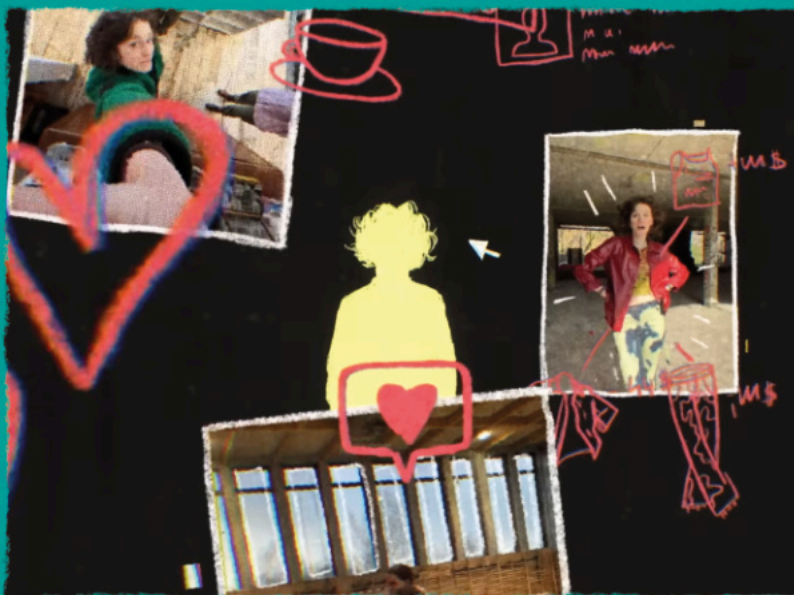


DOPAMINA

Podstawowy
scenariusz zajęć



CZAS PRZED
EKRANEM



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

Fundacja Dajemy Dzieciom Się dąży do tego, by wszystkie dzieci miały bezpieczne dzieciństwo i były traktowane z poszanowaniem ich godności i podmiotowości.

Chronimy dzieci przed krzywdzeniem i pomagamy tym, które doświadczyły przemocy, by znały swoje prawa, wierzyły w siebie i cieszyły się życiem.

Realizując naszą misję:

- oferujemy krzywdzonym dzieciom i ich opiekunom pomoc psychologiczną i prawną;
- uczymy dzieci, jak mogą uniknąć przemocy i wykorzystywania;
- uczymy dorosłych, jak traktować dzieci i co mogą zrobić, żeby nie były krzywdzone;
- informujemy dorosłych, jak reagować, gdy podejrzewają, że dziecku dzieje się krzywda;
- wpływamy na polskie prawo, by jak najlepiej chroniło interes dziecka.

Autorka: Ewa Dziemidowicz

Redakcja i korekta: Agnieszka Janiszewska

Ilustracje użyte na okładce: Magda Miszczak

Skład i opracowanie graficzne: Norbert Grzelka

Tekst publikacji jest dostępny na licencji Creative Commons

Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 3.0 Polska

Tekst licencji dostępny na stronie www.creativecommons.org/licences/by-nc-nd/3.0/pl/

Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Dajemy Dzieciom Się



Copyright © 2024 Fundacja Dajemy Dzieciom Się

Fundacja Dajemy Dzieciom Się

ul. Mazowiecka 12/25

00-048 Warszawa

tel. 22 616 02 68

e-mail: biuro@fdds.pl

www.fdds.pl

Spis treści

- 4 Ogólna charakterystyka zajęć
- 6 Część I
- 12 Część II
- 17 Załącznik 1

Ogólna charakterystyka zajęć

„Dopamina” to profilaktyczny projekt dla szkół, którego celem jest wspieranie młodzieży w świadomym korzystaniu z mediów społecznościowych oraz rozumieniu wpływu tych platform na ich życie, zdrowie psychiczne i relacje. Projekt uwzględnia dwa zestawy scenariuszy wraz z prezentacjami – scenariusz wprowadzający *Dopamina* (2×45 minut) i *Dopamina – porozmawiajmy o relacjach* (3×45 minut) – oraz film.

