, zapisz jedną sytuację, w której udało Ci się „zatrzymać”. Co postanowiłeś zrobić zamiast nacisnąć „wyślij”? (Usunąłeś wiadomość? Zmieniłeś słowa? Odszedłeś?)

Misja 3: „Niewidzialny prezent” (Ninja życzliwości)

Temat: Życzliwość w sieci (efekt domina)

Zadanie: Użyj słów, aby podnieść na duchu kogoś, kto się tego nie spodziewa.

- **Co należy zrobić:** Znajdź dzisiaj w sieci 3 różne osoby (przyjaciół, kolegów z klasy lub twórców, których lubisz). Zostaw „komentarz harmonii” dla każdej z nich.
- **Zasady:** Twój komentarz musi być **prawdziwy, konkretny i pozytywny**. (Zamiast po prostu „Super”, spróbuj napisać „Bardzo podobały mi się kolory, których użyłeś w tym rysunku!”).
- **Refleksja:** Zapisz, jak się czułeś, gdy ci odpisali. Czy twoja „wewnętrzna pogoda” stała się słoneczniejsza, bo byłeś miły?

Misja 4: Sprawa cyfrowego detektywa

Temat: Rozpoznawanie cyberprzemocy (prawda kontra cień)

Zadanie: Znajdź różnicę między żartem a „cyfrowym cieniem”.

- **Co należy zrobić:** Przeczytaj te trzy krótkie scenariusze i zdecyduj: **czy to cyberprzemoc?**
 1. *Scenariusz A:* Czat grupowy zostaje przemianowany na „Klub Bez [Imię]”, aby wykluczyć jednego konkretnego kolegę z klasy.
 2. *Scenariusz B:* Znajomy wysłał Ci mem przedstawiający przewracającego się kota.
 3. *Scenariusz C:* Ktoś publikuje prywatne, krępujące zdjęcie kolegi bez pytania go o zgodę.
- **Refleksja:** Dla każdego „cienia” (A i C) zapisz jedno zdanie, które mógłbyś powiedzieć nauczycielowi lub zaufanej osobie dorosłej, aby to zgłosić. **Dlaczego ważne jest, aby zabierać głos w imieniu innych?**

Zadanie 5: Kodeks harmonii (moja obietnica)

Temat: Obywatelstwo cyfrowe (Twoja przyszła tożsamość)

Zadanie: Stwórz własne „Zasady honoru w sieci”.

- **Co należy zrobić:** Przyjrzyj się swoim misjom. Jakim obywatelem cyfrowym chcesz być?
- **Wyzwanie:** Napisz 3 proste obietnice dla siebie, zaczynające się od „Będę...”.
 - *Przykład:* „Zanim udostępnię jakąś historię, sprawdzę, czy jest prawdziwa”.
 - *Przykład:* „Zrobię sobie przerwę od ekranu, jeśli poczuję się „burzowo”.
- **Ostatni krok:** Zapisz tę obietnicę jako tapetę na telefonie lub tablecie albo zapisz ją na karteczce samoprzylepnej. To Twoja osobista mapa do cyfrowej harmonii!

Lista kontrolna sukcesu misji

Moja cyfrowa harmonia: Lista kontrolna realizacji misji

Imię i nazwisko: _____

Cel: Ukończ wszystkie 5 misji, aby zostać **Strażnikiem Cyfrowej Harmonii**.

Status	Nazwa misji	Co muszę zrobić	Moja refleksja
☐	1. Pogoda online	Śledź swoją „wewnętrzną pogodę” (słonecznie, pochmurno, burzowo) przez 3 dni.	Jedna z aplikacji, która sprawia, że czuję się „burzowo”, to:
☐	2. Pauza i odtwarzanie	Użyj mojego „wewnętrznego przycisku pauzy” przynajmniej raz, gdy poczuję złość.	Zamiast pisać, zdecydowałem się:

Status	Nazwa misji	Co muszę zrobić	Moja refleksja
☐	3. Ninja życzliwości	Wysłać 3 „wiadomości harmonii” (prawdziwe, konkretne i pozytywne).	Najlepszą odpowiedzią, jaką otrzymałem, było:
☐	4. Cyfrowy detektyw	Prawidłowo zidentyfikuj „cyfrowe cienie” w 3 scenariuszach.	Raportowanie jest ważne, ponieważ:
☐	5. Kod harmonii	Napisz 3 obietnice „Zobowiązuję się...” i umieść je w pobliżu ekranu.	Moja jedna obietnica dla siebie brzmi:

Jak korzystać z tej listy kontrolnej:

1. **Zaznacz pole:** Zaznacz pole po lewej stronie (☐) , gdy tylko wykonasz zadanie.
2. **Wypełnij puste miejsce:** Napisz krótką refleksję w kolumnie „Moja refleksja”.
3. **Ostatni krok:** Gdy wszystkie 5 pól zostanie zaznaczonych, pokaż to nauczycielowi lub rodzicowi, aby świętować swoje nowe **cyfrowe supermoce!**

Pamiętaj, że w cyfrowej harmonii nie chodzi o bycie idealnym — chodzi o bycie uważnym. Jeśli masz „burzowy” dzień, po prostu skorzystaj ze swoich narzędzi i spróbuj ponownie jutro. Dasz radę!

Moduł 3

Budowanie zdrowej tożsamości cyfrowej

Cyfrowa harmonia WP3 – Moduł 3 Plan lekcji

Grupa docelowa: uczniowie szkół podstawowych i gimnazjalnych

Czas trwania: 90 minut

Ramy: Projekt Digital Harmony

I. Cele nauczania



Co-funded by
the European Union

Projekt finansowany przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami i opiniami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności. Numer projektu: 101195789 — ERASMUS-EDU-2024-POL-EXP-DIGITAL

Po zakończeniu tej sesji uczniowie będą potrafili:

1. **Zdefiniować** tożsamość cyfrową i opisać co najmniej trzy elementy, które ją kształtują (posty, wiadomości, zdjęcia, polubienia, nazwy użytkownika).
2. **Wskazać** 2–3 osobiste wartości cyfrowe i wyjaśnić, w jaki sposób wartości te kierują zachowaniem w sieci.
3. **Rozpoznać** różnicę między treściami wyselekcjonowanymi a prawdziwym życiem oraz **opisać**, jak wpływa to na uczucia i postrzeganie siebie.
4. **Stosować** podstawowe strategie dotyczące prywatności i bezpieczeństwa (bezpieczne udostępnianie, zgoda, dane osobowe, ustawienia prywatności).
5. **Skorzystać** z prostej listy kontrolnej, aby zdecydować, co zrobić, gdy informacje generowane przez sztuczną inteligencję wydają się mylące lub niewiarygodne.
6. **Stwórz** krótką osobistą deklarację dotyczącą tożsamości cyfrowej, aby wspierać zdrowszą i bardziej przyjazną obecność w sieci.

II. Plan lekcji (90 minut)

Czas	Jednostka/Temat	Rodzaj ćwiczenia
0–10 min	Wprowadzenie: „Moje zdjęcie w sieci”	Wprowadzenie (grupa + indywidualne)
10–25 min	Temat 1: Czym jest tożsamość cyfrowa?	Zadanie główne 1 (interaktywne)
25–45 min	Temat 2: Wartości cyfrowe – kim chcesz być w sieci?	Zadanie główne 2 (grupowe)
45–60 min	Temat 3: Prywatność w sieci i bezpieczne udostępnianie treści	Zadanie główne 3 (interaktywne + praca w parach)
60–75 min	Temat 4: Wyselekcjonowane treści a prawdziwe życie	Zadanie główne 4 (refleksyjne)
75–85 min	Temat 5: Bezpieczeństwo sztucznej inteligencji – zaufaj, sprawdź i zapytaj	Zadanie główne 5 (interaktywne)
85–90 min	Zakończenie: Deklaracja tożsamości cyfrowej + ankieta końcowa	Zakończenie/ocena

III. Opisy modułów i ćwiczenia

1. Ćwiczenie wprowadzające: Mój wizerunek w sieci (10 min)

- **Opis:** Uczniowie zaczynają od uświadomienia sobie, że wszystko, co robią w sieci, tworzy „obraz” tego, kim są. Nauczyciel ustala bezpieczny, pełen szacunku ton i wprowadza pojęcie tożsamości cyfrowej.
- **Ćwiczenie:** Szybki rysunek / Szybka lista

- Szkoła podstawowa: Uczniowie rysują prostą postać, która reprezentuje ich w sieci (awatar). Wokół niej dodają małe ikony/słowa: gry, emoji, hobby, ulubione filmy.
- Szkoła średnia: Uczniowie sporządzają listę głównych przestrzeni internetowych, z których korzystają (gry, czaty, aplikacje, platformy szkolne). Obok każdej z nich zapisują jedno słowo opisujące, jak się tam zachowują (zabawny, cichy, pomocny, głośny, kreatywny).
- Mini-dzielenie się: Uczniowie dzielą się jedną rzeczą, z której są dumni, i jedną, nad którą chcą się głębiej zastanowić.

2. Główne zadanie 1: Góra lodowa tożsamości cyfrowej (15 min)

- **Opis:** Uczniowie zastanawiają się, z czego składa się tożsamość cyfrowa, w tym jej widoczne i niewidoczne elementy (posty, komentarze, polubienia, wyszukiwania, gromadzenie danych).
- **Ćwiczenie: „Burza mózgów na temat góry lodowej”**
 - Nauczyciel rysuje na tablicy górę lodową (lub używa slajdu).
 - Uczniowie sugerują, co znajduje się „nad wodą” (zdjęcie profilowe, posty), a co „pod wodą” (historia wyszukiwania, polubienia, dane o lokalizacji).
 - Uczniowie pracują w parach, aby wymienić 3 widoczne i 3 niewidoczne elementy tożsamości cyfrowej.
 - Cała grupa dzieli się odpowiedziami.
 - Nauczyciel podkreśla: tożsamość rozwija się nawet wtedy, gdy nic nie publikujemy.

3. Główne zadanie 2: Plakat wartości cyfrowych (20 min)

- **Opis:** Uczniowie określają, jakie wartości chcą kierować ich zachowaniem w sieci, i łączą te wartości z rzeczywistymi decyzjami cyfrowymi.
- **Zadanie: „Kim chcę być w sieci?”**
 - Uczniowie wybierają 2–3 wartości cyfrowe (przykłady: życzliwość, szacunek, uczciwość, ciekawość, odpowiedzialność, bezpieczeństwo).
 - Szkoła podstawowa: Uczniowie tworzą mini plakat z rysunkami (serce = życzliwość, kłódka = prywatność, uśmiech = szacunek).
 - Szkoła średnia: Uczniowie tworzą krótkie „oświadczenie dotyczące wartości”, wyjaśniające, jak każda z wartości przejawia się w rzeczywistym zachowaniu (np. „Szacunek oznacza, że pytam przed udostępnieniem zdjęcia”).
 - Spacer po galerii: Uczniowie chodzą po sali i oglądają plakaty. Na plakacie kolegi lub koleżanki z klasy zostawiają jeden pozytywny komentarz lub naklejkę.

4. Główne zadanie 3: Prywatność i bezpieczne udostępnianie – kontrola sygnalizacji świetlnej (15 min)

- **Opis:** Uczniowie poznają różnicę między informacjami, które można bezpiecznie udostępniać, a informacjami prywatnymi. Ćwiczą podejmowanie decyzji, korzystając z prostej listy kontrolnej.
- **Zadanie: „Sortowanie udostępniania na zielone / żółte / czerwone”**
 - Nauczyciel odczytuje przykłady: zdjęcie zwierzęcia, nazwa szkoły, adres, ulubiona piosenka, numer telefonu, imię i nazwisko, miejsce spędzania wakacji.
 - Uczniowie podnoszą kolorową kartkę (lub używają palców): zielony = bezpieczne, żółty = najpierw zapytaj, czerwony = zachowaj prywatność.
 - Zadanie w parach: Uczniowie zapisują po 2 przykłady dla każdej kategorii i porównują odpowiedzi.
 - Nauczyciel podkreśla znaczenie zgody: przed udostępnieniem zdjęć innych osób należy zapytać o zgodę.

5. Główne ćwiczenie 4: Wersja wyreżyserowana a prawdziwe życie – czego brakuje poza kadrem? (15 min)

Opis: Uczniowie zastanawiają się, w jaki sposób posty w sieci mogą być edytowane lub inscenizowane. Zastanawiają się nad emocjami, takimi jak porównywanie się, zazdrość i presja.

Ćwiczenie: „Poza kadrem”

- Pokaż zdjęcie „idealnie wyglądającej” osoby, odpowiednie dla wieku uczniów (lub opisz je). Uczniowie zastanawiają się, czego na nim brakuje: zmęczenia, stresu, kłótni, ciężkiej pracy, nudnych chwil.
- Szkoła podstawowa: Uczniowie rysują, co dzieje się poza kadrem.
- Szkoła średnia: Uczniowie piszą krótką refleksję: „Jedną z rzeczy, których zdjęcia w sieci nie pokazują, jest...”.
- Dyskusja w grupie: Jak możemy chronić nasze uczucia podczas przeglądania treści w sieci?

6. Główne ćwiczenie 5: Bezpieczeństwo AI – Lista kontrolna zaufania (10 min)

Opis: Uczniowie dowiadują się, że narzędzia AI mogą brzmieć przekonująco, ale mogą się mylić. Ćwiczą sprawdzanie informacji i kierowanie się wartościami przy podejmowaniu decyzji.

Zadanie: „AI – fakt czy fikcja?”

- Nauczyciel odczytuje 3 krótkie stwierdzenia w stylu AI (niektóre prawdziwe, inne fałszywe). Uczniowie głosują: Zaufaj / Sprawdź / Zapytaj.
- Przedstaw „3-etapową zasadę bezpieczeństwa AI”: 1) Zatrzymaj się, 2) Sprawdź w innym źródle, 3) Jeśli nie masz pewności, zapytaj zaufaną osobę dorosłą.

IV. Ocena i podsumowanie (5 min)

- **Zadanie podsumowujące: Przysięga dotycząca tożsamości cyfrowej**

- Uczniowie zapisują 3 obietnice zaczynające się od „Będę...”, które będą wytycznymi dla ich tożsamości cyfrowej (np. „Będę pytać przed udostępnieniem”, „Zatrzymam się przed opublikowaniem”, „Nie będę ufać sztucznej inteligencji bez sprawdzenia”).
- Karta wyjściowa (1 minuta): Uczniowie odpowiadają na kartce:
 - 1) Jedną z rzeczy, która kształtuje moją tożsamość cyfrową, jest: _____
 - 2) Jedną z wartości, którą chcę prezentować w sieci, jest: _____
 - 3) Jedną z rzeczy, które zachowam dla siebie, jest: _____

Uwagi dla nauczyciela

- Dbaj o to, by dyskusja miała charakter wspierający i unikaj proszenia uczniów o ujawnianie osobistych kont lub prawdziwych nazw użytkownika.
- Przypomnij uczniom: w sieci mogą zdarzyć się błędy, ale wartości pomagają nam je naprawiać i stawać się lepszymi.
- Zachęcaj uczniów, aby prosili o pomoc, gdy coś w sieci wydaje się im niejasne lub budzi niepokój.
- Jeśli uczniowie opowiedzą o niepokojącej sytuacji, postępuj zgodnie ze szkolnymi procedurami bezpieczeństwa.

Digital Harmony WP3 – Moduł 3

Podręcznik z interaktywnymi ćwiczeniami Digital Harmony

Imię i nazwisko: _____

Data: _____

Ćwiczenie 1: Moja tożsamość cyfrowa w skrócie

Cel: Zauważ, z czego składa się Twoja tożsamość cyfrowa.

Wyzwanie: Wyzwaniem jest tutaj zastanowienie się, gdzie jesteś „online”, z jakich platform i aplikacji korzystasz, a także wyobrażenie sobie, że widzisz siebie w sieci po raz pierwszy i zrozumienie, co ludzie wiedzą o tobie na podstawie twoich profili internetowych.

