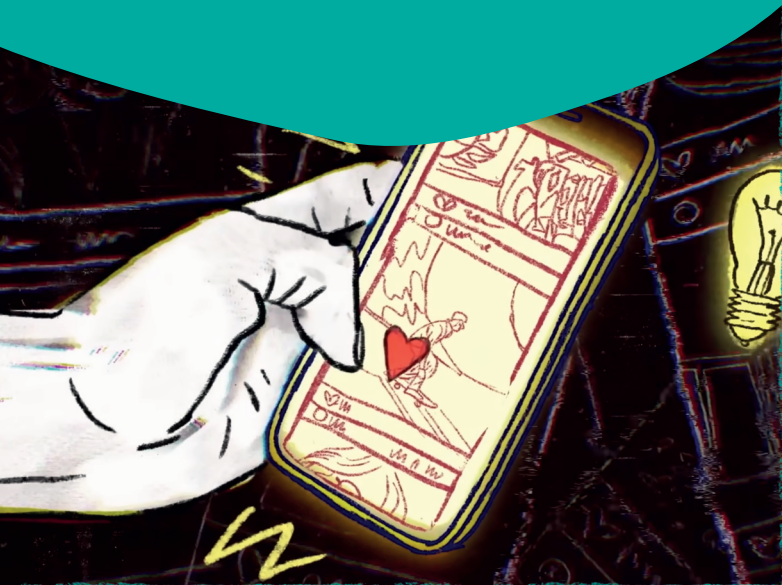


ДОФАМІН

Базовий план уроку



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

Фундація «Даємо дітям силу» прагне, щоб усі діти мали безпечне дитинство і щоб їхню гідність та суб'єктність поважали.

Ми захищаємо дітей від жорстокого поводження та допомагаємо тим, хто зазнав насилля; ми допомагаємо молоді знати і розуміти свої права, вірити в себе та насолоджуватися життям.

Втілюючи нашу місію, ми:

- пропонуємо дітям, які зазнали жорстокого поводження, та їхнім опікунам психологічну та юридичну допомогу;
- навчаємо дітей, як уникнути жорстокого поводження та експлуатації;
- навчаємо дорослих, як поводитися з дітьми/що вони можуть зробити, щоби запобігти жорстокому поводженню;
- інформуємо дорослих про те, як реагувати, коли вони підозрюють, що дитині було завдано шкоди;
- впливаємо на польське законодавство, щоби якнайкраще захищати інтереси дитини.

АВТОРКА:

Ева Дземідович

РЕДАКТУРА ТА КОРЕКТУРА:

Марія Шагурі

МАКЕТУВАННЯ ТА АДАПТАЦІЯ ДО ПРОЄКТУ:

Норберт Гжелка

ПЕРЕКЛАД:

Оля Русіна, Яніна Юрківська

Текст публікації доступний з ліцензією Creative Commons

Атрибуція — Некомерційне використання — Без похідних творів 3.0 Польща

Текст ліцензії доступний за посиланням www.creativecommons.org/licences/by-nc-nd/3.0/pl/

Певні права збережені за Фундацією «Даємо Дітям Силу»

Copyright © 2023 Фундація «Даємо Дітям Силу»

Фундація «Даємо Дітям Силу»

вул. Мазовецька 12/25

00-048 Варшава

тел. 22 616 02 68

e-mail: biuro@fdds.pl

www.fdds.pl

Загальна характеристика уроків

«Дофамін» — це профілактичний проєкт для шкіл, метою якого є підтримка молоді у свідомому використанні соціальних мереж та розумінні їхнього впливу на життя людини, психічне здоров'я та стосунки. Сценарії уроків розраховані на підлітків 13–16 років і стосуються таких тем: безпечні та шкідливі онлайн-стосунки, надмірне використання соціальних мереж, потреби, пов'язані з ними, баланс між онлайн- та офлайн-заняттями.

«Дофамін» — це сценарій, який знайомить учнів з темою небезпеки, яку несуть соцмережі, як-от залежність чи ризиковані контакти.



Цілі уроку:

- підвищення рівня обізнаності про вплив соціальних мереж на мозок людини;
- тренування навичок свідомого контролю та обмеження часу користування соцмережами, що дозволяє уникнути негативних наслідків і залежності від них;
- демонстрація впливу соціальних мереж на психічне здоров'я, того, як їх використання може негативно вплинути на благополуччя, самооцінку та психічне здоров'я, а також обговорення стратегій подолання негативного досвіду.