Dopamina – porozmawiajmy o relacjach koncentruje się na zagadnieniach dotyczących budowania pozytywnych relacji. Podczas zajęć młodzi ludzie uczą się rozpoznawać zdrowe (tzw. zielone flagi) i toksyczne (tzw. czerwone flagi) zachowania w relacjach oraz ćwiczą umiejętności związane ze stawianiem i komunikowaniem granic.

Dopamina to scenariusz wprowadzający w tematykę zagrożeń związanych z korzystaniem z mediów społecznościowych oraz dbaniem o równowagę online-offline. Podczas zajęć osoby uczestniczące, korzystając z filmu jako inspiracji, przyglądają się temu, jak korzystają z sieci, dowiadują się o negatywnych konsekwencjach korzystania z internetu oraz wypracowują skuteczne sposoby kontrolowania swoich nawyków ekranowych. Scenariusz dostępny na platformie edukacyjnej: edukacja.fdds.pl.

Rekomendujemy przeprowadzenie w pierwszej kolejności zajęć w oparciu o scenariusz *Dopamina* a następnie *Dopamina – porozmawiajmy o relacjach*.



Cele zajęć:

Osoby uczestniczące:

- poznają wpływ mediów społecznościowych na ludzki mózg, zdrowie psychiczne i samopoczucie;
- dowiedzą się, czym jest problematyczne używanie internetu;
- poznają strategie świadomego korzystania z nowych technologii.



Odbiorcy:

osoby uczniowskie klas VIII szkół podstawowych oraz klas I szkół ponadpodstawowych.



Wiek:

14–15 lat.



Czas trwania:

2×45 minut.



Miejsce:

klasa, świetlica, biblioteka.

Ogólna charakterystyka zajęć

**Materiały:**

[film „Dopamina”](#), wydrukowany załącznik, prezentacja, karteczki post-it, flipcharty, markery, kolorowe patyczki.

**Wymagany sprzęt:**

laptop, rzutnik i głośniki.


**Osoby prowadzące:**

osoby nauczycielskie, pedagodzy i pedagogi, psychologowie i psycholożki szkolne.



Scenariusz powstał w ramach kampanii społecznej „Dopamina”. Zalecamy osobom prowadzącym zajęcia zapoznanie się z materiałami kampanii na stronie dopamina.fdds.pl

Scenariusz zajęć

Część I

 Czas: 45 minut

Wprowadzenie (4 minuty)

-  **Przygotowanie:** na początku spotkania osoba prowadząca prosi uczniów i uczennice o wylosowanie kolorowych karteczek/patyczków/symboli.
-  **Materiały:** białe naklejki do napisania imion (jeżeli osoba prowadząca nie zna grupy), kolorowe karteczki/patyczki/symbole, które pozwolą podzielić osoby uczestniczące na grupy (ilość kolorów × ilość grup), **slajd 2** prezentacji.

Jeżeli osoba prowadząca nie zna grupy, przedstawia się oraz prosi uczestników o napisanie swoich imion i przyklejenie ich do ubrania w widocznym miejscu.

Osoba prowadząca mówi:

”Dzisiaj porozmawiamy o mediach społecznościowych, o tym, jak na nas wpływają, oraz jak korzystać z nich w optymalny dla nas sposób. To nie jest kolejna lekcja o bezpieczeństwie w sieci albo o tym, że telefony są złe. Celem naszego spotkania jest przyjrzenie się, co możemy zrobić, żebyśmy to my kontrolowali technologię, a nie ona nas. Na początek chcę zaproponować kilka ważnych zasad, które pomogą nam czuć się komfortowo podczas dzisiejszych zajęć.