4. **Wymień wszystkie swoje przestrzenie online (aplikacje, gry, czaty):**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

5. **Teraz wymień jedną rzecz, którą ludzie mogą dowiedzieć się o Tobie w sieci:**

6. **Teraz wymień jedną rzecz, o której CHCESZ, aby ludzie dowiedzieli się o Tobie w Internecie:**

Ćwiczenie 2: Plakat „Moje wartości cyfrowe” (wersja skrócona)

Cel: Celem jest przeprowadzenie skróconej wersji ćwiczenia „Plakat wartości cyfrowych” jako wprowadzenia do pełnej wersji ćwiczenia.

Instrukcje: Zakreśl 3 wartości, które są dla Ciebie ważne

Życzliwość Szacunek Uczciwość Bezpieczeństwo Odpowiedzialność Ciekawość Odwaga
Sprawiedliwość

Dla każdej wartości podaj jeden przykład, w którym realizujesz tę wartość w sieci:

1. Wartość 1: _____ Przykład w sieci:

2. Wartość 2: _____ Przykład w sieci:

3. Wartość 3: _____ Przykład w sieci:

Ćwiczenie 3: Test dzielenia się informacjami – sygnalizacja świetlna

Cel: Ćwiczenie sprawdzania, co warto udostępnić w sieci, zanim coś opublikujesz.

Zadanie: Wpisz każdy przykład do odpowiedniej rubryki.

Przykłady obejmują:

zdjęcie mojego zwierzaka, mój numer telefonu, nazwa mojej szkoły, moja ulubiona piosenka, mój adres domowy, moje hasło, moje hobby.

ZIELONY (można bezpiecznie udostępnić):

ŻÓŁTY (Najpierw zapytaj / zachowaj ostrożność):

CZERWONY (Zachowaj prywatność):

Ćwiczenie 4: Poza kadrem

Cel: Zrozumienie, że posty w sieci mogą być wyreżyserowane (edytowane, pozowane lub inscenizowane) i nie pokazują całej historii.

Scenariusz: Wyobraź sobie, że widzisz w sieci „idealne” zdjęcie. Może to być ktoś uśmiechający się na wakacjach, pokazujący nowy strój, wrzucający zdjęcie jedzenia lub dzielący się fajnym osiągnięciem.

Wyzwanie: Zanim zaczniesz się porównywać, zastanów się przez chwilę i zapisz 3 rzeczy, które mogą dziać się poza kadrem, a których post NIE pokazuje:

(Przykłady: stres, nuda, ciężka praca, kłótnie, samotność, porażka, zmęczenie, wiele powtórnych ujęć zdjęcia, filtry edycyjne).

Sprawdź, czy to prawda:

Zaznacz, co mogło się wydarzyć przed opublikowaniem zdjęcia:

- ☐ Zrobili 20 zdjęć, zanim wybrali „najlepsze”
- ☐ Użyli filtrów lub narzędzi do edycji
- ☐ Czuli się zdenerwowani lub niepewni
- ☐ Chcieli, żeby ludzie ich polubili
- ☐ Pominęli trudną część swojego dnia

Refleksja na temat moich uczuć

Kiedy widzę takie posty, czasami czuję:

- ☐ zazdrość
- ☐ smutek
- ☐ że nie jestem wystarczająco dobry
- ☐ wykluczona
- ☐ zainspirowana
- ☐ cieszę się z ich powodu
- ☐ zdezorientowany
- ☐ inne: _____

Zmiana przebiegu wydarzeń

Napisz jedno zdanie, które przypomina ci o prawdzie:

„Ten post pokazuje _____, ale nie pokazuje _____”.

Ćwiczenie 5: Bezpieczeństwo AI – Zaufaj, Sprawdź, Zapytaj

Cel: Nauczyć się, jak bezpiecznie i mądrze reagować, gdy sztuczna inteligencja podaje informacje, oraz przećwiczyć stosowanie zasady „Zatrzymaj się – Sprawdź – Zapytaj” przed uwierzeniem w treści wygenerowane przez sztuczną inteligencję lub przed ich udostępnieniem.

Wyzwanie: Jeśli narzędzie AI powie Ci coś zaskakującego, co powinieneś zrobić?

- [] NATYCHMIAST w to UFAJ
- [] SPRAWDŹ inne źródło
- [] ZAPYTAJ zaufaną osobę dorosłą/nauczyciela

Moja deklaracja dotycząca tożsamości cyfrowej

Cel: Stworzenie osobistego zestawu obietnic (wartości cyfrowych), które będą kierować Twoim zachowaniem w sieci, chronić Twoją prywatność i pomóc Ci zbudować zdrową, pełną szacunku tożsamość cyfrową.

Będę _____

Będę _____

Będę _____

„Zanim w to uwierzę, _____”.

Podpis: _____

Digital Harmony WP3 – Moduł 3

Misje Digital Harmony online

Misja 1: Dziennik tożsamości cyfrowej

Temat: Tożsamość cyfrowa (Jaką historię tworzysz w sieci?)

Zadanie: Przez następne 3 dni jesteś autorem swojej własnej historii w sieci.

- **Co należy zrobić:** Za każdym razem, gdy skończysz korzystać z aplikacji, gry, strony internetowej lub czatu grupowego, otwórz pusty dokument lub notatnik i zapisz:
 - Nazwę aplikacji/platformy: _____
 - Co tam robiłeś (publikowałeś, oglądałeś, polubiłeś, komentowałeś, wysyłałeś wiadomości): _____
 - Jak się zachowałeś (byłeś przyjazny, zabawny, cichy, pomocny, zirytowany, pewny siebie itp.): _____
- **Refleksja:** Pod koniec trzeciego dnia przeczytaj swój dziennik i odpowiedz na pytanie:
 - Które przestrzenie internetowe pokazują najlepszą wersję Ciebie?
 - Które przestrzenie sprawiają, że zachowujesz się inaczej niż chcesz?
 - Jaki nawyk chcesz zachować?
 - Jaki nawyk chcesz zmienić?

Zadanie 2: Kompas wartości cyfrowych

Temat: Wartości cyfrowe (Kim chcesz być w sieci?)

Zadanie: Stwórz swój osobisty „cyfrowy kompas”, wybierając wartości, które kierują Twoimi wyborami w sieci.

- **Co należy zrobić:** Wybierz 3 wartości cyfrowe, które są dla Ciebie najważniejsze. Przykłady:
 - Życzliwość
 - Szacunek
 - Szczerść
 - Odpowiedzialność
 - Odwaga
 - Sprawiedliwość
 - Bezpieczeństwo
 - Ciekawość
- Wpisz poniżej swoje 3 wartości:
 - _____
 - _____
 - _____
- Teraz dla każdej wartości napisz, jak wygląda ona w sieci:
 - Wartość 1: _____
Jak wygląda w sieci: _____
 - Wartość 2: _____
Jak wygląda w sieci: _____
 - Wartość 3: _____
Jak to wygląda w sieci: _____
- Przez cały dzień wybierz JEDNĄ wartość i stosuj ją w sieci.
 - *Przykład: Jeśli twoją wartością jest szacunek, możesz powstrzymać się od udostępniania czyjegoś zdjęcia bez pytania.*
- **Refleksja:** Pod koniec dnia zapisz:
 - Jedną sytuację, w której Twoja wartość Ci pomogła
 - Jedną sytuację, w której trudno było Ci postępować zgodnie z tą wartością
 - Czego dowiedziałeś się o sobie

Zadanie 3: Wyzwanie detektywa ds. prywatności

Temat: Prywatność i bezpieczeństwo w sieci (Co powinno pozostać prywatne?)

Zadanie: Zostań detektywem ds. prywatności i sprawdź, jakie informacje możesz udostępniać, nie zdając sobie z tego sprawy.

- **Co należy zrobić:** Wybierz JEDNĄ platformę, z której korzystasz (lub wyobraź sobie taką, jeśli nie możesz tego sprawdzić bezpośrednio):
 - Nazwa platformy: _____

- Teraz utwórz dwie listy:
 - PUBLICZNA (widoczna dla wszystkich):
 - _____
 - _____
 - _____
 - PRYWATNE (Tylko ja / znajomi / zaufane osoby):
 - _____
 - _____
 - _____

- Teraz odpowiedz na te pytania detektywistyczne:
 - O jakie informacje prosi ta platforma?
 - _____
 - _____
 - Czy naprawdę potrzebuje tych informacji? Dlaczego tak / dlaczego nie?
 - _____
 - _____
 - Jaka jest JEDNA opcja prywatności, którą zmieniłbyś, aby czuć się bezpieczniej?
 - _____
 - _____

- **Refleksja:** Prywatność nie dotyczy tylko nieznajomych. Chodzi również o ochronę przyszłego siebie. Napisz jedno zdanie:
 - Jedną rzeczą, którą zachowam w tajemnicy w sieci, jest _____, ponieważ _____.

Zadanie 4: Sprawdź, czy treści są prawdziwe

Temat: Tożsamość w sieci (najlepsze momenty a prawdziwe życie)

Zadanie: Naucz swój mózg, że posty w sieci to często „najlepsze momenty”, a nie prawdziwe życie.

- **Co należy zrobić:** Znajdź JEDEN post w sieci, który wygląda idealnie (zdjęcie, film, post influencera lub kogoś, kto się czymś chwali).
 1. Może dotyczyć:

- urodę
- wakacje
- pieniądze
- osiągnięcia
- przyjaźnie
- styl życia

2. Opisz ten post w jednym zdaniu: _____

3. Teraz napisz 5 rzeczy, których może brakować poza kadrem:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

• **Refleksja:** Odpowiedz szczerze:

1. Jakie uczucia budzi w tobie tego typu post?

☐ Zainspirowany ☐ Zazdrosny ☐ Smutny ☐ „Niewystarczająco dobry” ☐ Cieszę się z ich powodu ☐ Zły ☐ Inne: _____

2. Teraz uzupełnij zdanie:

Ten post pokazuje _____, ale nie pokazuje _____.

Zadanie 5: Test prawdy AI – Zaufaj, sprawdź, zapytaj

Temat: Bezpieczeństwo AI (AI może brzmieć słusznie, nawet jeśli się myli!)

Zadanie: Naucz się, jak mądrze reagować, gdy AI podaje Ci informacje.

• **Co należy zrobić:** Zadaj narzędziu AI pytanie bezpieczne dla szkoły, na przykład:

- „Dlaczego wybuchają wulkany?”
- „W jakiej kolejności są planety?”
- „Kim była Maria Skłodowska-Curie?”
- „Co oznacza słowo »demokracja«?”

• Wpisz tutaj swoje pytanie: _____

• Skopiuj odpowiedź AI do swojego dokumentu (lub podsumuj ją tutaj):

• Teraz zastosuj zasadę bezpieczeństwa AI Digital Harmony:

- Krok 1: ZATRZYMAJ SIĘ – Zadaż sobie pytanie: „Czy to może być błędne, nawet jeśli brzmi przekonująco?”
 - Krok 2: SPRAWDŹ – Sprawdź odpowiedź, korzystając z:
 - zaufanej strony internetowej
 - podręcznika szkolnego
 - notatki nauczyciela
 - inne źródło internetowe
 - Wpisz źródło, z którego korzystałeś: _____
 - Krok 3: ZAPYTAJ – Jeśli nadal masz wątpliwości, zapytaj zaufaną osobę dorosłą lub nauczyciela.
- **Refleksja:** Odpowiedz na pytania:
 - Czy AI miała rację? ☐ Tak ☐ Nie ☐ Częściowo
 - Czego brakowało lub co było nieprawidłowe? _____
 - Kiedy sztuczna inteligencja jest pomocna? _____
 - Kiedy sztuczna inteligencja stanowi ryzyko? _____

Lista kontrolna sukcesu misji

Moja cyfrowa harmonia: Lista kontrolna sukcesu misji

Imię i nazwisko: _____

Cel: Ukończ wszystkie 5 misji, aby stać się **mistrzem własnych wartości cyfrowych**.

Status	Nazwa misji	Co muszę zrobić	Moja refleksja
☐	1. Dziennik tożsamości cyfrowej	Śledź, co robię w sieci przez 3 dni	Jeden nawyk, który chcę zmienić, to...
☐	2. Cyfrowy kompas wartości	Wybierz 3 wartości + zastosuj jedną	Jedną z wartości, z której skorzystałem dzisiaj, była...
☐	3. Detektyw ds. prywatności	Rozróżnij informacje publiczne od prywatnych	Jedno ustawienie prywatności, które bym zmienił, to...
☐	4. Weryfikacja rzeczywistości	Lista postów, których nie pokazuję	Jedna rzecz, o której muszę pamiętać, to...
☐	5. Test prawdziwości AI	Zatrzymaj się, sprawdź, zapytaj	Sztuczna inteligencja może się mylić, ponieważ...

Jak korzystać z tej listy kontrolnej:

4. **Zaznacz pole:** Zaznacz pole po lewej stronie (☐) zaraz po zakończeniu zadania.
5. **Wypełnij puste miejsce:** W kolumnie „Moja refleksja” napisz krótką myśl.
6. **Ostatni krok:** Gdy wszystkie 5 pól zostanie zaznaczonych, pokaż to nauczycielowi lub rodzicowi, aby świętować swoje nowe **cyfrowe supermoce!**

Kieruj się swoimi wartościami, chroń swoją prywatność i zawsze zastanów się, zanim coś opublikujesz. Jeśli sztuczna inteligencja sprawia Ci trudności, sprawdź inne źródło i zapytaj zaufaną osobę dorosłą.

Moduł 4

Smartfony i media społecznościowe w pigułce

Digital Harmony WP3 – Moduł 4 Plan lekcji



Grupa docelowa: starsi dorośli uczący się

Czas trwania: 90 minut

Ramy: Projekt Digital Harmony

I. Cele nauczania

Po zakończeniu tej sesji dorośli uczniowie będą potrafili:

- **Zidentyfikować i korzystać** z co najmniej trzech podstawowych funkcji smartfona (wiadomości, zdjęcia lub powiadomienia), które ułatwiają codzienne życie.
- **Poruszać się po** podstawowych ikonach i przyciskach (zasilanie, ekran główny, Wi-Fi, bateria) bez większego stresu.
- **Korzystać** z mediów społecznościowych, wykonując jedną prostą czynność (polubienie lub komentarz) oraz rozumieć typowe zachowania młodych ludzi (relacje/trendy).
- **Stosuj** własne strategie, aby zachować spokój w obliczu niespodziewanych wyskakujących okienek lub dynamicznych aktualizacji.

II. Plan lekcji (90 minut)

Czas	Jednostka/Temat	Rodzaj ćwiczenia
0–15 min	Kompas cyfrowy: ikony i przyciski	Wprowadzenie (eksploracja w grupie)
15–35 min	Laboratorium połączeń: wiadomości i media	Główne zadanie 1 (interaktywna praca w parach)
35–55 min	Rozszyfrowanie feedu: Media społecznościowe 101	Zadanie główne 2 (obserwacja z przewodnikiem)
55–75 min	Pomost: zrozumienie trendów wśród młodzieży	Zadanie główne 3 (scenariusz i dyskusja)
75–85 min	Moja mapa pewności siebie: Tworzenie zasad	Zadanie główne 4 (kreatywne materiały wizualne)
85–90 min	Runda zwycięstwa: refleksja	Zakończenie/ocena

III. Opisy modułów i ćwiczeń

1. Ćwiczenie wprowadzające: Kompas cyfrowy (15 min)

- **Opis:** Stworzenie sprzyjającej atmosfery i rozpoznanie „języka” ikon.
- **Ćwiczenie: „Poszukiwanie ikon”.**
 - Uczestnicy przeglądają swoje paski powiadomień, aby zidentyfikować jedną znaną i jedną nieznaną ikonę.
- **Element interaktywny:** Dyskusja w małych grupach w celu znormalizowania niepewności i podkreślenia powszechnie znanych symboli, takich jak Wi-Fi, bateria i tryb samolotowy.

2. Ćwiczenie główne 1: Laboratorium połączeń (20 min)

- **Opis:** Przejście od teorii do praktycznej komunikacji.
- **Ćwiczenie: „Misja potrójnego zagrożenia”.**
 - W parach uczniowie ćwiczą wysyłanie SMS-a („Cześć”), robienie i dołączanie zdjęcia oraz nagrywanie krótkiej notatki głosowej.
- **Cel:** Pokazanie, że komunikacja nie jest wyścigiem i można ją prowadzić we własnym tempie.