Адресати:

учні 7 та 8 класу середньої школи та 1 і 2 класів старшої школи (укр. відповідник — 7–8 та 9–10 класи — примітка перекладачки)



Вік:

13–16 років



Тривалість:

45 хвилин



Місце:

клас, світлиця, бібліотека



Матеріали:

[відео «Дофамін»](#)



Необхідне обладнання:

ноутбук, проектор та колонки для перегляду відео



Особа, що веде урок:

вчителі, педагоги, шкільні психологи

Сценарій був створений в рамках соціальної кампанії «Дофамін». Ми радимо ознайомитися з матеріалами кампанії на сайті: dopamina.fdds.pl

План уроку

Урок



Тривалість: 45 хвилин

Зміст модуля

I. Вступ до уроку (2 хвилини)

Ведучий/ведуча уроку каже:

”Сьогодні ми поговоримо про соцмережі, про те, як вони впливають на нас і як користуватися ними в оптимальний для нас самих спосіб. Це аж ніяк не черговий урок про безпеку в інтернеті або про те, що телефони шкідливі. Мета нашої зустрічі – поміркувати над тим, що можна зробити, аби ми самі контролювали технології, а не вони нас. Спочатку я хочу встановити кілька важливих правил, які допоможуть нам почуватися комфортно під час сьогоднішнього уроку.

Ведучий/ведуча уроку записує правила на фліпчарті або на дошці:

1. Ми дослухаємося одне до одного. Коли одна людина говорить – решта її уважно слухають.
2. У нас панує дружня атмосфера – ми не оцінюємо та не висміюємо інших.
3. Ми ставимося до інформації та думок, оприлюднених на уроці, з повагою та обережністю.
4. Ми беремо активну участь у занятті.
5. Ми ділимося тим, чим хочемо поділитися. Якщо виникають важкі почуття чи думки, ми користуємося підтримкою психолога чи шкільного педагога.

”Що думаєте? Може, ви хотіли би дописати ще якесь правило?”

II. Розминка (10 хвилин)

Ведучий/ведуча уроку каже:

”Почнемо з розминки. Мені цікаво, якими соціальними мережами ви користуєтеся і скільки часу на них витрачаєте.

Ведучий/ведуча уроку просить підняти руки тих дітей, які користуються:

- Інстаграмом
- Тік-Током
- Снапчатом
- Ютубом
- Фейсбуком
- Be real
- Твіттером/Х

Якщо сам(а) ведучий/ведуча користується соцмережами, він/вона може також поділитися своїм досвідом.

Далі ведучий/ведуча просить підняти руки тих дітей, які користуються соцмережами:

- менш ніж годину на день,
- до двох годин на день,
- до трьох годин на день,
- до чотирьох годин на день,
- більш ніж чотири години на день.

Учні також можуть перевірити у своїх телефонах, скільки часу вони проводять у соціальних мережах. Для цього треба знайти у налаштуваннях екранний час та батьківський контроль — там можна побачити на графіку, скільки часу витрачаємо на ті чи інші дії в телефоні.

Ведучий/ведуча уроку запитує:

” Який ваш рекорд «сидіння» в соцмережах?

Ведучий/ведуча уроку збирає кілька відповідей і продовжує:

” А як ви думаєте, яка валюта на світі найцінніша?

Зібравши ідеї класу, ведучий/ведуча розповідає:

” Найцінніша валюта на світі — наша увага. Це обмежений ресурс. Кожен день у нас є певна кількість часу, яку ми можемо присвятити різним справам чи стосункам. Додатки соцмереж, ігри та онлайн-контент змагаються між собою за нашу увагу, конкуруючи не лише з іншими програмами, але й з нашими друзями, родиною, гобі та навіть сном.

Як ви гадаєте, яким чином соцмережі заробляють гроші, адже їхні додатки — безкоштовні?

Що більше часу ми проводимо в додатку, то більше прибутку отримують його власники, тому розробники застосунків постійно шукають кращі та витонченіші способи привернути, зосередити та утримати нашу увагу.

Соціальні мережі використовують нашу увагу як товар. Чи знаєте ви, як вони це роблять?

- Алгоритми в соцмережах аналізують наші дії та дані, якими ми ділимося, визначають, на якому контенті ми затримуємося довше, який переглядаємо кілька разів, що поширюємо або лайкаємо. Потім алгоритми адаптують контент у нашій стрічці так, щоб він якнайкраще відповідав нашим інтересам.
- Що більше часу ми витрачаємо на скролінг і клікання, то більше даних про нас накопичує алгоритм і тим ефективніше адаптує рекламу чи підбирає пропоновані товари або послуги для кожного з нас. Реклама в соціальних мережах працює набагато ефективніше, ніж у традиційних медіа, — не в останню чергу тому, що її вміст адаптовано до інтересів користувачів.