Slajd 2

Osoba prowadząca zapisuje propozycje zasad na flipcharcie albo na tablicy. Ważne, żeby wśród nich znalazły się następujące zasady:

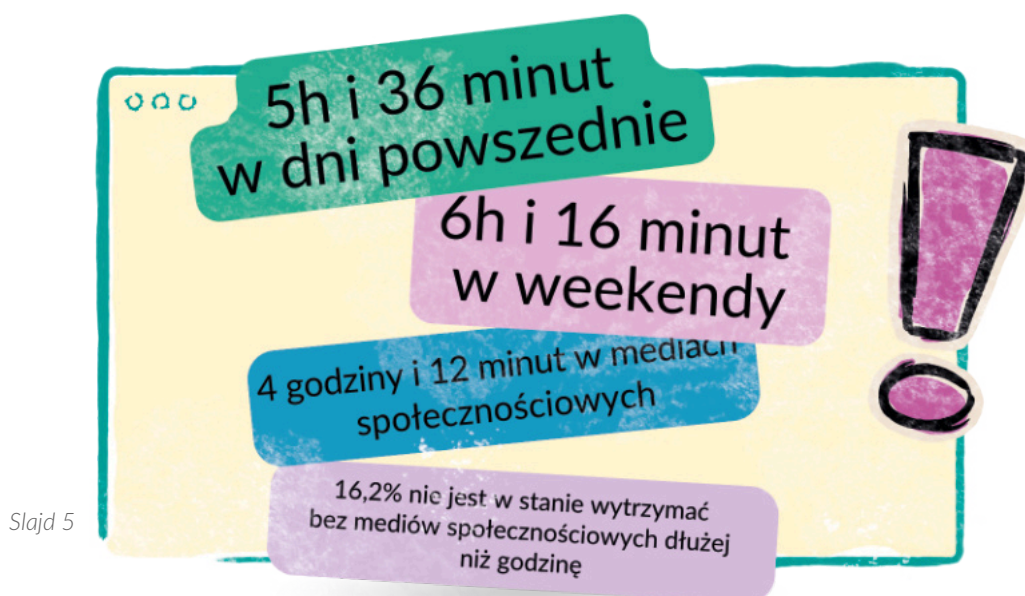
1. Kiedy inna osoba mówi, słucham uważnie.
2. Nie oceniam innych osób. Staram się być ciekaw_a perspektywy innych osób. Jeśli coś komentuję, to mówię o zachowaniu, a nie o osobie.
3. Traktuję z szacunkiem i dyskrecją informacje oraz opinie, którymi dzielą się inne osoby uczestniczące w zajęciach.
4. Angażuję się w zajęcia tak, jak potrafię.
5. Pracuję w grupie.
6. Dbam o siebie, czyli dzielę się tym, czym mam ochotę się podzielić, a kiedy pojawią się we mnie trudne uczucia albo myśli, korzystam ze wsparcia psychologa/psycholożki lub pedagoga/pedagożki w szkole.

” Czy możemy się na to umówić? Proszę o podniesienie ręki osoby, które się na to zgadzają.

Badanie trendów w grupie (15 minut)



Materiały: kartki, mazaki, slajdy 3–5 prezentacji.



Osoba prowadząca mówi:

” Zaczniemy od rozgrzewki. To będzie badanie trendów w naszej grupie. Ciekawa jestem, co odkryjemy. Podzielę was teraz na grupy, w których będziecie pracować przez resztę naszych zajęć. Wchodząc do sali wylosowaliście/wylosowałyście kolorowe patyczki/karteczki/symbole – zapraszam teraz osoby, które mają patyczki/karteczki/symbole w takich samych kolorach, żeby usiadły razem w grupach.

Osoba prowadząca rozdaje grupom kartki i mazaki.

” Zadanie jest bardzo proste. Wypiszcie nazwy mediów społecznościowych, z których korzystacie. Uszeregujcie je od najpopularniejszego do najmniej popularnego w waszej grupie.

Następnie prosi każdą z grup o przedstawienie tego, co wypracowała, i mówi:

„Dziękuję za waszą aktywność. Czy coś was zaskoczyło?

Przejdźmy teraz do zbadania, ile czasu spędzacie online. Poproszę o podniesienie ręki osoby, które myślą, że spędzają w mediach społecznościowych mniej niż 2 godziny dziennie.

A teraz poproszę o podniesienie ręki osoby, które myślą, że spędzają w mediach społecznościowych między 2 a 3 godziny dziennie.

A czy ktoś z was myśli, że w mediach społecznościowych spędza około 4 godzin dziennie? Podnieście ręce proszę.