3. Główne zadanie 2: Rozszyfrowanie feedu (20 min)

- **Opis:** Powolne i świadome poruszanie się po strukturach mediów społecznościowych.
- **Ćwiczenie: „Anatomia ikon”.**
 - Korzystając z przykładowych postów (Facebook/Instagram), uczniowie identyfikują symbole „Lubię to” (serce), „Komentarz” (dymek) i „Udostępnij” (papierowy samolot).
- **Element interaktywny:** Ćwiczenie „polubienia” lub „zapisania” postu w celu oswojenia się z interakcjami bez presji.

4. Główne zadanie 3: Most (20 min)

- **Opis:** Zrozumienie emocjonalnego wpływu mediów społecznościowych na młodsze pokolenia.
- **Ćwiczenie: „Perspektywa babci/dziadka”.**
 - Przegląd scenariusza „Historia z głupią miną”.

- Uczestnicy dyskutują, w jaki sposób mogą zapewnić wsparcie emocjonalne (np. „Jedna chwila nie definiuje Ciebie”) bez konieczności naprawiania samej technologii.

5. Główne zadanie 4: Mój plan budowania pewności siebie (10 min)

- **Opis:** Podsumowanie osobistych granic cyfrowych.
- **Zajęcia:** „Plakat z zasadami pewności siebie”.
 - Uczniowie zapisują 3 osobiste „zasady honoru”, takie jak „Zatrzymam się, jeśli poczuję burzę” lub „Zapytam wnuka o jego ulubiony trend”.

IV. Ocena i zakończenie (5 min)

- **Zadanie podsumowujące: Odkrycie cyfrowe.**
 - Każdy uczestnik dzieli się **jedną** czynnością wykonywaną na smartfonie, która wydaje mu się teraz łatwiejsza niż 90 minut temu.
- **Ocena formatywna:** Prowadzący obserwuje uczestników podczas „Laboratorium połączeń” – czy uczniowie potrafią znaleźć ikonę „Wyślij” w kształcie papierowego samolotu?
- **Zadanie na koniec:** Wymień jedną ikonę, którą rozpoznajesz, oraz jedną osobę, do której wyślesz wiadomość w tym tygodniu.

Digital Harmony WP3 – Moduł 4

Podręcznik z interaktywnymi ćwiczeniami Digital Harmony

Imię i nazwisko: _____

Data: _____

Ćwiczenie 1: Detektyw ikon

Cel: Rozpoznaj różne funkcje smartfonów i symbole statusu.

Zadanie: Spójrz na poniższe opisy. Użyj swoich „narzędzi detektywistycznych”, aby obok każdego z nich wpisać prawidłową nazwę ikony.

Opcje: Wi-Fi, Bateria, Ustawienia (ikona koła zębatego), Tryb samolotowy...

- **Sytuacja:** Widzisz symbol przypominający mały wentylator. Oznacza on, że masz połączenie z internetem w domu.

Twoja odpowiedź: _____

- **Sytuacja:** Na górze ekranu widzisz mały samolot. Zauważasz, że nie możesz odbierać żadnych połączeń telefonicznych.

Twoja odpowiedź: _____

- **Sytuacja:** Chcesz zmienić dzwonek lub dostosować rozmiar tekstu. Szukasz symbolu przypominającego mechaniczne koło lub zębatkę.

Twoja odpowiedź: _____

Ćwiczenie 2: Wyzwanie „Okulary w kształcie serca”

Cel: Ćwiczenie komunikacji międzypokoleniowej opartej na wsparciu.

Sytuacja: Twój wnuk mówi Ci: „Czuję się naprawdę zestresowany, bo wszyscy dołączają do nowego trendu wideo, a ja czuję się nudny, bo nie chcę tego robić”.

Wyzwanie: Nie ignoruj tego. Załóż swoje „okulary serca” i napisz dwie wspierające odpowiedzi.

- **Odpowiedź ustna, aby go uspokoić:**

- **Krótką „wiadomość harmonii” (SMS lub notatka głosowa) do wysłania później:**

Ćwiczenie 3: *Moje narzędzie pewności siebie*

Cel: Naucz się zachowywać spokój, gdy technologia wydaje się „zbyt szybka”.

Wyzwanie: Kiedy czujesz się **przytłoczony** (zdezorientowany lub przytłoczony) szybkim tempem mediów społecznościowych, które „narzędzie uspokajające” działa na ciebie najlepiej?

Zakreśl swoje ulubione narzędzie i wyjaśnij, dlaczego.

- A. „Wewnętrzny przycisk pauzy” (weź głęboki oddech).
- B. „Przerwa od ekranu” (odejdź na 5 minut).
- C. „Spowolnienie mediów społecznościowych” (przewijaj tylko jednym palcem).
- D. Poproś o pomoc zaufanego przyjaciela lub wnuka.

Dlaczego wybrałeś właśnie tę opcję?

Ćwiczenie 4: *„Sprawdź swoje przeczucia” w mediach społecznościowych*

Cel: Krytyczne myślenie przed interakcją z postem.

Wyzwanie: Wyobraź sobie, że na swoim feedzie widzisz urocze zdjęcie ogrodu sąsiada.

Zadaj sobie trzy pytania:

1. Czy rozpoznaję osobę, która opublikowała ten post? **Tak / Nie.**
2. Czy jest to pozytywny post, który chcę zobaczyć? **Tak / Nie.**
3. Jakie działanie z serii „**Digital Discovery**” należy podjąć w tej sytuacji? (Zaznacz jedną opcję):
 - ☐ Naciśnij „Serce”, aby polubić post i okazać wsparcie.
 - ☐ Dodaj do zakładek/zapisz, aby obejrzeć kwiaty później.
 - ☐ Dodaj krótki, miły komentarz, np. „Piękne!”.

Ćwiczenie 5: Moja obietnica pewności siebie w korzystaniu ze smartfona

Cel: Podejmij osobiste zobowiązanie, aby cieszyć się cyfrowym życiem.

Wyzwanie: Zapisz **swoje 3 obietnice**. Są to zasady, których będziesz przestrzegać podczas korzystania z urządzenia.

1. Będę _____
2. Będę _____
3. Będę _____

Podpis obywatela Great Digital Harmony: _____

Digital Harmony WP3 – Moduł 4

Misje Digital Harmony online

Misja 1: Raport o „cyfrowej pogodzie”

Temat: Regulacja emocjonalna (Jak wpływa na Ciebie ekran?)

Zadanie: Przez następne 3 dni obserwuj, jak różne czynności wykonywane na smartfonie wpływają na Twój nastrój.

Co należy zrobić: Za każdym razem, gdy skończysz korzystać z aplikacji (np. Wiadomości, Facebooka lub aparatu), poświęć chwilę na sprawdzenie swojej „wewnętrznej pogody”.

- **Słonecznie:** Czujesz się połączony z innymi, szczęśliwy lub dobrze poinformowany.
- **Pochmurno:** Czujesz się trochę „tak sobie”, znudzony lub lekko zdezorientowany.
- **Burzowo:** Czujesz się przytłoczony, niespokojny lub sfrustrowany szybkim powiadomieniem lub wiadomością.

Refleksja: Które czynności sprawiają, że jesteś „Słoneczny”, a które sprawiają, że stajesz się „Burzowy”? Czy możesz jutro poświęcić więcej czasu na bycie w strefach „Słonecznych”?

Misja 2: Przycisk „Wewnętrznej pauzy”

Temat: Pewność siebie i bezpieczeństwo (Zachowaj kontrolę!)

Zadanie: Ćwicz „3-etapowy reset”, gdy technologia wydaje się działać zbyt szybko.

Co robić: Jeśli dzisiaj natkniesz się na ikonę, której nie rozpoznajesz, lub film, który odtwarza się automatycznie i sprawia, że czujesz się pośpieszany, musisz **wcisnąć pauzę**.

Refleksja: Policz powoli do 10. Podczas liczenia powtarzaj sobie: „To ja rządę tym urządzeniem”.

- **Twój wynik:** Zapisz jedną sytuację, w której udało Ci się „wstrzymać” zamiast się denerwować. Zrobiłeś sobie przerwę od ekranu czy poprosiłeś o pomoc?

Misja 3: „Ninja połączeń”

Temat: Pozostawianie w kontakcie (efekt domina)

Zadanie: Wykorzystaj swoje nowe umiejętności, aby poprawić nastrój członkowi rodziny lub przyjacielowi.

Co należy zrobić: Wybierz 3 różne osoby, z którymi skontaktujesz się dzisiaj, korzystając z różnych funkcji.

Zasady: Wyślij jedną **wiadomość tekstową**, jedno **zdjęcie** i jedną **notatkę głosową**.

- **SMS:** „Myślę o Tobie!”
- **Zdjęcie:** Zdjęcie czegoś pięknego w Twoim domu lub ogrodzie.
- **Notatka głosowa:** Krótkie pozdrowienie, aby mogli usłyszeć Twój głos.

Refleksja: Jakie to było uczucie, gdy zobaczyłeś ich odpowiedzi? Czy Twoja „wewnętrzna pogoda” stała się bardziej słoneczna?

Zadanie 4: Sprawa cyfrowego detektywa

Temat: Rozpoznawanie funkcji mediów społecznościowych (ikony i wskazówki)

Zadanie: Znajdź różnicę między interakcją a „wezwaniami do działania”.

Co należy zrobić: Przyjrzyj się trzem różnym postom na swoim kanale w mediach społecznościowych i zidentyfikuj następujące „wskazówki”:

- **Przypadek A:** Zdjęcie członka rodziny z ikoną „serca” w pobliżu.
- **Przypadek B:** Filmik z dymkiem i napisem „Powiedz nam, co myślisz!”.
- **Przypadek C:** Post z ikoną „Zakładki”, aby zapisać go na później.

Refleksja: W każdym przypadku zdecyduj, czy chcesz wchodzić w interakcję, czy tylko obserwować. Dlaczego ważne jest, abyś miał kontrolę nad tym, co klikasz?

Misja 5: Plan działania „Harmonia”

Temat: Obywatelstwo cyfrowe (Twoja pewność siebie w przyszłości)

Zadanie: Stwórz własne „Zasady honoru w sieci”.

Co należy zrobić: Przyjrzyj się swoim misjom. Jakim obywatelem cyfrowym chcesz być?

Wyzwanie: Napisz 3 proste obietnice dla siebie, zaczynające się od „Będę...”.

- **Przykład:** „Będę ćwiczyć wysyłanie jednego zdjęcia dziennie”.
- **Przykład:** „Zrobię sobie przerwę od ekranu, jeśli poczuję się „burzowo”.

Ostatni krok: Trzymaj tę obietnicę w pobliżu telefonu lub tabletu jako przypomnienie. To Twoja osobista mapa do cyfrowej harmonii!

Lista kontrolna sukcesu misji

Moja cyfrowa harmonia: Lista kontrolna sukcesu misji

Imię i nazwisko: _____

Cel: Ukończ wszystkie 5 misji, aby zostać **Strażnikiem cyfrowej harmonii**.

Status	Nazwa misji	Co muszę zrobić	Moja refleksja
☐	1. Cyfrowa pogoda	Śledź swoją „wewnętrzną pogodę” przez 3 dni.	Jedną z aplikacji, która wywołuje u mnie „burzę”, jest: _____
☐	2. Pauza i odtwarzanie	Użyj mojego „wewnętrznego przycisku pauzy”, gdy czuję się przytłoczony.	Zamiast się denerwować, postanowiłem: _____
☐	3. Ninja kontaktów	Wyślij SMS-a, zdjęcie lub notatkę głosową.	Najlepsza odpowiedź, jaką otrzymałem, brzmiała: _____
☐	4. Cyfrowy detektyw	Zidentyfikuj ikony serca, dymku i zakładki.	Kontrola nad moimi kliknięciami jest ważna, ponieważ: _____
☐	5. Plan harmonii	Zapisz moje 3 obietnice „Zrobię...” i trzymaj je w pobliżu ekranu.	Moja najważniejsza obietnica dla siebie brzmi: _____

Ostatni krok: Gdy wszystkie 5 pól zostanie zaznaczone, świętuj swoje nowe **cyfrowe supermoce** z nauczycielem lub rodziną!

Pamiętaj: „Cyfrowa harmonia polega na budowaniu pewności siebie, a nie na osiągnięciu technicznej perfekcji. Jeśli masz „burzowy” dzień, w którym wszystko dzieje się zbyt szybko lub jest zagmatwane, po prostu skorzystaj z narzędzi uspokajających, weź głęboki oddech i spróbuj ponownie, gdy będziesz gotowy. Masz mądrość i siłę, by pozostawać w kontakcie we własnym tempie!”

Moduł 5

Bezpieczeństwo w sieci



Digital Harmony WP3 – Moduł 5

Plan lekcji

Grupa docelowa: osoby starsze

Czas trwania: 90 minut

Ramy: Projekt Digital Harmony

I. Cele nauczania

Po zakończeniu tej sesji dorośli uczestnicy będą potrafili:

1. **Zidentyfikować** trzy rodzaje zagrożeń internetowych, w tym wiadomości phishingowe, oszustwa i fałszywe strony internetowe, poprzez rozpoznawanie technicznych sygnałów ostrzegawczych i emocjonalnych bodźców.
2. **Wzmocnić** swoją prywatność w sieci, tworząc silne hasło (co najmniej 12 znaków) i stosując podstawowe ustawienia profilu, takie jak „Tylko znajomi”.
3. **Wykazać** empatię międzypokoleniową poprzez wyjaśnienie zagrożeń, na jakie narażona jest młodzież (np. cyberprzemoc), oraz ćwiczenie nieoceniających, wspierających reakcji.
4. **Stosować** strategie regulacji emocjonalnej, takie jak technika „Zatrzymaj się i oddychaj”, aby radzić sobie ze stresem spowodowanym pilnymi lub alarmującymi powiadomieniami.



II. Plan lekcji (90 minut)

Czas	Jednostka/Temat	Rodzaj ćwiczenia
0–15 min	Wprowadzenie: Rozpoznawanie czynników wywołujących emocje	Wprowadzenie (grupa)
15–30 min	Rozszyfrowanie ekranu: Znajdź fałsz	Główne zadanie 1 (interaktywne)
30–50 min	Empatia w działaniu: odgrywanie ról dotyczących bezpieczeństwa	Zajęcia główne 2 (odgrywanie ról)
50–70 min	„Pauza”: prywatność i samokontrola	Zajęcie główne 3 (ćwiczenia praktyczne)
70–85 min	Plakat dotyczący bezpieczeństwa w sieci	Zadanie główne 4 (twórcze)
85–90 min	Refleksja i podsumowanie: Nawyk tygodnia	Zakończenie/ocena

III. Opisy modułów i ćwiczenia

1. Ćwiczenie wprowadzające: Rozpoznawanie czynników wywołujących emocje (15 min)

- **Opis:** Złagodzenie „strachu przed maszyną” poprzez uświadomienie sobie, że oszuści wykorzystują ludzkie emocje, takie jak strach i poczucie pilności, a nie tylko wady techniczne.
- **Ćwiczenie: „Pomyśl o sytuacji”:**
 - **Pytanie:** Prowadzący pyta: „Pomyśl o sytuacji, w której wiadomość, strona internetowa lub powiadomienie sprawiły, że poczułeś presję, byłeś zdezorientowany lub niepewny. Która część tego wywołała taką reakcję?”.
 - **Element interaktywny:** Uczestnicy dzielą się swoimi doświadczeniami w małych grupach, aby zidentyfikować „emocjonalne sygnały ostrzegawcze”, takie jak przyspieszone tętno lub poczucie pośpiechu.

2. Główne ćwiczenie 1: Rozszyfrowanie ekranu (15 min)

Opis: Rozwijanie umiejętności rozpoznawania wzorców w celu odróżnienia prawdziwych platform od podróbek.

Zadanie: Znajdź fałszywą stronę logowania. Prowadzący pokazuje dwa ekrany logowania obok siebie (jeden prawdziwy, drugi lekko zmieniony).

- **Zadanie z przewodnikiem:**

W parach uczestnicy identyfikują niespójności, takie jak nietypowe adresy internetowe, brakujące kłódki bezpieczeństwa, logo niskiej jakości lub język sugerujący pilność lub zagrożenie.