Також перші три запитання можна поставити за допомогою додатку [mentimeter.com](https://www.mentimeter.com).

III. Перегляд відео та робота над ним (показ 15 хвилин + 20 хвилин опрацювання)

Ведучий/ведуча уроку говорить:

”Зараз я запрошую вас переглянути відео «Дофамін». Будь ласка, подивіться його уважно, мені цікаві ваші думки та враження про стрічку.

Ведучий/ведуча показує першу частину відео (до 2:35), а потім ставить питання:

”Герої та героїні стрічки розповіли нам, яку роль відіграють соціальні мережі в їхньому житті. Для них соцмережі іноді є порятунком від самотності або джерелом підтримки, а іноді допомагають виплеснути емоції, усамітнитися чи перечекати важкий момент. Чи відчуваєте ви те саме? Яку роль відіграють соціальні мережі у вашому повсякденному житті?

Далі ведучий/ведуча уроку вмикає наступний фрагмент відео (2:35–07:05) і запрошує клас до обговорення.

”Чи звучить це для вас знайомо? Використання соціальних мереж призводить до того, що герої стрічки порівнюють себе з людьми, за якими стежать онлайн. Ідеальні зображення інших викликають у героїв фрустрацію, і чим більше часу молодь проводить в інтернеті, тим складніше їй бути офлайн, особливо у стосунках з іншими. Офлайн-світ починає пригнічувати. А чи помічали ви у себе або у своїх знайомих негативні наслідки користування соціальними мережами? Які саме?

Ведучий/ведуча уроку показує стрічку до 10:53 (на відео показано дошку РІШЕНЬ) та пояснює:

”Настав час розробити рішення. Об'єднайтеся в групи чи пари і разом подумайте та обговоріть, що можна зробити, щоб ми користувалися соціальними мережами більш свідомо і відповідально. Що можна зробити, щоб саме ми контролювали технології, а не технології керували нами? Що може нам у цьому допомогти? Потім кожна група або пара поділиться своїми думками. На це у вас є 5 хвилин.

Ведучий/ведуча уроку записує ідеї кожної групи на дошці, а потім запрошує їх до перегляду останньої частини відео:

”Давайте подивимось, які рішення щодо свідомого користування соціальними мережами пропонують герої та героїні стрічки.

Якщо у відео є варіанти, про які не згадали учні, ведучий/ведуча перераховує їх і додає до списку.

Рішення, запропоновані у відео:

1. Вимкни сповіщення. Віднови контроль над своїм часом і не живи в ритмі, залежному від вхідних сповіщень.
2. Мінімізуй фактори, що відволікають увагу, використовуй функцію встановлення ліміту часу. Можна також видалити додатки, на які витрачаєш найбільше часу.
3. Увімкни нічний режим.
4. Користуйся функцією «сірого екрану».
5. Тренуй концентрацію уваги — перебування тут і зараз.
6. Не носи телефон із собою постійно і не тримай його поруч із ліжком.
7. Заплануй час, коли ти не користуватимешся інтернетом чи телефоном.
8. Заплануй час поза мережею — післяобідній час, день, цілі вихідні.

IV. Підсумки занять (3 хвилини)

Висновки від ведучого/ведучої уроку:

” Коли ми втрачаємо здатність контролювати власну увагу, ми в певному сенсі втрачаємо можливість розпоряджатися власним життям. Наші дні, тижні, роки і, зрештою, все наше життя складається з того, на що ми щомиті спрямовуємо увагу. Ось чому важливо розуміти, які механізми використовують розробники додатків, ігор та веб-сайтів, щоб привернути й утримати нашу увагу, і що ми можемо зробити, щоб керувати тим, як ми користуємося соціальними мережами.

Запам'ятайте, що ви не мусите вирішувати ці проблеми самотужки. Якщо ви помітили, що ваше користування інтернетом виходить з-під контролю, варто звернутися за підтримкою до близьких людей, яким ви довіряєте, у тому числі до дорослих, включно з батьками, або до професіоналів — наприклад, до психолога. У нашій школі ти можеш звернутися до...

(ведучий/ведуча уроку інформує учнів про процедуру реагування школи на випадки булінгу).

Пам'ятайте, що в таких ситуаціях можна також отримати підтримку за телефоном довіри для дітей та молоді 116 111, який є безкоштовним і працює 24 години на добу.