Czy jest ktoś, kto robi to powyżej 4 godzin dziennie?

Dziękuję wam bardzo za odpowiedzi. Teraz sprawdzimy, czy dobrze zgadywaliście/zgadywałyście. W swoich telefonach możecie sprawdzić to dokładnie. W ustawieniach macie zakładkę „czas przed ekranem” albo „cyfrowa równowaga”, gdzie na wykresach możecie zobaczyć, ile dokładnie czasu spędzacie na danej czynności.

Czy zgadliście/zgadłyście prawidłowo? Czy ktoś z was się pomylił?

Co sądzą o tym, ile czasu spędzacie w mediach społecznościowych?

Osoba prowadząca prezentuje **slajd 4** i dodaje:

„Jak myślicie, ile czasu online spędza przeciętna osoba nastoletnia w Polsce?

Po zebraniu kilku odpowiedzi osoba prowadząca pokazuje **slajd 5** i mówi:

„Badania pokazują, że przeciętna osoba nastoletnia spędza online 5 h i 36 minut w dni powszednie oraz 6 h i 16 minut w weekendy. To ponad tydzień miesięcznie non stop! Natomiast średni dzienny czas korzystania z mediów społecznościowych to 4 godziny i 12 minut. 16,2% nastolatków, deklaruje, że nie jest w stanie wytrzymać bez mediów społecznościowych dłużej niż godzinę. Uważacie, że to dużo czy mało?

Ile kosztuje nasza uwaga? (13 minut)



Przygotowanie: przyklejenie karteczek post-it na ławkach, worek lub pudełko na zebranie karteczek.



Materiały: slajdy 6–11, karteczki post-it przyklejone na ławkach.

Osoba prowadząca pokazuje **slajd 6**, a następnie kontynuuje:

„A jak myślicie, co jest najcenniejszą walutą na świecie?

Na ławkach znajdziecie karteczki post-it, niech każdy z was napisze odpowiedź.



Slajd 7

Osoba prowadząca zbiera karteczki do worka/pudełka, losuje 5–7 i czyta odpowiedzi uczniów i uczennic. Następnie wyświetla **slajd 7** i w zależności od tego, czy wśród odpowiedzi pojawiła się prawidłowa, komentuje:

”*Macie rację / Nie udało wam się zgadnąć. Najcenniejszą walutą na świecie jest nasza uwaga. Kiedy tracimy możliwość kontrolowania uwagi, w pewien sposób tracimy możliwość kontrolowania życia. Nasze dni, tygodnie, lata i ostatecznie całe nasze życie składa się z tego, czemu – chwila za chwilą – poświęcamy uwagę.*

Jak myślicie, w jaki sposób portale społecznościowe zarabiają pieniądze, skoro aplikacje są bezpłatne? Czy macie jakieś pomysły? (slajd 8)

Alphabet, firma, która, jest właścicielem Google, jest warta 1,7 biliona dolarów, a Meta, która jest właścicielem Facebooka, Instagrama i WhatsAppa, jest warta około 600 miliardów dolarów. Jak to możliwe, skoro ich aplikacje są darmowe? Czy coś przychodzi wam do głowy?

Żeby dobrze to zrozumieć, musimy najpierw uświadomić sobie, jak cennym towarem jest nasza uwaga. Jest ograniczonym zasobem. Każdy z nas ma w ciągu dnia określoną ilość czasu, który może poświęcić na zajmowanie się różnymi, mniej lub bardziej ważnymi dla nas, sprawami. Kiedy angażujemy się w jakąś aktywność, automatycznie nie robimy innych rzeczy. Aplikacje społecznościowe, gry, publikacje online ścigają się o naszą uwagę, konkurując nie tylko z innymi aplikacjami, ale także z naszymi znajomymi, rodziną, zainteresowaniami, a nawet z czasem, który powinniśmy poświęcać na sen!

Im więcej czasu spędzamy, korzystając z danej aplikacji czy gry, tym więcej zarabiają jej właściciele, dlatego ich twórcy poszukują coraz lepszych i bardziej zaawansowanych sposobów na przyciąganie, angażowanie i utrzymywanie naszej uwagi.