3. Główne zadanie 2: Empatia w praktyce. Odgrywanie ról w zakresie bezpieczeństwa (20 min)

- **Opis:** Ćwiczenie międzypokoleniowych rozmów cyfrowych i bezpiecznych reakcji w bezpiecznej przestrzeni fizycznej.
- **Ćwiczenie: Odgrywanie ról w ramach „Przewodnika wsparcia”.**
 - **Struktura:** Uczestnicy tworzą trzyosobowe grupy, aby odegrać scenariusze internetowe.
 - **Rola 1: Ofiara / senior:** Otrzymuje podejrzaną wiadomość o „wnuku w niebezpieczeństwie” lub fałszywe powiadomienie dotyczące emerytury.
 - **Rola 2: Przewodnik wspierający:** Pomaga ofierze rozpoznać sygnały ostrzegawcze i modeluje spokojny język (np. „Przyjrzyjmy się temu razem”, „Co sprawia, że wydaje się to pilne?”).
 - **Rola 3: Obserwator:** Zwraca uwagę na sygnały emocjonalne i trudności w komunikacji.
 - **Podsumowanie:** Prowadzący zadają pytania: „Jak każda z osób czuła się podczas tej wymiany zdań?” oraz „W jaki sposób spokojne wsparcie pomogło zmniejszyć niepokój?”.

4. Główne zadanie 3: Stacja uspokajająca (20 min)

- **Opis:** Połączenie technicznych zmian dotyczących prywatności z wewnętrzną regulacją emocjonalną.
- **Ćwiczenie: Sprawdzanie prywatności i uważność.**
 - **Ćwiczenie praktyczne:** Korzystając z listy kontrolnej, uczestnicy dostosowują jedno ustawienie w swoim urządzeniu, np. ustawiają widoczność profilu na „Tylko znajomi” lub sprawdzają, które aplikacje mają dostęp do aparatu.
 - **Instrukcja:** Prowadzący kieruje 2-minutowym **ćwiczeniem głębokiego oddychania**, ucząc, że zatrzymanie się jest najskuteczniejszym narzędziem bezpieczeństwa w przypadku napotkania stresujących treści.

5. Główne ćwiczenie 4: Plakat dotyczący bezpieczeństwa cyfrowego (15 min)

- **Opis:** Podsumowanie osobistych zasad dotyczących bezpieczeństwa i wzajemnego wsparcia w formie łatwej do zapamiętania grafiki.
- **Zadanie:** Uczestnicy projektują „osobisty plakat dotyczący bezpieczeństwa w sieci”.
 - **Wymagania:** Plakat musi zawierać: jedną zasadę dotyczącą hasła, jedną strategię bezpieczeństwa emocjonalnego (np. „Oddychaj przed kliknięciem”) oraz jedno zdanie wsparcia dla młodej osoby (np. „Nie zasłużyłeś na to”).
 - **Element interaktywny:** Ochotnicy pokazują swoje plakaty grupie, aby docenić różnorodne podejścia i wzmocnić wsparcie rówieśnicze.

IV. Ocena i zakończenie (5 min)

Zadanie na zakończenie: Nawyk bezpieczeństwa tygodnia.

- Uczestnicy siadają w kręgu i dzielą się **jednym konkretnym działaniem**, które podejmą (np. „Będę sprawdzać swoje ustawienia prywatności raz w miesiącu” lub „Nie będę klikać w linki w nieoczekiwanych wiadomościach”).

Ocena formatywna:

- **Obserwacja:** Czy uczestnik potrafi samodzielnie znaleźć „sygnały ostrzegawcze” lub dostosować ustawienia prywatności?
- **Sprawdzenie emocjonalne:** Czy uczestnicy wykazują pewność siebie lub dumę ze swoich nowych nawyków związanych z bezpieczeństwem?

Karta wyjściowa:

- Uczestnicy muszą odpowiedzieć na pytanie: „*Jaki jest pierwszy emocjonalny sygnał ostrzegawczy, który wskazuje, że wiadomość może być oszustwem?*” (Oczekiwana odpowiedź: poczucie pilności, presji lub strachu)

Digital Harmony WP3 – Moduł 5

Podręcznik z interaktywnymi ćwiczeniami Digital Harmony



Imię i nazwisko: _____

Data: _____

Ćwiczenie 1: Pokój sortowania detektywa – emocjonalne sygnały ostrzegawcze (15 min)

Cel: Zidentyfikowanie emocjonalnych bodźców, których używają oszuści, aby ominąć zabezpieczenia techniczne.

Wyzwanie: Oszuści często wykorzystują ludzkie emocje, takie jak strach, poczucie pilności czy presja, aby skłonić nas do działania bez zastanowienia. Przeczytaj poniższe scenariusze i wpisz **główną emocję**, którą nadawca próbuje wywołać.

- **Opcje: Pilność/Strach, Ciekawość/Podekscytowanie, Troska o rodzinę/Zmartwienie.**
- 7. **Scenariusz:** W wiadomości e-mail napisano, że Twoja emerytura została zablokowana i musisz „natychmiast zweryfikować tożsamość”, w przeciwnym razie konto zostanie zamknięte.
 - **Tvoja odpowiedź:** _____
- 8. **Scenariusz:** Wiadomość WhatsApp z nieznanego numeru brzmi: „Babciu, miałem wypadek i potrzebuję szybko pieniędzy. Proszę, nie mów mamie”.
 - **Tvoja odpowiedź:** _____
- 9. **Sytuacja:** Pojawia się wyskakujące powiadomienie: „Gratulacje! Wygrałeś wyjątkową nagrodę. Kliknij tutaj, aby ją odebrać”.
 - **Tvoja odpowiedź:** _____

Ćwiczenie 2: Rozszyfrowanie ekranu – Znajdź fałszywe (15 min)

Cel: Rozwijanie umiejętności rozpoznawania wzorców w celu odróżnienia prawdziwych platform od fałszywych imitacji.

Wyzwanie: Patrząc na stronę logowania lub oficjalną stronę internetową, zadaj sobie trzy pytania „instynktowne”.

3. Czy adres internetowy (URL) wygląda na nieco nieprawidłowy lub zawiera błędy ortograficzne? **Tak / Nie:**

4. Czy w pasku adresu brakuje symbolu kłódki zabezpieczającej? **Tak / Nie:**

5. Czy używany język jest groźny lub wywiera niepotrzebną presję? **Tak / Nie**

Ruch „Bezpieczny nawigator”: Jeśli na którekolwiek z tych pytań odpowiedziałeś „Tak”, co powinieneś zrobić? (Zaznacz jedną opcję):

- [] Kliknij link mimo wszystko, aby sprawdzić, czy jest prawdziwy.
- [] Zamknij stronę i wejdź na oficjalną stronę, wpisując adres ręcznie.
- [] Odpowiedz na wiadomość, prosząc o więcej informacji.

Ćwiczenie 3: Wyzwanie „Okulary w kształcie serca” – wspieranie młodzieży (20 min)

Cel: Ćwiczenie empatii i reagowania bez osądzania na zagrożenia cyfrowe, z którymi borykają się młodzi ludzie.

Sytuacja: Twoje wnuki wracają do domu zdenerwowane, ponieważ ktoś udostępnił ich krępujące nagranie na czacie grupowym, a inni się z tego śmieją.

Wyzwanie: Nie skupiaj się na technologii. Czy **potrafisz** napisać dwa zdania, które pomogą mu poczuć się bezpiecznie i zrozumianym?

- **Zdanie potwierdzające jego uczucia:**

- **Zdanie, które przypomni mu o jego wartości poza ekranem:**

- (Wskazówka: „Nie zasłużyłeś na to” lub „Twoja wartość nie zależy od komentarza”)

Ćwiczenie 4: Moje narzędzia do ochłody – prywatność i pauza (20 min)

Cel: Połączenie technicznych zmian dotyczących prywatności z wewnętrzną regulacją emocjonalną.

Wyzwanie: Kiedy czujesz się **przytłoczony** wiadomością cyfrową, które „narzędzie uspokajające” działa na ciebie najlepiej? Zakreśl swoje ulubione i wyjaśnij dlaczego.

4. 2-minutowa „przerwa i oddech” (wdech na 4, wydech na 6)
5. Ustawienie widoczności mojego profilu na „Tylko znajomi”, aby czuć się bezpiecznie.
6. Zrób sobie 15-minutową przerwę od ekranu i odsuń się od urządzenia.
7. Zweryfikowanie informacji za pośrednictwem oficjalnej infolinii lub zaufanej osoby.

Dlaczego wybrałeś to narzędzie?

Ćwiczenie 5: Mój cyfrowy nawyk bezpieczeństwa tygodnia (20 min)

Cel: Zobowiązanie się do przestrzegania osobistej rutyny, która zapewni bezpieczne, spokojne i świadome interakcje w sieci.

Wyzwanie: Na podstawie dzisiejszych ćwiczeń zapisz **trzy obietnice**. Będą to Twoje osobiste zasady, których będziesz przestrzegać podczas korzystania ze smartfona, tabletu lub komputera.

4. Będę _____
(Przykład: Raz w miesiącu będę sprawdzać moje ustawienia prywatności)
5. Będę _____
(Przykład: Zanim kliknę na pilną wiadomość, zatrzymam się i wezmę głęboki oddech)
6. Będę _____
(Przykład: Będę używać silnego hasła składającego się z co najmniej 12 znaków)

Mój nawyk tygodnia: Zapisz jedno konkretne działanie, które zaczniesz wykonywać w przyszłym tygodniu, aby wspierać swoje cyfrowe samopoczucie

Podpis świadomego obywatela cyfrowego: _____

Digital Harmony WP3 – Moduł 5

Misje Digital Harmony online

Misja 1: Detektor wyzwalaczy emocjonalnych

Temat: Rozpoznawanie wyzwalaczy emocjonalnych w wiadomościach internetowych

Zadanie: Naucz się dostrzegać, kiedy wiadomość cyfrowa próbuje skłonić cię do szybkiego działania.

- **Co należy zrobić:** Przez następne trzy dni zwracaj uwagę na wszelkie wiadomości, e-maile, wyskakujące okienka lub powiadomienia, które wywołują silną reakcję.

Za każdym razem, gdy to się stanie:

- **Zwróć uwagę,** gdzie pojawiła się wiadomość (e-mail, aplikacja do przesyłania wiadomości, strona internetowa, wyskakujące okienko).

Zidentyfikuj główną emocję, którą wywołała:

- Pilność lub strach.
 - Ciekawość lub podekscytowanie.
 - Troska o rodzinę lub zmartwienie.
- **Refleksja:** Która emocja pojawiała się najczęściej? Jakiego rodzaju wiadomości ją wywoływały? Czy rozpoznanie tej emocji pomogło Ci zatrzymać się przed podjęciem działania?

Zadanie 2: Wykrywacz oszustw i fałszywych stron internetowych

Temat: Rozpoznawanie oszustw, phishingu i fałszywych stron internetowych

Zadanie: Ćwicz rozpoznawanie niebezpiecznych sytuacji w sieci przed podjęciem jakichkolwiek działań.

Co należy zrobić: Wybierz jedną wiadomość lub stronę internetową, która wydaje się podejrzana.

Zadaj sobie pytanie:

- Czy **adres strony wygląda** nietypowo lub jest nieco nieprawidłowy?
- Czy brakuje kłódki zabezpieczającej?
- Czy **język wywiera** presję lub sugeruje pilność?

Jeśli odpowiedź na którekolwiek z tych pytań brzmi „tak”, zastosuj następujące bezpieczne działanie:

Zamknij stronę i wejdź na serwis, wpisując ręcznie oficjalny adres strony.

- **Refleksja:** Który znak ostrzegawczy był najłatwiejszy do zauważenia? Który był trudniejszy? Jak pewnie czułeś się, wybierając bezpieczną opcję?

Zadanie 3: Sprawdzenie hasła i ustawień prywatności

Temat: Wzmocnienie haseł i ustawień prywatności

Zadanie: Wprowadź jedną małą, praktyczną zmianę, aby poprawić swoje bezpieczeństwo cyfrowe.

- **Co należy zrobić:** Wybierz jedno działanie:
 - **Utwórz lub zaktualizuj** hasło składające się z co najmniej 12 znaków.
 - **Sprawdź** jedno ustawienie prywatności i zmień je na bezpieczniejszą opcję (na przykład „Tylko znajomi”).
 - **Sprawdź**, które aplikacje mają dostęp do Twojej kamery, mikrofonu lub lokalizacji.
- **Refleksja:** Jakie zmiany wprowadziłeś? Jak łatwe lub trudne było to dla Ciebie? Czy po wprowadzeniu tych zmian czujesz, że masz większą kontrolę nad sytuacją?

Zadanie 4: Pauza w prawdziwym życiu

Temat: Bezpieczeństwo emocjonalne i samoregulacja w sieci

Zadanie: Ćwicz zwolnienie tempa przed zareagowaniem na treści w sieci, które wywołują silne emocje.

- **Co robić:** Następnym razem, gdy coś w sieci sprawi, że poczujesz się zestresowany, zmartwiony lub przytłoczony:
 1. Zatrzymaj się na chwilę.
 2. Weź jeden powolny wdech i wydech.
 3. Zdecyduj, że nie klikniesz, nie odpowiesz ani nie udostępnisz tego od razu.

Jeśli to pomoże, odejdź od urządzenia na kilka minut.

- **Refleksja:**
 1. Jakie emocje zauważyłeś?
 2. Jaka była różnica po tej przerwie?
 3. Co pomogło Ci się uspokoić?

Zadanie 5: Wspieranie młodych ludzi – osobista refleksja

Temat: Empatia i wsparcie dla młodszego pokolenia

Zadanie: Zastanów się, w jaki sposób możesz zapewnić młodemu człowiekowi spokój i wsparcie.

- **Co należy zrobić:** Pomyśl o dziecku, wnuku lub młodej osobie, na której Ci zależy. Wyobraź sobie, że przychodzi do Ciebie zdenerwowana z powodu czegoś, co wydarzyło się w sieci.
- **Napisz:**
 - Jedno zdanie, które pomogłoby mu poczuć się wysłuchanym i zrozumianym.
 - Jedno zdanie, które przypomni mu o jego wartości poza ekranem.
- **Refleksja:** Jakie to było uczucie skupić się na słuchaniu, a nie na rozwiązywaniu problemu? Jaki rodzaj wsparcia czujesz się najbardziej pewnie oferując?

Lista kontrolna sukcesu misji

Moja cyfrowa harmonia: Lista kontrolna sukcesu misji

Imię i nazwisko: _____

Cel: Ukończ wszystkie pięć misji, aby wzmocnić swoją pewność siebie i bezpieczeństwo w świecie cyfrowym.

Status	Nazwa misji	Co muszę zrobić	Moja refleksja
☐	1. Wykrywacz bodźców emocjonalnych	Zwróć uwagę na czynniki wywołujące emocje w wiadomościach internetowych	Jedną z emocji, którą zauważałem najczęściej, była: _____
☐	2. Wykrywacz oszustw i fałszywych stron internetowych	Sprawdzaj wiadomości lub strony internetowe przed podjęciem działań	Jednym z sygnałów ostrzegawczych, który teraz lepiej rozpoznaję, jest: _____
☐	3. Sprawdź hasła i ustawienia prywatności	Popraw jedno hasło lub ustawienie dotyczące prywatności	Wprowadziłem następującą zmianę: _____
☐	4. Przerwa w prawdziwym życiu	Zatrzymaj się, zanim zareagujesz na stres w sieci	Zatrzymanie się pomogło mi: _____
☐	5. Wspieranie młodej osoby	Zastanów się, jak zaoferować spokojne, empatyczne wsparcie	Jednym ze zwrotów, których użyłbym, aby okazać wsparcie, jest: _____

Jak korzystać z tej listy kontrolnej:

7. **Zaznacz pole:** Zaznacz pole po lewej stronie (☐) zaraz po zakończeniu zadania.
8. **Wypełnij puste miejsce:** W kolumnie „Moja refleksja” napisz krótką myśl.
9. **Ostatni krok:** Zachowaj tę listę kontrolną jako osobisty zapis swoich postępów.

Pamiętaj: Bezpieczeństwo w sieci nie polega na byciu idealnym. Chodzi o to, żeby zwracać uwagę, zatrzymywać się i wybierać to, co wydaje się dla Ciebie właściwe. Małe, konsekwentne kroki z czasem budują pewność siebie.

