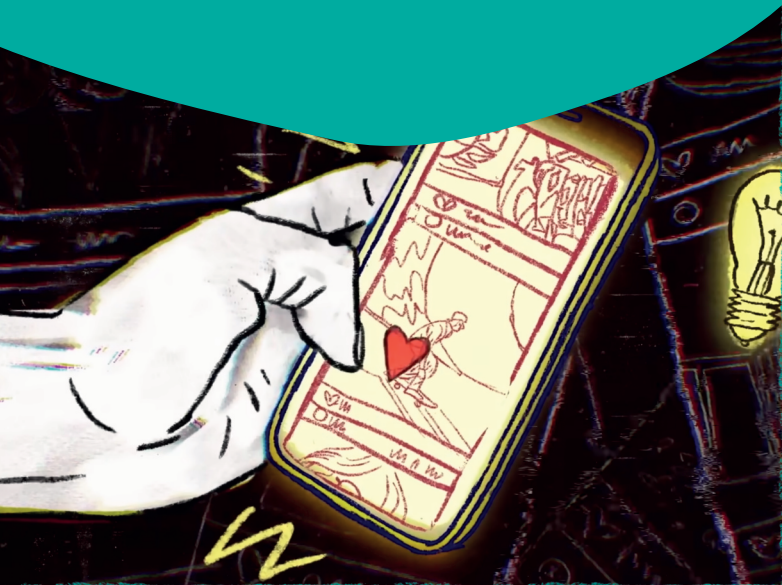


# DOPAMINA

Podstawowy  
scenariusz zajęć



CZAS PRZED  
EKRADEM



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę 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/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**

**SKŁAD I DOSTOSOWANIE DO PROJEKTU:**

**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/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/](http://www.creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/)

Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

Copyright © 2023 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

ul. Mazowiecka 12/25

00-048 Warszawa

tel. 22 616 02 68

e-mail: [biuro@fdds.pl](mailto:biuro@fdds.pl)

[www.fdds.pl](http://www.fdds.pl)

# 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. Scenariusze zajęć adresowane są do osób w wieku 13–16 lat i dotyczą takich tematów jak bezpieczne i ryzykowne relacje online, nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych, potrzeby związane z korzystaniem z mediów społecznościowych, równowaga pomiędzy aktywnościami online i offline.



## Cele:

- podniesienie poziomu świadomości wpływu mediów społecznościowych na ludzki mózg;
- ćwiczenie umiejętności świadomego kontrolowania i ograniczania czasu korzystania z mediów społecznościowych, pozwalającego uniknąć jego negatywnych skutków i uzależnienia;
- pokazanie wpływu mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne; sposobów, w jaki korzystanie z nich może negatywnie wpływać na samopoczucie, poczucie własnej wartości i zdrowie psychiczne, a także omówienie strategii radzenia sobie z negatywnymi doświadczeniami.



## Odbiorcy:

osoby uczniowskie klas VII i VIII szkół podstawowych oraz klas I i II szkół ponadpodstawowych



## Wiek:

13–16 lat



## Czas trwania:

45 minut



## Miejsce:

klasa, świetlica, biblioteka



## Materiały:

[Film „Dopamina”](#)



## Wymagany sprzęt:

laptop, rzutnik i głośniki do pokazania filmu



## 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](http://dopamina.fdds.pl)

# Scenariusz zajęć

## Lekcja



Czas: 45 minut

### Treść modułu

#### I. Wprowadzenie do zajęć (2 minuty)

##### 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 ustalić kilka ważnych zasad, które pomogą nam czuć się komfortowo podczas dzisiejszych zajęć.

##### Osoba prowadząca zapisuje zasady na flipcharcie albo na tablicy:

1. Słuchamy się nawzajem. Kiedy inna osoba mówi, słuchamy uważnie.
2. Tworzymy przyjazną atmosferę – nie oceniamy innych osób, nie wyśmiewamy.
3. Traktujemy z szacunkiem i dyskrecją informacje oraz opinie ujawniane przez osoby uczestniczące w zajęciach.
4. Angażujemy się w zajęcia.
5. Dzielimy się tym, czym mamy ochotę się podzielić. Jeśli pojawią się trudne uczucia albo myśli, korzystamy ze wsparcia psychologa lub pedagoga szkolnego.

„Co wy na to? Czy chcielibyście dopisać jeszcze jakąś zasadę?

#### II. Rozgrzewka (10 minut)

##### Osoba prowadząca mówi:

„Zacznijmy od rozgrzewki. Ciekawa jestem, z jakich mediów społecznościowych korzystacie oraz ile czasu w nich spędzacie.



Osoba prowadząca prosi o podniesienie rąk osób, które korzystają z:

- Instagrama
- Tik Toka
- Snapchata
- YouTubea
- Facebooka
- Be real
- Twittera/X

Jeżeli osoba prowadząca korzysta z mediów społecznościowych, może się podzielić swoim doświadczeniem.