Media społecznościowe wykorzystują naszą uwagę jako towar. Wiecie, jak to robią? (slajdy 9–11)

Algorytmy w serwisach społecznościowych analizują nasze działania i udostępniane przez nas dane oraz to, przy jakich treściach zatrzymujemy się na dłużej i jakie treści oglądamy po kilka razy, udostępniamy lub dajemy serduszko, a następnie dopasowują treści w naszym feedzie tak, aby jak najlepiej pasowały do naszych zainteresowań.

Im więcej czasu spędzamy przewijając swój feed i klikając, tym więcej danych o nas zbiera algorytm i tym skuteczniej może dopasować dla każdego z nas reklamę i sprzedać produkty lub usługi. Reklama w mediach społecznościowych działa o wiele silniej niż w tradycyjnych mediach, m.in. właśnie dlatego, że treści dopasowane są do zainteresowań użytkowników.

Im więcej czasu spędzamy, korzystając z danej aplikacji, tym więcej zarabiają jej właściciele, dlatego ich twórcy poszukują coraz lepszych i bardziej zaawansowanych sposobów na przyciągnięcie, angażowanie i utrzymywanie naszej uwagi.

Po co nam media społecznościowe? (12 minut)



Przygotowanie: kartki, mazaki.



Materiały: film, slajd 12 prezentacji.



Slajd 12

Osoba prowadząca mówi:

„Zapraszam was teraz na film „Dopamina”. Ale zanim puszczę wam pierwszy fragment filmu, zastanówcie się, po co używacie mediów społecznościowych? Jaką rolę w waszej codzienności pełnią? W tych samych grupach zastanówcie się nad tym przez chwilę. Niech każda grupa wymyśli przynajmniej 5 powodów.

Osoba prowadząca wyświetla **slajd 12** prezentacji.

Następnie osoba prowadząca zapisuje na tablicy lub flipcharcie powody wypracowane przez grupy i komentuje:

„Zobaczmy, czy macie podobnie, jak bohaterowie i bohaterki filmu.


Osoba prowadząca wyświetla pierwszy fragment filmu (do 2:35 min), a następnie komentuje:

” Bohaterowie i bohaterki filmu podzielili się tym, jaką rolę media społecznościowe pełnią w ich życiu. Dla nich social media to m.in. odpowiedź na poczucie samotności czy źródło uwagi, a korzystanie z mediów społecznościowych pomaga im rozładować emocje, odizolować się czy przeczekać trudny moment. To podobnie/ina-czej niż u was.

Osoba prowadząca porównuje odpowiedzi uczniów i uczennic z doświadczeniami bohaterów i bohaterki w filmie. Jeżeli występują różnice, może dopytać, czy osoby uczestniczące również mają podobne doświadczenia do osób z filmu.

” To koniec pierwszej części zajęć. Po przerwie zapraszam was na kontynuację.

Część II

 Czas: 45 minut

Skutki korzystania z mediów społecznościowych (15 minut)



Przygotowanie: kartki, mazaki, prezentacja (slajdy 13–30).



Materiały: film *Dopamina*.



Ponad połowę nastolatków (53,9%) cechuje wysoki i powyżej przeciętnej poziom poczucia osamotnienia w mediach społecznościowych.

*Nastolatki 3.0, NASK, 2023

Slajd 15

Osoba prowadząca wyświetla **slajd 13** i rozpoczyna:

„Porozmawiamy teraz o skutkach używania mediów społecznościowych. Jakie efekty korzystania zauważacie u siebie lub swoich znajomych? Pomyślcie chwilę i porozmawiajcie o tym w waszych grupach. Odpowiedzi zapiszcie na kartkach.

Osoba prowadząca zbiera odpowiedzi każdej z grup i kontynuuje:

„A teraz zobaczmy, co na ten temat mówią badania.

Nauczyciel lub nauczycielka pokazuje **slajd 14** i pyta:

„Jak myślicie, jaki to może być skutek? Jakie macie skojarzenia z tym obrazkiem?