Moduł 6

Międzypokoleniowe opowiadanie historii cyfrowej

(Cyfrowe rozmowy międzypokoleniowe)



Digital Harmony WP3 – Moduł 6

Plan lekcji

Grupa docelowa: osoby starsze

Czas trwania: 90 minut

Ramy: Projekt Digital Harmony

I. Cele nauczania

Po zakończeniu tej sesji uczestnicy będą potrafili:

1. **Korzystać** z podstawowych narzędzi komunikacyjnych w celu zniwelowania różnic międzypokoleniowych.
2. **Zastosować** zasady fotografii (oświetlenie/stabilność) w celu uchwycenia znaczących obiektów.
3. **Zaprojektować** cyfrową pocztówkę przy użyciu kreatywnych aplikacji, takich jak Canva.
4. **Wymieniać się** materiałami cyfrowymi (zdjęciami/nagraniami audio) w celu zainicjowania dialogu międzypokoleniowego.

II. Harmonogram lekcji (90 minut)

Czas	Jednostka/Temat	Rodzaj zadania
0–15 min	Odgrywanie ról	Wprowadzenie
15–30 min	Istota przestania	Główne zadanie 1



Czas	Jednostka/Temat	Rodzaj zadania
30–60 min	Czas na dialog	Zajęcie główne 3
60–85 min	Karta mądrości	Zadanie główne 4
85–90 min	Refleksja i podsumowanie	Zakończenie/ocena

III. Opisy modułów i ćwiczenia

1. Ćwiczenie wprowadzające: Cyfrowa gra fabularna

Opis: Wypełnianie luki między intencją a skutkiem poprzez odgrywanie typowych interakcji cyfrowych.

- Scenariusze: Uczestnicy odgrywają scenariusze, takie jak wysyłanie wiadomości do wnuka, prośbie o pomoc techniczną lub poruszanie się po ruchliwym czacie rodzinnym.
- Role: * Nadawca: Senior inicjujący wiadomość.
 - Odbiorca: uczeń/młodsza osoba odpowiadająca.
 - Obserwator: osoba trzecia, która zwraca uwagę na sygnały emocjonalne i potencjalne nieporozumienia.
- Element interaktywny (podsumowanie): Po każdej scenie grupa omawia:
 - „Jak każda z osób czuła się podczas tej cyfrowej wymiany?”
 - „Co sprawiło, że komunikacja była jasna lub niejasna?”
 - „W jaki sposób obie strony mogą wykazać się większą cierpliwością i ciekawością?”

2. Główne zadanie 1: Istota przekazu

Opis: Przekształcenie technologii z „przerażającego narzędzia” w „znaczące przejście” do opowiadania historii.

- Refleksja: Seniorzy odpowiadają na pytanie: „Pomyśl o kimś młodszym, na kim ci zależy. Jaka jest jedna wiadomość, wspomnienie lub zdjęcie, które chciałbyś z tą osobą podzielić?”.
- Proces: Uczestnicy dzielą się swoimi pomysłami w parach lub małych grupach, aby nabrać pewności siebie i dopracować swoje historie.
- Element interaktywny (wybór narzędzia): Uczestnicy wybierają konkretne narzędzie cyfrowe (WhatsApp, e-mail, Facebook itp.), z którego najchętniej skorzystają, aby przekazać tę konkretną wiadomość.

3. Główne zadanie 2: Moment dialogu

Opis: Wykorzystanie kreatywnych narzędzi cyfrowych do przekształcenia wspomnienia w wizualny prezent.

- Temat: Uczestnicy wybierają punkt wyjścia dla opowieści, np. „*Rada, o której chciałbym wiedzieć w wieku 20 lat*” lub „*Historia z mojego dzieciństwa*”.
- Tworzenie: Korzystając z prostych szablonów w Canva lub CapCut, uczestnicy łączą osobiste zdjęcie z wybranym przez siebie przekazem.
- Element interaktywny (prezentacja): „Galeria cyfrowa”, w której seniorzy pokazują swoje gotowe wizualne wiadomości i omawiają, dlaczego to konkretne wspomnienie jest dla nich ważne.

4. Główne zadanie 3: Karta mądrości

Opis: Przejście od „nie wyrządzania krzywdy” do „aktywnego czynienia dobra” poprzez połączenie doświadczenia życiowego z cyfrową szybkością.

Krok 1: Partnerzy nawiązują kontakt offline; senior dzieli się „sekretem dobrego życia”, a uczeń słucha.

Krok 2: Seniorzy stosują „trzy zasady” (oświetlenie, stabilność, ostrość), aby sfotografować znaczący przedmiot.

Krok 3: Korzystając z Canva, uczeń zajmuje się „ciężką pracą”, podczas gdy senior pełni rolę „szefa” odpowiedzialnego za czcionki, kolory i przekaz.

IV. Ocena i zakończenie (5 min)

Zadanie podsumowujące: Wielka galeria

- Uczestnicy podnoszą swoje urządzenia, aby pokazać swoje cyfrowe pocztówki lub odtworzyć fragment nagrania audio.
- **Końcowa uwaga nauczyciela:** Podkreśl, że są teraz „cyfrowymi gawędziarzami”, a nie tylko użytkownikami technologii.

Ocena formatywna:

- **Obserwacja:** Czy uczestnik potrafi samodzielnie znaleźć ikonę „Załącz” lub przycisk „Nagraj”?
- **Ocena emocjonalna:** Czy wyglądają na sfrustrowanych czy dumnych? (W przypadku pojawienia się frustracji prowadzący interweniuje, stosując empatię z „Scenariusza 2”).

Karta wyjściowa:

- Uczniowie klas maturalnych odpowiadają na jedno pytanie: „*Jaka jest jedna rzecz, którą z radością pokażesz swojej rodzinie w tym tygodniu?*”.

Digital Harmony WP3 – Moduł 6

Podręcznik z interaktywnymi ćwiczeniami Digital Harmony

Imię i nazwisko: _____

Data: _____

Ćwiczenie 1: Cyfrowa gra fabularna

Cel: Ćwiczenie cierpliwości i empatii w rozmowach cyfrowych.

Wyzwanie: Po odegraniu scenariusza odpowiedz na poniższe pytania „Obserwatora”, aby znaleźć pomost międzypokoleniowy.

- Jak czuł się „Nadawca”, gdy odpowiedź była opóźniona lub niejasna?



- Jaka „norma cyfrowa” (np. emoji lub skrót) wymagała wyjaśnienia?

- W jaki sposób obie osoby wykazały się cierpliwością podczas rozmowy?

Ćwiczenie 2: Istota wiadomości

Cel: Przejdź od „korzystania z narzędzia” do „dzielenia się historią”.

Wyzwanie: Zanim sięgniesz po urządzenie, zaplanuj swoją relację.

- Do jakiej młodej osoby chcesz dziś dotrzeć?

- Jakie wspomnienie lub przesłanie chcesz jej przekazać?

- Które narzędzie „Gateway” najlepiej pasuje do tego przesłania?

Ćwiczenie 3: Moment dialogu

Cel: Stwórz wizualny prezent zawierający mądrość.

Wyzwanie: Połącz zdjęcie z tematem, który zainicjuje rozmowę.

- **Zaznacz wybrany temat:** *Rady, o których chciałbym wiedzieć w wieku 20 lat | Historia z mojego dzieciństwa | Coś, z czego jestem dumny*
- **Napisz tutaj swoją wiadomość składającą się z 1–2 zdań, zanim wpiszesz ją do Canva:**

Ćwiczenie 4: Karta mądrości

Cel: Współpraca w celu połączenia doświadczenia życiowego z cyfrową szybkością.

Wyzwanie: Wypełnijcie z partnerem listę „Trzy zasady”.

- **Krok 1: Sekret.** Zapiszcie „Sekret dobrego życia”, którym się podzieliliście:

- **Krok 2: Ujęcie.** Sprawdź swoje zasady fotografowania:
[] **Oświetlenie:** Czy światło pada na obiekt?
[] **Stabilność:** Czy trzymasz urządzenie obiema rękami?
[] **Ostrość:** Czy dotknąłeś ekranu, aby uzyskać ostry obraz?
- **Krok 3: Wysyłka.** Do kogo wysłałeś swoją Kartę Mądrości?

Ćwiczenie 5: Refleksja

Cel: Ciesz się swoją nową rolą cyfrowego gawędziarza.

Wyzwanie: Odpowiedz na pytanie z karty wyjściowej.

- Jaka jest jedna rzecz, którą chcesz pokazać swojej rodzinie lub znajomym w tym tygodniu?

Podpis cyfrowego gawędziarza: _____

Digital Harmony WP3 – Moduł 6

Misje Digital Harmony online

Misja 1: Galeria osobista

Temat: Opowiadanie historii za pomocą zdjęć

Zadanie: Stwórz album „Lekcja życia” na podstawie swojej istniejącej galerii zdjęć.

- **Co należy zrobić:** Otwórz galerię zdjęć w telefonie. Przewiń ją i znajdź 3 zdjęcia, które przedstawiają wspomnienie, moment dumy lub lekcję życia.
- **Wyzwanie:** Dla każdego zdjęcia wymyśl jedno zdanie, które wyjaśnia, dlaczego jest ono ważne.
 - **Przykład:** „To zdjęcie mojego starego ogrodu przypomina mi, że cierpliwość sprawia, że wszystko rośnie”.
- **Ostatni krok:** Utwórz w telefonie album „Ulubione” dla tych 3 zdjęć, aby były gotowe do pokazania bliskiej osobie.

Misja 2: Spacer po aplikacji

Temat: Pewność siebie w świecie cyfrowym

Zadanie: Przejrzyj aplikację, z której już korzystasz, ale którą chcesz lepiej zrozumieć.

- **Co należy zrobić:** Otwórz WhatsApp lub aplikację pocztową. Poszukaj 3 ikon, które widziałeś, ale nigdy nie kliknąłeś (np. spinacz, lupa lub koło zębate ustawień).
- **Wyzwanie:** Dotknij każdej ikony raz, aby sprawdzić, jakie menu się otworzy. Nie musisz niczego wysyłać! Zapisz swoje odkrycia.
 - **Przykład:** „Odkryłem, że ikona spinacza służy do przeglądania moich zdjęć”.
- **Ostatni krok:** Spróbuj zmienić jedno proste ustawienie, na przykład zdjęcie profilowe lub rozmiar czcionki.

Misja 3: Twój głos

Temat: Cyfrowe dzienniki audio

Zadanie: Nagraj „Minutę wspomnień” na przyszłość.

- **Co należy zrobić:** Otwórz aplikację „Dyktafon” lub chat WhatsApp ze sobą.
- **Wyzwanie:** Naciśnij przycisk „Nagrywaj” i mów przez co najmniej 60 sekund o swojej ulubionej zabawie z dzieciństwa lub rodzinnej tradycji.
 - **Przykład:** „Kiedyś bawiliśmy się na dworze, aż zapalały się latarnie...”
- **Ostatni krok:** Posłuchaj swojego nagrania. Jeśli Ci się podoba, zapisz je w folderze o nazwie „Moje historie”.

Misja 4: Trzy zasady

Temat: Zasady fotografii

Zadanie: Przećwicz w domu „trzy zasady” (oświetlenie, stabilność, ostrość).

- **Co należy zrobić:** Znajdź w domu przedmiot, który ma dla Ciebie znaczenie (pamiątkę, książkę lub roślinę).
- **Wyzwanie:** Zrób mu dwa zdjęcia. Jedno w ciemnym kącie, a drugie przy jasnym oknie. Porównaj je.
 - **Przykład:** „Zdjęcie przy oknie znacznie lepiej oddaje kolory książki”.
- **Ostatni krok:** Usuń ciemne zdjęcie i zachowaj to jasne, stabilne i ostre.

Zadanie 5: Cyfrowe zameldowanie

Temat: Dialog międzypokoleniowy

Zadanie: Nawiąż cyfrowy kontakt z młodszym krewnym.

- **Co należy zrobić:** Pomyśl o młodszej osobie, z którą nie rozmawiałeś w tym tygodniu.
- **Wyzwanie:** Wyślij jej jedno zdjęcie, które zrobiłeś dzisiaj (nawet jeśli to tylko filiżanka herbaty), wraz z krótkim pytaniem o jej dzień.
 - **Przykład:** „Delektuję się spokojną herbatką. Jaka dobra rzecz wydarzyła się dzisiaj w Twojej szkole/pracy?”
- **Ostatni krok:** Kiedy odpowie, zwróć uwagę, jak dźwięk powiadomienia sprawia, że czujesz się z nią/nim połączony.

Lista kontrolna sukcesu misji

Moja cyfrowa harmonia: Lista kontrolna sukcesu misji

Imię i nazwisko: _____

Cel: Ukończ wszystkie 5 misji, aby zostać **Strażnikiem Cyfrowej Harmonii**.

Stat us	Nazwa misji	Co muszę zrobić	Moja refleksja
☐	1. Galeria osobista	Znajdź w swojej galerii 3 zdjęcia, które przedstawiają lekcję życia, i zapisz je w albumie „Ulubione”.	Jaka jest najważniejsza lekcja, jaką te zdjęcia przekazują mi o moim życiu?

Stat us	Nazwa misji	Co muszę zrobić	Moja refleksja
☐	2. Spacer po aplikacjac h	Otwórz WhatsApp lub pocztę e-mail i dotknij 3 ikon, których nigdy wcześniej nie używałeś, aby sprawdzić, do czego służą.	Która nowa ikona lub ustawienie sprawiło, że czuję się pewniej, korzystając z aplikacji?
☐	3. Twój głos	Nagraj 60-sekundową notatkę głosową o ulubionej tradycji z dzieciństwa i zapisz ją w folderze „Stories”.	Jakie to uczucie wiedzieć, że mój głos i historia są teraz zachowane w formie cyfrowej?
☐	4. Trzy zasady	Zrób jedno zdjęcie znaczącego przedmiotu w ciemnym miejscu, a drugie w jasnym świetle, aby zobaczyć różnicę.	W jaki sposób lepsze oświetlenie zmieniło sposób opowiadania historii tego przedmiotu?
☐	5. Cyfrowe zgłoszenie	Wyślij zdjęcie ze swojego dnia wraz z prostym pytaniem do młodszego krewnego i poczekaj na odpowiedź.	Co było najlepsze w otrzymaniu odpowiedzi?

Jak korzystać z tej listy kontrolnej:

- Zaznacz pole:** Zaznacz pole po lewej stronie (☐) , gdy tylko wykonasz zadanie.
- Wypełnij puste miejsce:** Napisz krótką refleksję w kolumnie „Moja refleksja”.
- Ostatni krok:** Gdy wszystkie 5 pól zostanie zaznaczonych, pokaż to swojemu nauczycielowi lub krewnemu, aby świętować swoje nowe **cyfrowe supermoce!**

Pamiętaj, że chociaż świat cyfrowy może być zagmatwany, Twoje historie poruszają się z prędkością serca. Kontynuuj odkrywanie, bądź cierpliwy wobec siebie i nigdy nie zapominaj, że Twój głos jest najważniejszą częścią przesłania.

Moduł 7

Ułatwianie uczenia się międzypokoleniowego

Digital Harmony WP 3 – Moduł 7

Plan lekcji

Grupa docelowa: nauczyciele szkół podstawowych i średnich

Czas trwania: 90 minut

Ramy: Projekt „Digital Harmony”



Co-funded by
the European Union

Projekt finansowany przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami i opiniami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności. Numer projektu: 101195789 — ERASMUS-EDU-2024-POL-EXP-DIGITAL

I. Cele nauczania

Po zakończeniu tej sesji uczestnicy będą potrafili:

1. Przeanalizować 5 podstawowych zasad uczenia się międzypokoleniowego (wzajemność, struktura, dostępność, refleksja, uczestnictwo) oraz ich praktyczne zastosowanie.
2. Zastosować strategie interwencyjne w celu zrównoważenia trudnych dynamik w grupach wielopokoleniowych.
3. Ocenić profile uczestników w celu stworzenia par o wysokiej synergii.
4. Ćwiczyć facylitację współtworzenia, aby zapewnić równy udział w procesie tworzenia projektów cyfrowych.