Następnie osoba prowadząca prosi o podniesienie rąk osoby, które korzystają z portali społecznościowych:

- mniej niż godzinę dziennie,
- do dwóch godzin dziennie,
- do 3 godzin dziennie,
- do 4 godzin dziennie,
- powyżej 4 godzin dziennie.

Uczniowie mogą też sprawdzić ilość spędzanego czasu na portalach społecznościowych na swoich telefonach. Wystarczy, że w ustawieniach znajdą zakładkę *Cyfrowa równowaga i kontrola rodzicielska*, gdzie na wykresie można sprawdzić, ile dokładnie czasu spędza się na danej czynności na telefonie.

Osoba prowadząca pyta:

„ Jaki jest Wasz rekord w korzystaniu z mediów społecznościowych?

Osoba prowadząca zbiera kilka odpowiedzi, a następnie kontynuuje:

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

Po zebraniu pomysłów od grupy, osoba prowadząca opowiada:

„ Najcenniejszą walutą na świecie jest nasza uwaga. Każdego dnia mamy określoną ilość czasu, który możemy poświęcić na zajmowanie się różnymi sprawami czy relacjami. Aplikacje społecznościowe, gry oraz internetowe treści ścigają się o naszą uwagę, konkurując nie tylko z innymi aplikacjami, ale także z naszymi znajomymi, rodziną, zainteresowaniami, a nawet snem.

**Jak myślicie, w jaki sposób portale społecznościowe zarabiają pieniądze, skoro aplikacje są bezpłatne?**

Im więcej czasu spędzamy korzystając z danej aplikacji 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?**

- 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 można 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.

Alternatywnie pierwsze trzy pytania można zadać korzystając z aplikacji [mentimeter.com](https://www.mentimeter.com).

### III. Projekcja filmu i praca z filmem (film 15 minut + 20 minut)

**Osoba prowadząca mówi:**

” Zapraszam Was teraz na film „Dopamina”. Oglądajcie proszę uważnie, ciekawa jestem Waszych opinii i wrażeń.

**Osoba prowadząca wyświetla pierwszy fragment filmu (do 2:35), a następnie zadaje pytania.**

” Bohaterowie i bohaterki filmu opowiedzieli nam o tym, jaką rolę media społecznościowe pełnią w ich życiu. Dla nich social media to czasem odpowiedź na poczucie samotności czy źródło uwagi, bywa że korzystanie z mediów społecznościowych pomaga im rozładować emocje, odizolować się czy przeczekać trudny moment. Czy macie podobnie? Jaką rolę w Waszej codzienności pełnią social media?

**Następnie osoba prowadząca puszcza kolejny fragment filmu (2:35–07:05) i zaprasza do dyskusji:**

” Czy brzmi to dla Was znajomo? U osób w filmie korzystanie z mediów społecznościowych powoduje, że porównują się z osobami, które followują; wyidealizowane obrazki powodują frustrację, a spędzanie dużo czasu online powoduje, że trudniej jest im być offline, szczególnie w relacjach. Świat offline zaczyna przytłaczać. A czy Wy zauważacie u siebie albo u swoich znajomych negatywne efekty korzystania z mediów społecznościowych? Jakież?

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

” Czas na wypracowanie rozwiązań. Dobierzcie się teraz w grupy i wspólnie porozmawiajcie i zastanówcie 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? Następnie każda grupa podzieli się swoimi inspiracjami. Macie na to 5 minut.

**Osoba prowadząca zapisuje pomysły każdej z grup na tablicy a następnie zaprasza na ostatni fragment filmu:**

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

Jeżeli w filmie pojawiły się rozwiązania, o których nie mówiły osoby uczniowskie osoba, prowadząca wymienia je i dopisuje do listy

Rozwiązania proponowane w filmie:

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.

#### IV. Podsumowanie zajęć (3 minuty)

##### **Podsumowanie osoby prowadzącej:**

” Kiedy tracimy możliwość kontrolowania naszej uwagi, w pewien sposób tracimy możliwość kontrolowania swojego życia. Nasze dni, tygodnie, lata i ostatecznie całe nasze życie składa się z tego czemu – chwila za chwilą – poświęcamy uwagę. Dlatego to ważne, żebyśmy rozumieli, jakie mechanizmy wykorzystują twórcy aplikacji, gier i portali, żeby przyciągnąć i utrzymać naszą uwagę, oraz co możemy zrobić, żebyśmy mieli kontrolę nad tym, jak korzystamy z mediów społecznościowych.

*Pamiętajcie, że nie musicie być z tym sami. Jeżeli obserwujecie, że korzystanie z internetu wymyka Wam się spod kontroli, warto szukać wsparcia u bliskich, zaufanych osób, także dorosłych, w tym rodziców czy specjalistów, na przykład psychologa. W naszej szkole możecie się zgłosić do...*

(osoba prowadząca informuje uczniów i uczennice, z kim w szkole mogą porozmawiać o swoich trudnościach związanych z korzystaniem z mediów społecznościowych).

*Pamiętajcie, że w takich sytuacjach możecie również uzyskać wsparcie dzwoniąc pod numer 116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży jest bezpłatny i czynny całą dobę.*