Po zebraniu kilku odpowiedzi pokazuje **slajd 15** z odpowiedzią.

W ten sposób prezentuje **slajdy 16–25**.

Ponad połowę nastolatków (53,9%) cechuje wysoki i powyżej przeciętnej poziom poczucia osamotnienia w mediach społecznościowych.

(Nastolatki 3.0, NASK, 2023)

Co czwarta osoba nastoletnia (25,6%) zadeklarowała trudności z myśleniem o czymś innym niż platformy społecznościowe.

(Nastolatki 3.0, NASK, 2023)

Sama obecność telefonu, nawet gdy jest wyłączony i odwrócony ekranem do dołu, rozprasza uwagę. Badania pokazują, że zarówno pamięć robocza, jak i zdolność rozwiązywania zadań ulegają drastycznemu zmniejszeniu, gdy wyłączony telefon znajduje się w tym samym pomieszczeniu.

(Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. W., 2017.
Journal of the Association for Consumer Research)

Czas spędzony na korzystaniu z mediów społecznościowych w znacznym stopniu może się przyczynić do wystąpienia depresji u osób nastoletnich.

(Boers, E., Afzali, M.H., Newton, N., Conrod, P.
Association of Screen Time and Depression in Adolescence.
JAMA Pediatr, 2019; 173(9): 853–859)

Częste korzystanie z mediów społecznościowych zwiększa ryzyko wystąpienia zaburzeń lękowych.

(Andrews, N. P., Yogeewaran, K., Wang, M., Nash, K., Hawi, D. R., & Sibley, C. G., 2020.
Is Social Media Use Changing Who We Are? Examining the Bidirectional Relationship Between Personality and Social Media Use. Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 23(11), 752–760)

Wśród osób, które obserwują influencerów i influencerki w mediach społecznościowych, obserwuje się mniejsze zadowolenie ze swojego wyglądu oraz wzrost niepokoju związanego z ciałem.

(Seekis, V., Bradley, G., Duffy, A., 2020.
Social networking sites and men's drive for muscularity: Testing a revised objectification model)

Na koniec osoba prowadząca komentuje:

„Znamy już perspektywę badawczą i waszą. Czas poznać perspektywę bohaterki i bohaterów filmu. Zapraszam was na kolejny fragment.

Osoba prowadząca puszcza fragment filmu (2:35–07:05), który dotyczy wpływu korzystania z mediów społecznościowych na życie młodych osób. Następnie komentuje podobieństwa i różnice pomiędzy tym, czym dzielili się uczniowie i uczennice, a wypowiedziami bohaterki i bohaterów filmu.

” U osób w filmie korzystanie z mediów społecznościowych powoduje, że porównują się z osobami, które obserwują; wyidealizowane obrazki powodują ich frustrację, a spędzanie dużo czasu online powoduje, że trudniej jest im być offline, szczególnie w relacjach. Świat offline potrafi ich przytłaczać. Widzicie podobieństwa z waszymi doświadczeniami?

Autodiagnoza (12 minut)

” W jaki sposób możemy rozpoznać, czy spędzając tyle czasu online, ile wymieniliście i wymieniliście na początku spotkania, mamy zdrową relację z internetem, czy też korzystamy z niego problematycznie? Rozdam wam teraz krótki test. To praca indywidualna, która pomoże wam ocenić, czy problematycznie korzystacie z internetu.

Osoba prowadząca rozdaje [załącznik nr 1](#).

Pytania, na które warto sobie odpowiedzieć:

1. Czy twoje zainteresowanie internetem jest na tyle duże, że ciągle myślisz o wcześniejszych aktywnościach w sieci i/lub nie możesz doczekać się kolejnych?
2. Czy czujesz potrzebę, aby coraz więcej czasu spędzać w internecie, bo sprawia ci to przyjemność?
3. Czy masz za sobą wielokrotne i nieudane próby kontrolowania, ograniczania lub zaprzestania korzystania z internetu?
4. Czy zdarzało ci się odczuwać wewnętrzny niepokój, napięcie, nastrój depresyjny albo rozdrażnienie w sytuacji prób ograniczania lub zaprzestania korzystania z internetu?
5. Czy zdarza ci się korzystać z internetu przez czas dłuższy niż planowałeś/aś?
6. Czy kiedykolwiek pojawiło się ryzyko zerwania kontaktów z kimś bliskim, utraty ważnej relacji, problemów w szkole, kłopotów z nauką w związku ze spędzaniem zbyt dużej ilości czasu w internecie?
7. Czy kiedykolwiek oszukiwałeś swoich bliskich, nauczycieli lub inne osoby, tak aby ukryć swoją nadmierną aktywność w internecie?
8. Czy korzystasz z internetu, żeby uciec od problemów, uniknąć nieprzyjemnych przeżyć, uczuć (np. poczucia bezradności, poczucia winy, niepokoju lub smutku)?

5 lub więcej × TAK może oznaczać, że masz problem.

Osoba prowadząca wyświetla slajd **nr 26** i mówi:

” Teraz proszę was o zamknięcie oczu. Niech podniosą ręce te osoby, które odpowiedziały TAK 5 lub ponad 5 razy.

Dziękuję za wasze odpowiedzi. Jeżeli czujecie, że potrzebujecie w tym temacie wsparcia, możecie porozmawiać ze szkolną psycholożką/psychologiem lub skontaktować się z Telefonem Zaufania 116 111.

Wiemy, że bardzo łatwo jest nadużywać aplikacji, bo są skonstruowane w taki sposób, żeby przyciągać naszą uwagę. Ale dobrze jest też rozumieć, jak na korzystanie z internetu wpływają nasze emocje.

Osoba prowadząca pokazuje **slajdy 27–28**.

” To, ile czasu spędzamy online, może być ucieczką – od nudy, problemów, konfliktów, samotności, samokrytyki, trudnych myśli czy stresu. A nawet od odrabiania lekcji czy innych aktywności, których nie lubimy albo które są trudne, i w związku z tym chcemy je odsunąć w czasie. Nie lubimy, kiedy jest nam źle – rozczarowanie,

upokorzenie, wszystkie momenty, w których nie czujemy się dobrze, wyzwania, z którym boimy się zmierzyć, to często uczucia czy sytuacje, od których chcemy uciec. W poszukiwaniu ulgi sięgamy po internet.

Internet jest też ucieczką „do” – do czegoś lepszego, przyjemniejszego – np. znajomych i poczucia przynależności, poczucia sukcesu, uznania. Na przykład jeśli w szkole nie mamy dobrych relacji i nie dogadujemy się z innymi, internet może stać się lekarstwem na naszą samotność. Może też tak się zdarzyć, że mamy wrażenie, że tylko online, np. w grach, odnosimy sukcesy.

Nawykowe działania, takie jak sięganie po telefon w chwilach niepokoju, kojarzą nam się z bezpieczeństwem, stabilnością, wygodą. Dlatego dobrze jest przyglądać się sobie.

Co robię, kiedy jestem niespokojny_a, i przygnębiony_a albo samotny_a czy znudzony_a? Czym się pocieszam?

Mamy naturalną potrzebę uciekania od dyskomfortu i szukania tymczasowych rozwiązań. Ale nie dotykamy wtedy źródła problemu. Bo czy wiele godzin spędzonych na Tik Toku sprawi, że zadanie z matematyki stanie się łatwiejsze a wypracowanie z polskiego szybciej się napisze? Czy scrollowanie Instagrama sprawi, że przestaniemy się stresować szkołą albo nauczymy się, jak budować relacje offline? Albo czy oglądanie YouTube shorts naprawdę poprawi nam nastrój i pomoże polubić siebie? Obejrzyjmy teraz, jakie doświadczenia mają bohaterowie i bohaterki filmu.

Osoba prowadząca prezentuje film do 10:53 minuty (w filmie pokazuje się plansza ROZWIĄZANIA) i mówi:

„Przed wami jeszcze dwa zadania, pierwsze z nich w grupie, a kolejne będzie indywidualne.