II. Harmonogram lekcji (90 minut)

Czas	Jednostka/Temat	Rodzaj ćwiczenia
0–10 min	Wprowadzenie: Moment olśnienia	Wprowadzenie (indywidualne i na tablicy)
10–30 min	Galeria zasad	Główne zadanie 1 (interaktywna praca w grupach)
30–55 min	Laboratorium facylitatora	Zadanie główne 2 (odgrywanie ról)
55–70 min	Wyzwanie swata	Zadanie główne 3 (własne tempo / szybka rozmowa)
70–85 min	Sprint współtworzenia	Główne zadanie 4 (rotacja w małych grupach)
85–90 min	Zakończenie: Nagłówek 2030	Ocena

III. Opisy modułów i ćwiczenia

1. Ćwiczenie wprowadzające: Moment olśnienia (10 min)

- Opis: Zapoznanie nauczycieli z nauczaniem międzypokoleniowym (ILG) poprzez wykorzystanie ich własnych doświadczeń i refleksję nad nimi.
- Ćwiczenie: Uczestnicy zastanawiają się nad jedną lub kilkoma rzeczami, których nauczyli się od osoby spoza grupy rówieśniczej (znacznie starszej lub młodszej).
- Element wizualny: Uczestnicy zapisują działanie (czego się nauczyli) i uczucie (jak się czuli) na wirtualnej lub fizycznej „ścianie połączeń” (karteczki samoprzylepne/Padlet).
- Cel: Pokazanie, że uczenie się międzypokoleniowe nie jest czymś obcym dla uczestników oraz skłonienie ich do zastanowienia się nad tym, jak działa uczenie się międzypokoleniowe

2. Zadanie główne 1: Galeria zasad (20 min)

- Opis: Przedstawienie zasad dydaktycznych uczenia się międzypokoleniowego.
- Zadanie: Przygotowuje się 5 „stacji” (mogą to być plakaty lub tablice flipchart) (po jednej dla każdej zasady: wzajemność, struktura, dostępność, refleksja, uczestnictwo).

- Element interaktywny: Grupy przemieszczają się po „galerii” lub każdy samodzielnie. Na każdym stanowisku muszą zapisać na plakatach/tablicach flipchart jedną „zieloną flagę” (oznaczającą, że zasada działa) i jedną „czerwoną flagę” (oznaczającą, że jej brakuje). Mogą użyć zielonych i czerwonych karteczek samoprzylepnych lub pisać bezpośrednio na plakacie/tablicy flipchart. Zadanie to można również dostosować do wersji online, w której nauczyciele zapisują swoje spostrzeżenia w różnych kolumnach na padletach/kartach zadań.
- Widoczność: Na koniec sala jest wypełniona 5 plakatami z „wskaźnikami sukcesu” opracowanymi wspólnie przez uczestników, które nauczyciele mogą sfotografować i zachować. (Lub zostaną sfotografowane i przesłane do nich później)
- Cel: Przekształcenie 5 abstrakcyjnych zasad IGL w konkretne obserwacje z klasy.

3. Główne zadanie 2: Laboratorium facylitatora (25 min)

- Opis: Zrozumienie dynamiki grup międzypokoleniowych i ćwiczenie zarządzania nimi.
- Zadanie: Odgrywanie ról o wysokiej stawce w trójkach.
- Role:
 - Uczeń „Turbo”: Bardzo obeznany z technologią, niecierpliwy, chce wszystko robić sam.
 - Senior „niezdecydowany”: Boi się zepsuć urządzenie, przeprasza, ciągle prosi studenta, żeby „po prostu zrobił to za niego”.
 - Facylitator: Ma za zadanie naprawić tę dynamikę.
- Rotacja: Każda osoba pełni rolę moderatora przez 5 minut. Pozostali udzielają 2-minutowej informacji zwrotnej: *„Czy wzmocniłeś pozycję seniora, czy po prostu rozwiązałeś problem techniczny?”*.
- Cel: Ćwiczenie roli nauczyciela jako „pośrednika” w sytuacjach, gdy pięć zasad jest podważanych.

4. Główne zadanie 3: Wyzwanie swata (15 min)

- Opis: Ćwiczenie polegające na znalezieniu odpowiednich par międzypokoleniowych i dostrzeżeniu trudności na wczesnym etapie
- Zadanie: Uczestnicy otrzymują 6 „kart postaci” (3 uczniów, 3 seniorów) o różnych cechach (np. „Entuzjastyczny, ale głośny”, „Cierpliwy, ale niedosłyszający”, „Zna się na technologii, ale jest nieśmiały”).
- Zadanie: W ciągu 5 minut należy utworzyć pary.
- „Szybka rozmowa”: Przez pozostałe 10 minut uczestnicy muszą „przedstawić” swoje pary partnerowi, broniąc swojego wyboru, opierając się na logice scenariusza (np. *„Połączyłem ich ze względu na wspólne zainteresowanie historią, co równoważy różnicę w znajomości technologii”*).
- Uzasadnienie: Presja czasu zmusza ich do oparcia się na podstawowych zasadach tworzenia par, zamiast nadmiernego analizowania.
- Cel: Opanowanie logiki tworzenia par w oparciu o zasady dopasowywania i łączenia w pary.

5. Główne zadanie 4: Sprint współtworzenia (15 min)

- Opis: Ćwiczenie i uczestnictwo we wspólnym podejmowaniu decyzji zamiast nauczania „odgórnego”.
- Zadanie: Podzielcie się na mniejsze grupy, każda grupa ma 10 minut na zaprojektowanie „wspólnego projektu” w jednym zdaniu (np. cyfrowa książka kucharska).
 - Rotacja: Rola „moderatora” zmienia się co 3 minuty (+1 minuta na sfinalizowanie zadania)
 - Role: Jeden zmieniający się moderator; reszta może wcielić się w role seniorów i uczniów lub, w przypadku szybszej wersji, po prostu uczestniczyć w procesie współtworzenia jako oni sami
- Cel: Nauczyciele dowiadują się, jak to jest być częścią procesu współtworzenia, a jednocześnie uczą się, jak go moderować

IV. Ocena i zakończenie (5 min)

Zadanie na zakończenie: „Nagłówek z 2030 roku”.

- Pytanie: „Wyobraź sobie, że jest rok 2030. Twój program IGL odniósł ogromny sukces. Jaki nagłówek pojawi się w lokalnej gazecie na temat relacji między twoimi uczniami a seniorami?”.
- Przykład: *„Różnica pokoleniowa znika jednym kliknięciem”*
- Ocena formatywna: * Obserwacja facylitatora: Czy podczas „Wyzwania swata” nauczyciele skupiają się wyłącznie na umiejętnościach technicznych, czy też wspominają o dopasowaniu „społeczno-emocjonalnym”?
- Karta wyjściowa:
„Wymiana zasad”: Na małej kartce zapisz zasadę IGL, której wdrożenie sprawiło Ci dziś największą trudność, oraz jedno „działanie facylitatora”, które wykorzystasz, aby ją opanować. Przekaz kartkę osobie po lewej stronie jako „prezent na pożegnanie” w postaci wspólnej mądrości.

Digital Harmony WP3 – Moduł 7

Podręcznik z interaktywnymi ćwiczeniami Digital Harmony

Imię i nazwisko: _____

Data: _____

Ćwiczenie 1: Odkrycie „Aha!”

Cel: Zastanów się nad osobistymi doświadczeniami międzypokoleniowymi, aby zrozumieć **wzajemność**.

Wyzwanie: Pomyśl o konkretnych umiejętnościach lub mądrościach, których nauczyłeś się od kogoś znacznie młodszego lub starszego od ciebie.

- **Działania (Czego się nauczyłeś?):**

- **Twoje odczucia (Jakie emocje wywołała w tobie ta wymiana?):**

Ćwiczenie 2: Audyt czerwonych i zielonych flag

Cel: Zastosowanie **5 filarów** (wzajemność, struktura, dostępność, refleksja, uczestnictwo) w sytuacji w klasie.

Wyzwanie: Wybierz jeden filar, który uważasz za najważniejszy. Zapisz jedno zachowanie, które pokazuje, że filar działa (zielona flaga), oraz jedno zachowanie, które pokazuje, że nie działa (czerwona flaga).

- **Wybrany przeze mnie filar:** _____

- **Zielona flaga (sukces):**

- **Czerwona flaga (ostrzeżenie):**

Ćwiczenie 3: Scenariusz „nieingerencji” facylitatora

Cel: Ćwiczenie mediacji werbalnej bez fizycznej kontroli nad technologią.

Sytuacja: Uczeń zaczyna tracić cierpliwość i sięga po myszkę, aby wykonać zadanie za seniora.

Wyzwanie: Napisz jednozdaniowy „scenariusz moderatora”, który powstrzyma ucznia i wzmocni pozycję seniora. Niech będzie to zdanie, którego zawsze będziesz mógł użyć, aby spokojnie zmienić bieg takich sytuacji.

- **Twój scenariusz:**

„_____”

Ćwiczenie 4: Laboratorium swatania

Cel: Strategiczne dobieranie par oparte na synergii, a nie na losowym wyborze.

Wyzwanie: Masz dwóch uczestników:

1. **Lucas (14):** Bardzo szybko radzi sobie z aplikacjami, ale łatwo się nudzi i mówi, używając wielu slangowych zwrotów.
2. **Martha (72):** Uwielbia lokalną historię, bardzo się denerwuje, że „zepsuje” tablet, porusza się powoli.

- **Jaka jest „wspólna płaszczyzna”, którą wykorzystalibyś, aby ich połączyć?**

- **Jakie jest największe „ryzyko konfliktu” dla tej pary?**

Ćwiczenie 5: Nagłówek z 2030 roku

Cel: Wizualizacja długoterminowego wpływu udanej współkreacji. **Wyzwanie:** Jest rok 2030. Twój projekt IGL znalazł się na pierwszej stronie lokalnych wiadomości. Napisz nagłówek.

- **THE DAILY HARMONY:**

Digital Harmony WP3 – Moduł 7

Misje Digital Harmony online

Misja 1: Laboratorium obserwacyjne „Filar”

Temat: 5 filarów uczenia się międzypokoleniowego (wzajemność, struktura, dostępność, refleksja, uczestnictwo)

Zadanie: Zastanów się nad niedawną interakcją w klasie (międzypokoleniową lub między rówieśnikami).

Co należy zrobić: Oceń tę interakcję w oparciu o „Pięciokąt Filarów”.

- **Refleksja:** Który filar był najsilniejszy? Który był najsłabszy? Zapisz jedną konkretną zmianę, którą mógłbyś wprowadzić, aby wzmocnić najsłabszy filar podczas następnej sesji. Możesz również stworzyć dziennik nauczycielski na podstawie swoich codziennych refleksji. Stwórz osobistą listę kontrolną na podstawie swoich obserwacji!
- **Cel:** Zrozumienie kryteriów jakości dla każdej aktywności IGL.

Misja 2: Tłumacz żargonu

Temat: Komunikacja i dostępność

Zadanie: Wypełnij „lukę społeczno-kulturową” za pomocą języka.

Co należy zrobić: Wybierz trzy popularne terminy cyfrowe, których używasz na co dzień (np. „synchronizacja”, „chmura”, „przeglądarka”). Wyobraź sobie, że wyjaśniasz je osobie starszej, która nigdy nie korzystała ze smartfona.

- **Refleksja:** Napisz dwuzdaniowe wyjaśnienie każdego z tych terminów, **nie** używając **żadnego** żargonu technicznego. Jeśli okaże się to trudne, zidentyfikowałeś potencjalny punkt tarcia podczas nadchodzącej sesji F2F.
- **Cel:** Ćwiczenie roli „mediatora” między różnymi światami cyfrowymi.

Misja 3: Mentalna próba generalna „bez ingerencji”

Temat: Zarządzanie dynamiką i konfliktami

Zadanie: Opanuj interwencję opartą na „zasadzie nieingerencji”.

Co należy zrobić: Zamknij oczy i wyobraź sobie ucznia wyrywającego mysz z ręki seniora, ponieważ ten porusza się „zbyt wolno”.

- **Refleksja:** Sformułuj trzy różne wskazówki werbalne, które skierowałyby ucznia na właściwą ścieżkę bez sprawiania, że poczuje się on skarcony, a jednocześnie przywróciłyby seniorowi poczucie sprawczości.

- *Sformułowanie A (delikatne przekierowanie):*

- *Sformułowanie B (współpracująca prośba):*

- **Cel:** Wykształcenie „pamięci mięśniowej” w zakresie neutralnego i skutecznego facylitowania.

Misja 4: Logika swata

Temat: Strategiczne parowanie i synergia

Zadanie: Wyjść poza losowe grupowanie.

Co należy zrobić: Spójrz na aktualną listę uczniów. Wybierz dwóch uczniów o bardzo różnych osobowościach (np. jednego „energetycznego/szybkiego” i jednego „cichego/refleksyjnego”).

- **Refleksja:** Gdybyś miał połączyć każdego z nich w parę z uczniem starszego rocznika, jakiej konkretnej „cechy charakteru” lub „zainteresowania” szukałbyś u tego ucznia, aby stworzyć parę o wysokiej synergii dla każdego z uczniów? Dlaczego?
- **Cel:** Przejdźcie od „losowego dobierania” do „strategicznego dobierania par”.

Misja 5: Wizjoner współtworzenia

Temat: Współtworzenie i wspólna odpowiedzialność

Zadanie: Przejdźcie od „nauczania” do „prowadzenia”.

Co należy zrobić: Pomyśl o prostym produkcie cyfrowym (mapa cyfrowa, album ze zdjęciami, krótki film).

- **Refleksja:** Zidentyfikuj momenty, w których jeden z uczestników może nieumyślnie zdominować proces twórczy.

- Jak zaprojektować fazę generowania pomysłów, aby doświadczenia i wiedza wszystkich uczestników, zwłaszcza tych mniej pewnych siebie w kwestiach technicznych, kształtowały kierunek projektu?
Zapisz swoje pomysły i wypróbuj je podczas następnej sesji z uczniami, którzy są mniej aktywni!
- **Cel:** Upewnij się, że końcowy projekt jest tworzony wspólnie z uczestnikami, a nie narzucany im – wkład każdego ma znaczenie.

Lista kontrolna sukcesu misji

Cel: Ukończ wszystkie 5 misji, aby zostać **mistrzem facylitacji cyfrowej harmonii**.

Status	Nazwa misji	Co muszę zrobić	Moja refleksja
☐	1. Laboratorium filarów	Oceń poprzednią interakcję, korzystając z 5 filarów. Stwórz listę kontrolną rzeczy, które należy wziąć pod uwagę, aby IGL zakończyło się sukcesem.	Filar, z którym mam największe trudności, to: _____
☐	2. Tłumacz żargonu	Przetłumacz 3 terminy techniczne na język potoczny.	Najtrudniejszym terminem do wyjaśnienia było: _____
☐	3. Nieingerencja	Przygotuj 3 scenariusze dla facylitatora na wypadek konfliktu.	Moje najlepsze pytanie w ramach „Hands-Off” to: _____
☐	4. Swat	Zidentyfikuj logikę synergii dla 2 konkretnych uczestników.	Będę dobierać pary na podstawie: _____

☐	5. Współtworzenie	Wymyśl pomysły, które wzmocnią zaangażowanie wszystkich.	Jednym ze sposobów na wzmocnienie głosu mniej wygadanych uczestników jest: _____
--------------------------	----------------------	--	--

Jak korzystać z tej listy kontrolnej:

1. **Zaznacz pole:** Zaznacz pole zaraz po zakończeniu zadania.
2. **Wypełnij puste miejsce:** W kolumnie „Refleksja” zapisz krótką myśl, która wywołała u Ciebie efekt „Aha!”.
3. **Ostatni krok:** Zachowaj ten dokument. To Twoja osobista mapa strategiczna na pierwszą sesję Digital Harmony IGL!

Pamiętaj: Twój sukces nie jest mierzony tym, ile „technologii” nauczą się seniorzy, ale jakością relacji zbudowanych podczas tego procesu. Jeśli uczeń i senior śmieją się razem, próbując znaleźć przycisk, oznacza to, że Digital Harmony działa. Pozwól pokoleniom znaleźć swój własny rytm!