Rozwiązania (12 minut)

„Zacniemy od zastanowienia się nad rozwiązaniami. W grupach, w których pracowaliście i pracowałyście do tej pory, zastanówcie się, co można zrobić, aby korzystać z mediów społecznościowych w sposób bardziej świadomy i odpowiedzialny? Co zrobić, żebyśmy to my kontrolowali technologię, a nie technologia nas? Co może być w tym wspierające? Wymyślcie przynajmniej 5–7 rozwiązań. Następnie każda grupa podzieli się swoimi inspiracjami.

Osoba prowadząca zapisuje pomysły każdej z grup na tablicy i pyta:

„Czy stosujecie którekolwiek z tych rozwiązań?

Następnie zaprasza na ostatni fragment filmu.

„Zobaczcie teraz, jakie sposoby na świadome korzystanie z mediów społecznościowych proponują bohaterowie i bohaterki filmu.

Osoba prowadząca wyświetla slajd nr 30 i komentuje:

„Zobaczmy, czy osoby w filmie zaproponowały coś, na co wy nie wpadliście. Co myślicie o tych rozwiązaniach?

Rozwiązania

1. **Wyłącz powiadomienia.** Odzyskasz kontrolę nad swoim czasem i nie będziesz funkcjonować w ich rytmie.
2. **Minimalizuj rozproszenie,** korzystając z opcji ograniczeń czasowych. Możesz też odinstalować najbardziej czasochłonne aplikacje.
3. **Włącz tryb nocny.**
4. **Skorzystaj z funkcji „szary ekran”.**
5. **Praktykuj uważność** – czyli bycie tu i teraz.
6. **Nie noś telefonu przy sobie cały czas** i nie trzymaj go blisko łóżka.
7. **Zaplanuj, kiedy nie korzystasz z internetu czy telefonu.**
8. **Zaplanuj czas offline** – popołudnie, dzień, cały weekend.

Zakończenie (6 minut)

” *Bardzo dziękuję wam za udział w zajęciach. Cieszę się, że udało nam się wypracować sposoby na świadome korzystanie z mediów społecznościowych. Poproszę teraz każdą i każdego z was o podzielenie się, które z tych rozwiązań spróbujecie zastosować.*

Jeżeli osoba prowadząca ma możliwość dalszej współpracy z uczniami i uczestnikami (np. w ramach lekcji wychowawczych), może ich zachęcić:

” *Wybierzcie minimum jedno rozwiązanie i umówmy się, że spróbujecie je stosować przez najbliższy tydzień/dwa tygodnie. W tym czasie obserwujcie siebie uważnie. Na naszym kolejnym spotkaniu porozmawiamy o tym, czy było to łatwe, czy nie, i jak na was wpłynęło.*

Załącznik 1

Pytania, na które warto sobie odpowiedzieć.

Czy twoje zainteresowanie internetem jest na tyle duże, że ciągle myślisz o wcześniejszych aktywnościach w sieci i/lub nie możesz doczekać się kolejnych?

Czy czujesz potrzebę, aby coraz więcej czasu spędzać w internecie, bo sprawia ci to przyjemność?

Czy masz za sobą wielokrotne i nieudane próby kontrolowania, ograniczania lub zaprzestania korzystania z internetu?

Czy zdarzało Ci się odczuwać wewnętrzny niepokój, napięcie, nastrój depresyjny albo rozdrażnienie w sytuacji prób ograniczania lub zaprzestania korzystania z internetu?

Czy zdarza Ci się korzystać z internetu przez czas dłuższy niż planowałeś/aś?

Czy kiedykolwiek pojawiło się ryzyko zerwania kontaktów z kimś bliskim, utraty ważnej relacji, problemów w szkole, kłopotów z nauką w związku ze spędzaniem zbyt dużej ilości czasu w Internecie?

Czy kiedykolwiek oszukiwałeś swoich bliskich, nauczycieli lub inne osoby, tak aby ukryć swoją nadmierną aktywność w internecie?

Czy korzystasz z internetu, żeby uciec od problemów, uniknąć nieprzyjemnych przeżyć, uczuć (np. poczucia bezradności, poczucia winy, niepokoju lub smutku)?