Moduł 8

Cyfrowe samopoczucie w klasie



Digital Harmony WP3 – Moduł 8

Plan lekcji

Grupa docelowa: Nauczyciele szkół podstawowych i gimnazjalnych / Nauczyciele-facylitatorzy

Czas trwania: 90 minut

Ramy: Projekt Digital Harmony

I. Cele nauczania

Po zakończeniu tej sesji nauczyciele będą potrafili:

- **Rozpoznać wczesne oznaki** uzależnienia od ekranu w sferze behawioralnej, emocjonalnej, fizycznej i szkolnej.
- **Opracować i włączyć co najmniej dwa ćwiczenia** promujące równowagę cyfrową do rzeczywistej lekcji.
- **Zastosować jedno ćwiczenie budujące odporność**, które wspiera regulację emocjonalną związaną z doświadczeniami cyfrowymi.
- **Wspólnie opracować strategię dla klasy**, która promuje zdrowe nawyki cyfrowe i wspólną odpowiedzialność.

II. Harmonogram lekcji (90 minut)

Czas	Jednostka/Temat	Rodzaj ćwiczenia
0–15 min	Cyfrowe lustro	Wprowadzenie (grupa refleksyjna)



Czas	Jednostka/Temat	Rodzaj ćwiczenia
15–30 min	Rozpoznawanie znaków	Główne zadanie 1 (interaktywne)
30–50 min	Projektowanie cyfrowej wagi	Zadanie główne 2 (współpraca)
50–70 min	Cyfrowe zresetowanie	Zadanie główne 3 (samodzielne)
70–85 min	Budowanie kultury cyfrowej	Zadanie główne 4 (projekt grupowy)
85–90 min	Refleksja i podsumowanie	Zakończenie/ocena

III. Opisy modułów i ćwiczenia

1. Ćwiczenie wprowadzające: Cyfrowe lustro (15 min)

- **Opis:** To ćwiczenie zachęca nauczycieli do zastanowienia się nad własnymi doświadczeniami z technologią cyfrową i tym, jak wpływają one na kulturę klasy.
- **Ćwiczenie:** „Zatrzymaj się i zastanów się – moja cyfrowa klasa”
- Prowadzący prosi uczestników o przeczytanie: „Pomyśl o sytuacji, w której Twój uczeń wydawał się albo pełni energii, albo przytłoczony podczas zajęć cyfrowych. Co zauważyłeś?”
 - Uczestnicy zapisują na karteczce samoprzylepnej (lub wspólnej tablicy) jedno słowo opisujące, jak czuli się uczniowie (np. *zmęczeniu, skupieni, niespokojni, pośpieszni*).
 - **Element interaktywny:** Grupa grupuje słowa pod czterema nagłówkami:
Zachowanie – Emocje – Fizyczność – Nauka
Odzwierciedla to cztery obszary braku równowagi cyfrowej przedstawione w module.

2. Główne ćwiczenie 1: Rozpoznawanie oznak (15 min)

- **Opis:** Uczestnicy będą ćwiczyć rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych na podstawie rzeczywistych profili uczniów.
- **Zadanie: Analiza profili uczniów.** W parach nauczyciele przeczytają profile uczniów: Noaha, Sofii i Malika. Zidentyfikują:
 - Oznaki behawioralne
 - Oznaki emocjonalne
 - Oznaki fizyczne
 - Oznaki związane z nauką

Cel: przejście od pojedynczych oznak do rozpoznawania wzorców.

Pytanie do refleksji: „Które oznaki zauważasz najczęściej w swojej klasie?”

3. Główne zadanie 2: Projektowanie równowagi cyfrowej (20 min)

- **Opis:** Nauczyciele zrozumieją, jak włączyć nawyki związane z higieną cyfrową do codziennych lekcji.
- **Zadanie: Mój plan higieny cyfrowej:** nauczyciele wybiorą lekcję z danego dnia i zaprojektują:
 - Ćwiczenie na początek lekcji bez korzystania z ekranu
 - Przejście do cyfrowego resetu
 - Ćwiczenie polegające na odłożeniu urządzeń
 - Sprawdzenie refleksji na temat powiadomień

Element interaktywny: Nauczyciele podzielą się swoimi planami i zaproponują ulepszenia.

4. Główne ćwiczenie 3: Cyfrowy reset (20 min)

- **Opis:** Uczestnicy doświadczają tej samej techniki regulacji emocjonalnej, która zostanie zastosowana wobec uczniów.
- **Ćwiczenie: Cyfrowy reset – uważność**
 - Kroki:**
 - Odkłada się urządzenia.
 - Wykonuje się trzy głębokie oddechy.
 - Cicha kontemplacja nad pytaniem: „Jak się teraz czuję?”.
 - Zapisz cyfrowy bodziec, który wpłynął dzisiaj na Twój nastrój.
 - **Refleksja:** Które z tych metod wykorzystasz w pracy z uczniami szkół podstawowych i średnich?

5. Główne zadanie 4: Budowanie kultury cyfrowej (15 min)

- **Opis:** Nauczyciele opracują podejście na poziomie klasy oparte na koncepcji współtworzenia.
- **Zadanie: Karta równowagi cyfrowej.**

W małych grupach uczestnicy:

- przeprowadzą burzę mózgów na temat czynników sprzyjających i utrudniających koncentrację
- Uzgodnią 4–6 zasad.
- Stworzą Kartę równowagi cyfrowej.

Cel: Przejście od „zasad” do „wspólnej odpowiedzialności”.

IV. Ocena i zakończenie (5 min)

- **Zadanie na zakończenie: Krąg zobowiązań**
 - Uczestnicy podzielą się jedną rzeczą, którą zrobią w następnym tygodniu.
 - **Ocena formatywna:** Facylitator będzie obserwował:
 - Rozpoznawanie wczesnych sygnałów ostrzegawczych
 - Stosowanie technik higieny cyfrowej
 - Zaangażowanie w refleksję.
- **Karta wyjściowa:** Nauczyciele muszą odpowiedzieć na pytanie: „*Na który wczesny sygnał braku równowagi cyfrowej zaczniesz zwracać większą uwagę?*”.

Digital Harmony WP3 – Moduł 8

Podręcznik z interaktywnymi ćwiczeniami Digital Harmony

Imię i nazwisko: _____

Data: _____

Ćwiczenie 1: Lustro cyfrowego dobrostanu

Cel: Uświadomienie sobie, w jaki sposób środowiska cyfrowe wpływają na proces uczenia się i równowagę emocjonalną uczniów.

Wyzwanie: Pomyśl o ostatniej lekcji, podczas której uczniowie korzystali z urządzeń cyfrowych. Zapisz jedną zauważalną oznakę, którą dostrzegłeś w każdym z poniższych obszarów:

Zachowanie (np. uwaga, impulsywność):

Emocjonalne (np. nastrój, frustracja, niepokój):



Fizyczne (np. postawa, zmęczenie):

Akademickie (np. koncentracja, wykonywanie zadań):

Refleksja:

Która dziedzina wykazuje najsilniejsze oznaki braku równowagi w Twojej klasie?

Ćwiczenie 2: Wykrywanie wczesnych oznak

Cel: Zidentyfikuj wczesne oznaki braku równowagi cyfrowej w czterech obszarach.

Wyzwanie: Przeczytaj profil każdego ucznia. Wpisz główny obszar, który Twoim zdaniem jest dotknięty tym problemem.

Opcje: Zachowanie | Emocje | Kondycja fizyczna | Wyniki w nauce

Profil ucznia 1 – Sofia, 12 lat

Sofia jest zmotywowaną i towarzyską uczennicą, która zazwyczaj pewnie uczestniczy w zajęciach. Ostatnio jednak jej nastrój wydaje się bardziej zmienny, zwłaszcza po przerwach, kiedy uczniowie mogą sprawdzać wiadomości. Zauważasz, że Sofia wielokrotnie sprawdza telefon podczas przerw, nawet gdy urządzenia nie są wymagane. Staje się spięta, gdy prosi się ją o odłożenie telefonu do pojemnika na urządzenia. Podczas lekcji Sofia wydaje się rozkojarzona i często prosi o powtórzenie instrukcji. W jej zeszyte widać niedokończone prace lub niekompletne zadania. Podczas cichej refleksji wspomina, że czuje się „na krawędzi”, gdy publikuje coś w sieci i nie otrzymuje szybko komentarzy. Sugeruje również, że czuje się wykluczona, gdy przyjaciele udostępniają zdjęcia, na których jej nie ma. W kontaktach społecznych stała się cichsza podczas zadań grupowych. Unika udzielania odpowiedzi, które kiedyś dzieliłaby się z pewnością siebie.

Tvoja odpowiedź: _____

Profil ucznia 2 – Noah, 9 lat

Noah to sympatyczny i ciekawski uczeń, który zazwyczaj lubi zajęcia praktyczne. W ciągu ostatnich kilku tygodni zauważyłeś niewielkie, ale stałe zmiany w jego zachowaniu. Podczas lekcji z wykorzystaniem tabletów Noah jest bardzo zaangażowany w zadanie i ma trudności z przerwaniem pracy, gdy czas się kończy. Kiedy prosisz go o wyłączenie urządzenia, waha się, wierci się lub mówi „jeszcze tylko minutę”. Podczas zadań bez użycia technologii Noah wydaje się rozkojarzony. Często spogląda w stronę miejsca przechowywania tabletów i pyta, kiedy odbędzie się kolejne zadanie z wykorzystaniem technologii. Zaczął też przychodzić na zajęcia zmęczony i często ziewa podczas porannych lekcji. Zapytany o to, wyjaśnia, że ogląda filmy „do późna, bo to mi pomaga się zrelaksować”. Podczas pracy w grupie Noah czasami się wycofuje lub traci koncentrację,

zwłaszcza gdy zadanie nie wymaga korzystania z ekranów. Jego pismo stało się mniej schludne i częściej nie słucha poleceń.

Tvoja odpowiedź: _____

Profil ucznia 3 – Malik, 14 lat

Malik jest bystrym uczniem z dużymi umiejętnościami cyfrowymi i pasją do gier. Jednak w ostatnich miesiącach zauważyłeś zmianę w jego zaangażowaniu i poziomie energii. Często przychodzi do szkoły wyglądając na zmęczonego, czasami przeciera oczy lub opiera głowę na ławce przed rozpoczęciem lekcji. Zapytany, odpowiada, że „długo grał z przyjaciółmi”, ale twierdzi, że „nadal sobie radzi”. Podczas zadań cyfrowych Malik pracuje szybko, ale denerwuje się, gdy technologia działa wolno lub gdy musi przejść do zajęć analogowych. Zauważyłeś, że staje się rozdrażniony podczas przerw w korzystaniu z ekranów. Jego prace domowe stały się mniej konsekwentne, brakuje kilku zadań lub są one wykonywane w pośpiechu. Podczas projektów grupowych uczestniczy mniej aktywnie i wydaje się, że myślami jest gdzie indziej. Podczas rozmowy na temat nawyków związanych z ekranami śmieje się z tego, ale jego mowa ciała wskazuje na stres – zaciśnięta szczęka, stukanie palcami, unikanie kontaktu wzrokowego.

Tvoja odpowiedź: _____

Refleksja: Która dziedzina wydaje się dominować w tych profilach?

Ćwiczenie 3: Projektowanie równowagi cyfrowej

Cel: Stwórz jedną prostą rutynę higieny cyfrowej dla swojej klasy.

Wyzwanie: Wybierz jedną z lekcji, które prowadzisz. Dodaj jeden moment na zresetowanie się i jedną rutynę higieny cyfrowej.

Lekcja: _____

Przed ekranami	W trakcie	Po korzystaniu z ekranów

Z jakimi trudnościami mogą zmierzyć się uczniowie podczas wykonywania tej sekwencji?

Ćwiczenie 4: Refleksja na temat cyfrowego resetu

Cel: Doświadczenie i refleksja nad strategiami samoregulacji emocjonalnej.

Wyzwanie:

Wykonaj „cyfrowy reset”.

1. **Zatrzymaj się:** Połóż urządzenie ekranem do dołu.
2. **Oddychaj:** wdech na 4, wydech na 6 (3 rundy).
3. **Refleksja:** Opisz jedną sytuację związaną z technologią cyfrową, która wpływa na Twój nastrój.

Która strategia najlepiej pomogłaby Twoim uczniom?

- ☐ Głębokie oddychanie
- ☐ Przerwy od ekranu
- ☐ Prowadzenie dziennika refleksji
- ☐ Rozmowa z zaufaną osobą dorosłą

Dlaczego?

Ćwiczenie 5: Moje zobowiązanie dotyczące cyfrowego dobrostanu

Cel: Przełożenie wiedzy na praktykę w klasie.

Wyzwanie: Napisz **trzy profesjonalne zobowiązania**, które zastosujesz w swojej klasie.

1. Będę _____
2. Będę _____
3. Będę _____

Jedno działanie, które rozpocznę w przyszłym tygodniu:

Podpis: _____

Digital Harmony WP3 – Moduł 8

Misje Digital Harmony online

Misja 1: Moja cyfrowa pogoda w nauczaniu

Temat: Zrozumienie cyfrowego dobrostanu

Zadanie: Przez 3 dni nauczania obserwuj, jak się czujesz przed i po użyciu narzędzi cyfrowych podczas lekcji.

- **Co należy zrobić:** Pod koniec każdego dnia zapisz:
 - Narzędzie cyfrowe/ćwiczenie, z którego korzystałeś
 - Twoja pogoda nauczania:
 - **Słonecznie:** pełen energii, skupiony
 - **Pochmurny:** zmęczony, rozkojarzony

- **Burzowo:** zestresowany, sfrustrowany
- **Refleksja:** Które działania cyfrowe sprawiają, że czujesz się **jak przy słonecznej pogodzie**?
Które sprawiają, że Twój dzień staje się **burzowy**?
Jaka drobna zmiana mogłaby poprawić Twoją równowagę jutro?

Zadanie 2: Przycisk pauzy nauczyciela

Temat: Regulacja emocji i modelowanie

Zadanie: Ćwicz zatrzymywanie się i refleksję, gdy poczujesz napięcie podczas lekcji online.

Co robić: Kiedy zauważysz stres (awaria sprzętu, uczniowie nie skupiający się na zadaniu, przeciążenie):

- Zatrzymaj się na 10 sekund
- Weź głęboki oddech
- Zapytaj: „Jaka reakcja pomoże teraz moim uczniom?”
- **Refleksja:** Opisz jedną sytuację, w której zatrzymałeś się, zamiast reagować od razu.
Co zrobiłeś inaczej?

Zadanie 3: Analiza równowagi w klasie

Temat: Rozpoznawanie wczesnych oznak braku równowagi cyfrowej

Zadanie: Wybierz **jedną klasę** i obserwuj, czy pojawiają się wczesne oznaki braku równowagi.

- **Co należy zrobić:** Zaznacz wszystkie oznaki, które zauważysz w tym tygodniu:
 - ☐ Zmniejszona koncentracja
 - ☐ Wycofanie emocjonalne
 - ☐ Zmęczenie oczu lub ogólne zmęczenie
 - ☐ Impulsywne korzystanie z urządzeń
 - ☐ Niższa jakość wykonywanych zadań
- **Refleksja:** Który obszar wydaje się najbardziej dotknięty?
Czego uczniowie mogą potrzebować najbardziej: struktury, przerw czy wsparcia emocjonalnego?

Zadanie 4: Plan przywrócenia dobrego samopoczucia

Temat: Promowanie równowagi cyfrowej

Zadanie: Zaprojektuj jedną niewielką zmianę, która wspiera cyfrowe samopoczucie uczniów.

- **Co należy zrobić:**
Wybierz jedną strategię:

- ☐ Przerwa od ekranu
- ☐ Przerwa na oddech
- ☐ Rozpoczęcie zajęć bez urządzeń
- ☐ Dziennik refleksji
- ☐ Odświeżenie na świeżym powietrzu

Zapisz, kiedy i jak będziesz z tego korzystać:

- **Refleksja:** Jak ta zmiana wpłynęła na atmosferę w klasie lub zaangażowanie uczniów?

Zadanie 5: Moja deklaracja dotycząca cyfrowego dobrostanu

Temat: Profesjonalne obywatelstwo cyfrowe

Zadanie: Napisz **trzy osobiste zobowiązania** dotyczące swojej praktyki nauczycielskiej.

1. Będę _____
2. Będę _____
3. Będę _____

Trzymaj tę deklarację w pobliżu miejsca, gdzie planujesz zajęcia lub pracujesz cyfrowo.

Listą kontrolną sukcesu misji

Moja cyfrowa harmonia: Lista kontrolna sukcesu misji

Imię i nazwisko: _____

Cel: Ukończ wszystkie 5 misji, aby zostać **Strażnikiem Cyfrowej Harmonii**.

Status	Nazwa misji	Co muszę zrobić	Moja refleksja
☐	1. Nauczanie o pogodzie	Śledziłem swoje emocje przez 3 dni	Jednym z czynników, który wywołał u mnie „burzę”, było: _____
☐	2. Przycisk pauzy	Raz skorzystałem z funkcji „Pauza i refleksja”	Zdecydowałem się: _____

Status	Nazwa misji	Co muszę zrobić	Moja refleksja
☐	3. Skanowanie równowagi	Zaobserwowałem wczesne oznaki	Głównym obszarem dotkniętym problemem było: _____
☐	4. Plan przywrócenia równowagi	Wypróbowałem jedną strategię poprawy samopoczucia	Zmieniło to moją klasę, ponieważ: _____
☐	5. Moje zobowiązanie	Sformułowałem 3 zobowiązania	Moja najważniejsza obietnica to: _____

Jak korzystać z tej listy kontrolnej:

10. **Zaznacz pole:** Zaznacz pole po lewej stronie (☐) , gdy tylko wykonasz zadanie.
11. **Wypełnij puste miejsce:** W kolumnie „Moja refleksja” napisz krótką myśl.
12. **Ostatni krok:** Gdy wszystkie 5 pól zostanie zaznaczonych, pokaż to nauczycielowi lub rodzicowi, aby świętować swoje nowe **cyfrowe supermoce!**

Cyfrowe dobre samopoczucie nie polega na rezygnacji z technologii, ale na mądrym korzystaniu z niej.

Niewielkie, świadome zmiany mogą chronić zarówno umysły uczniów, jak i Twój własny. Zatrzymaj się, zastanów się i wybierz równowagę.

Moduł 9

Projektowanie i ocena projektu

Digital Harmony WP3 – Moduł 9 Scenariusz lekcji

Grupa docelowa: nauczyciele i moderatorzy

Czas trwania: 90 minut

Ramy: Projekt Digital Harmony

I. Cele nauczania

Po zakończeniu tej sesji uczestnicy będą potrafili:



Co-funded by
the European Union

Projekt finansowany przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami i opiniami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności. Numer projektu: 101195789 — ERASMUS-EDU-2024-POL-EXP-DIGITAL

1. **Opracować** kompletny międzypokoleniowy projekt cyfrowy oparty na współtworzeniu i dostępności.
2. **Zidentyfikować** i zarządzać ryzykiem związanym z technologią, logistyką i bezpieczeństwem emocjonalnym.
3. **Wykorzystywać** praktyczne narzędzia monitorowania, takie jak arkusze obserwacyjne i dzienniki refleksji, do śledzenia postępów projektu.
4. **Sformułować** strategię oceny łączącą dane ilościowe i jakościowe w celu pomiaru wpływu.

II. Harmonogram zajęć (90 minut)

Czas	Jednostka/Temat	Rodzaj ćwiczenia
0–15 min	Podstawy: Dlaczego projektowanie ma znaczenie	Wprowadzenie (refleksja grupowa)
15–30 min	Faza 1: Potrzeby i oczekiwania	Główne zadanie 1 (interaktywne mapowanie)
30–50 min	Faza 2: Wspólne tworzenie ścieżki nauczania	Główne zadanie 2 (interaktywne warsztaty)
50–70 min	Faza 3: Planowanie operacyjne i ryzyko	Zadanie główne 3 (samodzielna praca / małe grupy)
70–85 min	Faza 4: Pomiar więzi międzyludzkich	Główne zadanie 4 (wybór narzędzi interaktywnych)
85–90 min	Refleksja i podsumowanie	Zakończenie/ocena

III. Opisy modułów i ćwiczenia

1. Ćwiczenie wprowadzające: Siła świadomego projektowania (15 min)

- **Opis:** Przygotowanie gruntu poprzez wyróżnienie projektowania jako działania pedagogicznego, a nie administracyjnego.
- **Ćwiczenie: „Zatrzymaj się i zastanów się”.** Prowadzący przedstawia trzy wymiary IGL: pedagogiczny, społeczno-emocjonalny i praktyczny.

- **Element interaktywny:** Uczestnicy dzielą się jednym z własnych założeń dotyczących tego, jak osoby starsze lub uczniowie postrzegają technologię, a następnie omawiają, w jaki sposób założenie to może wpłynąć na projekt.

2. Główne zadanie 1: Mapowanie oczekiwań (15 min)

- **Opis:** Zrozumienie motywacji i obaw obu pokoleń przed rozpoczęciem projektu.
- **Zadanie:** Korzystając z tablicy cyfrowej lub plakatów, uczestnicy przeprowadzają ćwiczenie „Mapowanie oczekiwań”.
- **Zadanie:** Zidentyfikuj trzy wspólne nadzieje i trzy wspólne obawy zarówno studentów, jak i osób starszych dotyczące współpracy cyfrowej.

3. Główne zadanie 2: Warsztaty współtworzenia (20 min)

- **Opis:** Przejście od planowania odgórnego do wspólnej odpowiedzialności.
- **Zajęcia: Generowanie pomysłów i tworzenie szkicu celów SMART.** * **Element interaktywny:** W małych grupach uczestnicy wykorzystują technikę „klasteryzacji” do pogrupowania pomysłów projektowych (np. lokalna historia, fotografia) i tworzą szkic dwóch celów SMART, które są konkretne, mierzalne, osiągalne, istotne i określone w czasie.

4. Główne zadanie 3: Plan operacyjny i rejestr ryzyka (20 min)

- **Opis:** Opracowanie uporządkowanej sekwencji działań przy jednoczesnym przewidywaniu przeszkód.
- **Zadanie: Projekt minimalnego produktu (MVP).** * **Samodzielnie/w małych grupach:** Uczestnicy przygotowują krótki opis projektu, w tym harmonogram, wymagane zasoby oraz tabelę „Ryzyko i sytuacje awaryjne” na wypadek problemów technicznych lub związanych z dostępnością.

5. Główne zadanie 4: Zestaw narzędzi do pomiaru wpływu (15 min)

- **Opis:** Wybór odpowiednich narzędzi do mierzenia rozwoju umiejętności i dobrego samopoczucia.
- **Zadanie: Matryca wyboru narzędzi.** * **Element interaktywny:** Uczestnicy otrzymują „matrycę gromadzenia danych” i muszą wybrać narzędzia (np. karty wyjściowe z emoji, dzienniki uczestników lub rubryki), które najlepiej nadają się do pomiaru „autonomii cyfrowej” w porównaniu z „komfortem emocjonalnym”.

IV. Ocena i zakończenie (5 min)

- **Zadanie podsumowujące: Zobowiązanie do wdrożenia.**
- **Ćwiczenie:** Każdy uczestnik przedstawia jedno dostosowanie w zakresie dostępności (np. duży druk, dostosowane tempo), które będzie priorytetem w jego projekcie.
- **Ocena formatywna:** Facylitator przegląda cele SMART opracowane w ramach ćwiczenia 2, aby upewnić się, że są one zgodne z zasadami wzajemności i uniwersalnego projektowania.
- **Karta wyjściowa:** Uczestnicy muszą odpowiedzieć na pytanie: „Jakie są dwa kluczowe rodzaje dowodów potrzebne do sporządzenia zrównoważonego raportu z wpływu?” (Oczekiwana odpowiedź: ilościowe i jakościowe).

Digital Harmony WP3 – Moduł 9



Podręcznik z interaktywnymi ćwiczeniami Digital Harmony

Imię i nazwisko: _____

Data: _____

Ćwiczenie 1: Pokój projektowy detektywa

Cel: Określenie głównych filarów projektu międzypokoleniowego.

Wyzwanie: Przeczytaj poniższe elementy projektu. Napisz, do którego **filaru** należy każde działanie.

Opcje: *Pedagogiczny, Społeczno-emocjonalny, Praktyczny.*

1. **Sytuacja:** Zapewnienie, by sala warsztatowa była wyposażona w ekrany o wysokim kontraście oraz wygodne krzesła dla starszych uczestników.
Twoja odpowiedź: _____
2. **Sytuacja:** Zaplanowanie zabawy integracyjnej, aby zmniejszyć niepokój uczniów i seniorów.
Twoja odpowiedź: _____
3. **Scenariusz:** Wyznaczenie jasnego celu, aby wszyscy nauczyli się korzystać z mapy cyfrowej przed końcem godziny.
Twoja odpowiedź: _____

Ćwiczenie 2: Wyzwanie „Wzajemność”

Cel: Ćwiczenie współtworzenia i identyfikowania wspólnych wartości.

Sytuacja: Planujesz projekt dotyczący „Tradycyjnych przepisów i cyfrowego opowiadania historii”.

Wyzwanie: Nie pozwól, by to wyłącznie uczniowie przekazywali wiedzę techniczną. Czy możesz wymienić jedną rzecz, której każda z grup „uczy” lub „przekazuje” drugiej?

- **Co osoba starsza wnosi do życia ucznia:**

- **Co uczeń wnosi do osoby starszej:**

Ćwiczenie 3: Ćwiczenie z celami SMART

Cel: Przejście od niejasnego pomysłu do jasnego kamienia milowego w nauczaniu.

Wyzwanie: Weź poniższy niejasny cel i przepis go, stosując kryteria **SMART** (konkretny, mierzalny, osiągalny, istotny, określony w czasie).

- **Niejasny cel:** „Chcemy, żeby opowiadali o swoim życiu, korzystając z komputerów”.

Mój cel SMART:

Ćwiczenie 4: Macierz wyboru narzędzi

Cel: Dopasowanie odpowiedniego narzędzia oceny do celu projektu.

Wyzwanie: Musisz udowodnić, że Twój projekt zakończył się sukcesem. Narysuj linię, aby dopasować cel do najlepszego **narzędzia oceny**.

Cel	Narzędzie oceny
Pomiar umiejętności cyfrowych	Arkusz obserwacyjny / Lista kontrolna
Pomiar więzi społecznych	Ankieta przed i po projekcie
Uchwycenie rozwoju emocjonalnego	Dziennik refleksji / Wywiad
Śledzenie poziomu zaangażowania	Rejestr obecności i udziału

Ćwiczenie 5: Plan awaryjny „Co jeśli?”

Cel: Planowanie na wypadek ryzyka technicznego i społecznego.

Wyzwanie: Wyobraź sobie, że jesteś w połowie 90-minutowej sesji i nagle **przestaje działać internet**.

Ruch „Cyfrowej harmonii”: Zapisz jedno „nietechnologiczne” zajęcie, które pozwoli podtrzymać więź międzypokoleniową w czasie, gdy naprawiane jest Wi-Fi.

Mój plan B:

Podpis architekta projektu „Digital Harmony”: _____

Digital Harmony WP3 – Moduł 2

Misje „Digital Harmony” online

Misja 1: Poszukiwanie skarbów dostępności

Temat: Uniwersalne projektowanie dla uczenia się (UDL).

Zadanie: Jesteś „architektem dostępności” swojego własnego projektu.

- **Co należy zrobić:** Otwórz główne narzędzie cyfrowe lub aplikację, z której zamierzasz korzystać w ramach swojego projektu (np. Canva, Mapy Google, edytor zdjęć). Przejrzyj menu „Ustawienia” lub „Dostępność”. Znajdź trzy funkcje, które pomagają użytkownikom o różnych potrzebach (np. Wysoki kontrast, Synteza mowy, Skalowanie czcionki).
- **Refleksja:** Zapisz, w jaki sposób wyjaśniłbyś najbardziej przydatną funkcję osobie starszej, która ma trudności z wyraźnym widzeniem ekranu.

Zadanie 2: Wywiad z personą

Temat: Potrzeby i oczekiwania.

Zadanie: Ćwicz projektowanie oparte na empatii.

- **Co należy zrobić:** Znajdź potencjalnego uczestnika (ucznia lub osobę starszą). Zapytaj go: *„Gdybyśmy mieli wspólnie zrealizować projekt cyfrowy, co byłoby tą jedną »magiczną« rzeczą, którą chciałbyś stworzyć, a jakiej »przerażającej« rzeczy związanej z technologią powinniśmy unikać?”*.
- **Refleksja:** W dzienniku, który prowadzisz we własnym tempie, zanotuj, w jaki sposób ta „przerażająca” rzecz zmieni sposób, w jaki zaprojektujesz pierwsze 15 minut warsztatów.

Misja 3: Laboratorium scenariuszy awaryjnych „Co by było, gdyby?”

Temat: Zarządzanie ryzykiem i bezpieczeństwo emocjonalne.

Zadanie: Przygotuj się na nieoczekiwane.

- **Co należy zrobić:** Wyobraź sobie „najgorszy scenariusz”, w którym sieć Wi-Fi w Twojej szkole całkowicie przestaje działać w samym środku zajęć. Musisz poprowadzić 10-minutowe ćwiczenie, które **nie** wymaga **żadnego** sprzętu technicznego, a mimo to pozwala nawiązać kontakt między dwoma pokoleniami.
- **Refleksja:** Krótko opisz swoje ćwiczenie z „planu B”. Dlaczego ważne jest zachowanie spokoju i kontynuowanie interakcji społecznych nawet wtedy, gdy zawodzi technologia?

Misja 4: Makieta oceny

Temat: Pomiar wpływu (ilościowy i jakościowy).

Zadanie: Zaprojektuj własne „narzędzia dowodowe”.

- **Co należy zrobić:** Zapoznaj się z narzędziami z modułu 3 (ankiety i arkusze obserwacyjne). Opracuj trzy konkretne pytania do „karty podsumowującej”: jedno dotyczące postępów technicznych, jedno dotyczące odczuć i jedno dotyczące relacji z innym pokoleniem.
- **Refleksja:** Które z tych trzech pytań Twoim zdaniem dostarczy najsilniejszej „ludzkiej historii” do Twojego końcowego raportu z wpływu?

Misja 5: Prezentacja Harmony

Temat: Rzecznictwo i zrównoważony rozwój.

Zadanie: Zabezpiecz przyszłość swojego projektu.

- **Co należy zrobić:** Wyobraź sobie, że masz 60 sekund, aby przekonać dyrektora swojej szkoły do sfinansowania drugiej edycji tego projektu. Przygotuj krótką prezentację typu „elevator pitch”, skupiając się na korzyściach społecznych i pedagogicznych, o których dowiedziałeś się w tym module.
- **Refleksja:** Czy skupiłeś się bardziej na umiejętnościach „cyfrowych”, czy na „harmonii” (wzajemnych relacjach)? Prawdziwy projekt Digital Harmony wymaga odrobiny jednego i drugiego!

Lista kontrolna sukcesu misji

Moja cyfrowa harmonia: Lista kontrolna sukcesu misji

Imię i nazwisko: _____

Cel: Ukończ wszystkie 5 misji, aby zostać **architektem projektu Digital Harmony**.

Status	Nazwa misji	Co muszę zrobić	Moja refleksja
☐	1. Dostępność	Znajdź 3 funkcje ułatwień dostępu w wybranej aplikacji.	Jedna z funkcji, którą znalazłem, to: _____
☐	2. Persona	Przeprowadź wywiad z potencjalnym uczestnikiem na temat jego nadziei i obaw.	Największym wymienionym strachem było: _____
☐	3. „A co jeśli?”	Przygotuj 10-minutowe zajęcie zapasowe bez użycia technologii.	Moje zadanie z planu B to: _____
☐	4. Ocena	Przygotuj 3 pytania do karty wyjściowej dla uczestników.	Moje ulubione pytanie to: _____
☐	5. Prezentacja	Napisz/nagraj 1-minutową prezentację promocyjną.	Główną korzyścią, którą podkreślę, jest: _____

Ostatni krok: Gdy wszystkie 5 pól zostanie zaznaczone, jesteś gotowy, by poprowadzić swój własny międzypokoleniowy projekt cyfrowy. Gratulacje!

„Pamiętaj, że dobrze zaprojektowany projekt to most, który pozostaje silny długo po wyłączeniu ekranów”.

Partnerzy projektu:



