

MEDIA MOBILNE

NOWE WYZWANIA



Jak osiągnąć CYFROWY DOBROSTAN

Materiały lekcyjne

We współpracy z:

Tytuł:

Jak osiągnąć cyfrowy dobrostan?

Tytuł serii:

Mobile Medien – Neue Herausforderungen

Autorzy:

Stefanie Rack, Stefanie Fächner (klicksafe)
Kim Beck, Fabian Sauer (Handysektor, mecodia)

Redakcja:

Vanessa Buffy

Wydanie 1., Wrzesień 2021

Wersja polska:

Adaptacja:
Maciej Kępk
Szymon Wójcik
Korekta: Słowne Babki - Słownebabki.pl
Skład: Norbert Grzelka

Partnerzy wydania:

Materiał powstał we współpracy z klicksafe i Handysektor.

Wydawca:

klicksafe to niemieckie konsorcjum w programie Digital Europe (DIGITAL) Unii Europejskiej. Projekt klicksafe jest realizowany wspólnie przez Urząd ds. Mediów Nadrenii-Palatynatu (Medienanstalt Rheinland-Pfalz) (koordynacja) i Urząd ds. Mediów Nadrenii Północnej-Westfalii (Landesanstalt für Medien NRW). Wyłączną odpowiedzialność za tę publikację ponoszą wydawcy. Unia Europejska nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji zawartych w tym dokumencie.

Koordynatorzy klicksafe:

Birgit Kimmel, Deborah Woldemichael, Urząd ds. Mediów Rheinland-Pfalz
Projekt jest współfinansowany ze środków programu Digital Europe (DIGITAL) Unii Europejskiej.
<https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/activities/digital-programme>

Handysektor to niezależny punkt kontaktowy w sprawach cyfrowego życia codziennego młodych ludzi. Strona jest projektem Krajowego Urzędu Komunikacji (Landesanstalt für Kommunikation, LFK). Kierownikiem projektu jest Florian Beutenmüller (mecodia GmbH).

Osoby odpowiedzialne w rozumieniu niemieckiego prawa prasowego:

Z ramienia klicksafe: Birgit Kimmel
Z ramienia Handysektor: Thomas Rathgeb, Benjamin Thull

Adres korespondencyjny:

klicksafe
Medienanstalt Rheinland-Pfalz
Turmstraße 10
67059 Ludwigshafen
Tel.: 06 21 / 52 02-271
E-Mail: info@klicksafe.de
URL: www.klicksafe.de

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
ul. Mazowiecka 12/25
00-048 Warszawa
biuro@fdcs.pl
www.fdds.pl



Niniejszy materiał jest udostępniany na licencji Creative Commons, co oznacza, że niekomercyjne wykorzystanie i rozpowszechnianie jest dozwolone pod warunkiem podania źródła: klicksafe oraz strony www.klicksafe.de. Jeżeli mają zostać udzielone zezwolenia wykraczające poza wyżej wymienioną licencję, można zawrzeć indywidualne umowy z klicksafe. W tym celu prosimy napisać na adres info@klicksafe.de.

Więcej informacji pod adresem:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>
Należy pamiętać, że pomimo starannej redakcji wszystkie informacje w tym module są dostarczane bez gwarancji, a wszelka odpowiedzialność ze strony autorów jest wykluczona.

Układ graficzny i projekt okładki:

Designgruppe Fanz & Neumayer,
Ludwigshafen und Heidelberg

Spis treści

Wstęp	4
Cyfrowe uzależnienie	5
<i>„Narkotyki” nagrody w mediach społecznościowych</i>	6
<i>Strategie przywiązywania i utrzymywania uwagi</i>	7
<i>Funkcje higieny cyfrowej w systemach iOS i Android</i>	9
Cyfrowe porównywanie się	12
<i>Lajki i łapki w dół</i>	12
<i>Skupienie się na nieosiągalnych wzorcach do naśladowania</i>	12
Działaj na rzecz lepszego internetu	15
<i>Reagowanie na nienawiść w sieci</i>	15
<i>Bądź kreatywny, rób w sieci coś dobrego i baw się z innymi</i>	16
<i>Przestrzegaj zasad</i>	17
<i>Odporność cyfrowa: droga do świadomego korzystania z mediów cyfrowych</i>	17
<i>10 wskazówek dotyczących higieny cyfrowej</i>	18
Przegląd projektów	19
Projekty 1–4	20

Wstęp

Cyfrowy dobrostan – co jest dla nas dobre

Któż tego nie zna: właściwie już dawno chcieliśmy odłożyć smartfona, ale wciąż jesteśmy przyklejeni do ekranu, przewijamy najnowsze posty na Instagramie, sprawdzamy najnowsze serie na Netflixie oraz czytamy wiadomości ze świata polityki. Pociąg do cyfrowego świata staje się coraz silniejszy i wielu z nas – a także młodym ludziom – coraz trudniej jest nad nim zapanować.

Od pewnego czasu wielkie koncerny internetowe, takie jak Google, Facebook czy Apple, oferują więc w swoich serwisach funkcje, takie jak „czas przed ekranem” czy „cyfrowa równowaga”, które służą świadomemu kontrolowaniu własnych zachowań dotyczących korzystania z sieci, ograniczeniu czasu spędzanego na używaniu smartfonów, a tym samym zapobieganiu uzależnieniu od urządzeń ekranowych i internetu. Dbałość o dobre samopoczucie w zakresie świata cyfrowego podąża za trendami w dziedzinie zdrowia, a usługodawcy dostrzegli wagę tego aspektu naszego zdrowia. Dlatego też użytkownicy powinni mieć głębszy wgląd w swoje działania i większą kontrolę nad nimi. Jednocześnie dostawcy mediów społecznościowych zdejmują z siebie część odpowiedzialności. Oddają bowiem w ręce użytkowników tych platform zarządzanie zależnościami, które sami stworzyli za pomocą swoich „uzależniających mechanizmów”. Prawie wszystkie obecne media i usługi społecznościowe funkcjonują zgodnie z zasadami cyfrowej uwagi. Są one zaprojektowane tak, aby odwoływać się do układu nagrody w mózgu, który uwalnia między innymi hormon szczęścia – dopaminę. Tak zwane impulsy sprawiają, że w mediach społecznościowych spędzamy więcej czasu, niż pierwotnie planowaliśmy.

Przez porównywanie się z nieosiągalnymi ideałami piękna lub konfrontację z nienawistnymi wiadomościami, cyberprzemocą, fake newsami korzystanie z mediów społecznościowych może mieć dodatkowy negatywny wpływ na dobre samopoczucie. Najnowsze badania pokazują, że rodzaj treści, które konsumujemy, i sposób, w jaki to robimy, mogą mieć negatywny wpływ na nasze poczucie szczęścia lub postrzeganie naszego ciała. Przebywanie w internecie do późnych godzin nocnych może oddziaływać na nasz spokój wewnętrzny, a problemy ze snem mogą być w takim samym stopniu wynikiem zarówno coraz krótszego czasu koncentracji uwagi, jak i poczucia cyfrowego przytłoczenia.

Celem tego materiału są zatem edukacja na temat strategii dostawców i atrakcyjności mediów społecznościowych oraz dostarczenie młodym ludziom narzędzi do kontrolowania technologii, a tym samym zwiększenie ich dobrostanu w cyfrowym świecie. Obejmuje to również osiągnięcie zdrowej równowagi w korzystaniu z mediów i technologii, a także (na przykład) czasową rezygnację z nich. Aby czuć się dobrze w środowisku cyfrowym, młodzi ludzie muszą mieć kontakt z treściami, które są dla nich wartościowe. Rozsądne korzystanie z mediów, na przykład samodzielne tworzenie treści, a nie tylko bierne ich konsumowanie, także może być satysfakcjonujące. I wreszcie, jeśli wszyscy będziemy współpracować na rzecz przestrzegania zasad komunikacji, przyczynimy się do powstania cyfrowego świata, w którym będziemy czuć się komfortowo.

Cyfrowe uzależnienie

Postępująca cyfryzacja oraz przeniesienie codziennych czynności i działań komunikacyjnych do internetu wymagają od nas bycia online niemal bez przerwy i ciągłego noszenia przy sobie urządzeń mobilnych. Nie tylko dorośli, lecz także dzieci i młodzież są narażeni na ryzyko nadmiernego korzystania z takich urządzeń, co potwierdzają liczne badania dotyczące zachowań dzieci i młodzieży. Na przykład w badaniu zleconym przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę stwierdzono, że w 2019 r. 11,9% proc. badanych dzieci i młodzieży wykazywało już zachowania, które sklasyfikowane zostały jako problematyczne używanie internetu. 0,5% osób w wieku 12–17 lat wykazywało nasilone objawy nadużywania internetu¹. Szczególną uwagę poświęca się grom i korzystaniu z serwisów społecznościowych. W praktyce edukacyjnej rozmowy z młodymi ludźmi wielokrotnie pokazują, że „uzależnienie” od mediów społecznościowych czy serwisów stre-

amingowych kojarzy się nie tylko z zabawą i rozrywką, lecz ma także negatywne konsekwencje, na przykład gdy trudno skoncentrować się na pracy domowej z powodu cyfrowego rozproszenia uwagi albo kiedy poranne zmęczenie nie chce ustąpić, bo ulubiona gra przykuła uwagę do późnych godzin nocnych. Wielu uczniów zna tę sytuację również z autobusu szkolnego: wszyscy są zajęci swoimi smartfonami i trudno nawiązać rozmowę. Austriackie badania nad cyfrowym stresem młodzieży pokazują, że 60 proc. młodych ludzi oczekuje odpowiedzi na wiadomości w aplikacjach WhatsApp, Snapchat i innych portalach natychmiast lub przynajmniej w ciągu kilku minut. Jednocześnie oczekiwanie to jest dla nich jednym z największych czynników stresogennych. Ponad jedna trzecia młodych ludzi czuje się przytłoczona cyfrowym światem i nie wie, jak się w nim odnaleźć².

Porada

Korzystaj z doświadczeń rówieśników

W którym momencie smartfon staje się ciężarem? Jak mogę korzystać z mojego urządzenia w sposób rozsądny? Jak zapobiegać (cyfrowemu) stresowi? Dlaczego w ogóle potrzebujemy higieny cyfrowej?

Warto zapewnić młodym ludziom przestrzeń do otwartej rozmowy o ich doświadczeniach i wymiany poglądów na temat takich kwestii, jak czas korzystania z urządzeń ekranowych. Nie chodzi tu o przedstawianie pewnych zachowań jako złych lub dobrych, ale przede wszystkim o stworzenie okazji do refleksji. Często uczniowie mogą udzielać sobie nawzajem wskazówek lub wspólnie wypracowywać rozwiązania. W ramach pomocy można odczytać przykłady lub poprosić uczniów o samodzielne skonstruowanie krótkich scenariuszy:

Przykład 1: *Annie przeszkadza, że nie może rozmawiać z innymi w szkolnym autobusie.*

Tomkowi, Ewie i Zosi też to przeszkadza. Razem postanawiają świadomie odłożyć smartfony na czas podróży szkolnym autobusem i porozmawiać.

Przykład 2: *Szymon rozprasza się korzystając z czatu klasowego podczas odrabiania lekcji, a w międzyczasie zagląda też do innych aplikacji. Wie, że to mu raczej nie pomaga. Trudno mu jednak oderwać się od smartfona.*

Julia radzi mu, by nie wyjmował smartfona z plecaka przed odrobieniem pracy domowej. Krystian odkrył aplikację, która pomaga mu w okresach koncentracji, i poleca ją Szymonowi.

1 Problematyczne używanie internetu przez młodzież, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, 2019, <https://fdds.pl/co-robimy/raporty-z-badan/2019/problematyczne-uzywanie-internetu-przez-mlodziez.html>
2 <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/computerspielsucht-2296282.html#> [dostęp z 16.06.2021].

„Narkotyk” nagrody w mediach społecznościowych

Istnieją jednak inne powody, dla których czas spędzany przed ekranem stale się wydłuża, a młodzi ludzie, podobnie jak dorośli, często mają trudności z odłożeniem smartfonów. Podczas korzystania z określonych usług internetowych uaktywnia się ośrodek nagrody w mózgu. Naukowcy z Wolnego Uniwersytetu w Berlinie odkryli, że przepływ krwi jest szczególnie silny, gdy otrzymujemy w mediach społecznościowych dużo dowodów uznania³. Kiedy nasze posty są lubiane i otrzymujemy pod nimi pozytywne komentarze, czujemy pewną formę szczęścia. Jeśli nie wdroy się środków kontroli, może dojść do uzależnienia. Badanie przeprowadzone przez Uniwersytet w Chicago⁴ pokazuje, że uzależnienie to może być równie silne jak uzależnienie od nikotyny czy alkoholu. W rzeczywistości samo ciągle patrzeć na smartfona może stać się narkotykiem: w 2018 r. w czasopiśmie naukowym „Neoregulation” opublikowano artykuł wykazujący, że nadmierne używanie smartfonów tworzy nowe połączenia neurologiczne podobne do tych, które powstają podczas przyjmowania uśmierzających ból opioidów. Opioidy są jednak silnie uzależniające. W kontekście smartfonów oznacza to, że im częściej ich używamy, tym większe ryzyko uzależnienia⁵. I tak jak w przypadku zażywania narkotyków, dawka korzystania z mediów społecznościowych musi być ciągle zwiększana, aby osiągnąć ten sam efekt nagrody.

Jak długo można zatem bezpiecznie korzystać ze smartfona? Od kiedy można mówić o cyfrowym uzależnieniu?

Lista kontrolna umożliwi wstępne oszacowanie tego zjawiska. Listę znajdziesz na końcu publikacji.



Projekt dydaktyczny 2 „Cyfrowe szczęście – dlaczego polubienia i cyfrowa uwaga innych wydają się nas uszczęśliwiać”

W projekcie 2. młodzież zapoznaje się z wynikami badań naukowych na temat wpływu mediów społecznościowych na samopoczucie i może wyciągnąć własne wnioski.

Lista kontrolna

Czy moje dziecko jest narażone na ryzyko uzależnienia od technologii cyfrowych?

Poniższe pytania mogą pomóc we wstępnej ocenie, czy Twoje dziecko ma cechy charakterystyczne dla ewentualnego ryzyka uzależnienia od mediów cyfrowych (np. smartfon, komputer, konsola, Internet). Lista kontrolna może być jedynie orientacyjną wskazówką i nie zastępuje diagnostyki. Niemniej jednak każdą pozytywną odpowiedź traktuj poważnie. Jeśli w dłuższym okresie czasu pojawia się u dziecka pięć lub więcej cech lub nie masz pewności, poszukaj profesjonalnej pomocy.

tak / nie

- / Czy masz wrażenie, że myśli Twojego dziecka ciągle krążą wokół smartfona, komputera, konsoli lub Internetu – nawet podczas innych zajęć?
- / Czy Twoje dziecko wydaje się nerwowe, drażliwe lub przygnębione, gdy musi obejść się bez smartfona, komputera, konsoli lub Internetu?
- / Czy masz wrażenie, że Twoje dziecko coraz bardziej wycofuje się z kręgu rodziny i przyjaciół?
- / Czy cyfrowe aktywności wypierają wcześniejsze zainteresowania lub hobby dziecka?
- / Czy Twoje dziecko rezygnuje z posiłków, aby grać, surfować po Internecie lub korzystać ze smartfona?
- / Czy wydaje Ci się, że Twoje dziecko zaczęło osiągać gorsze wyniki w szkole z powodu korzystania z takich urządzeń?
- / Czy Twoje dziecko dużo przybrało lub straciło na wadze?
- / Czy Twoje dziecko jest często przemęczone?
- / Czy mimo dostrzegalnych negatywnych konsekwencji Twoje dziecko spędza coraz więcej czasu przed ekranem?
- / Czy podejrzewasz, że Twoje dziecko gra, czatuje lub surfuje do późna w nocy?
- / Czy Twoje dziecko coraz częściej korzysta ze smartfona, komputera, konsoli lub Internetu, aby dać upust uczuciom takim jak złość czy gniew lub aby stłumić problemy?

Nawet jeśli na wiele pytań odpowiedź była pozytywna, nie jest to jeszcze oznaką uzależnienia lub patologicznego korzystania z mediów cyfrowych. Bądź w kontakcie ze swoim dzieckiem i zainteresuj się aplikacjami i grami, z których korzysta.

3 https://www.fu-berlin.de/presse/informationen/fup/2013/fup_13_243/index.html [dostęp z 10.05.2021].

4 <https://news.uchicago.edu/story/study-finds-lure-entertainment-work-hard-people-resist> [dostęp z 16.06.2021].

5 <https://www.n-tv.de/leben/Wenn-Likes-zur-Droge-werden-article20694675.html> [dostęp z 16.06.2021].

Strategie przywiązywania i utrzymywania uwagi

Dużym dostawcom treści zależy na zatrzymaniu użytkowników i utrzymaniu ich na swojej platformie przez jak najdłuższy czas. To nie tylko pozwala na wyświetlanie większej liczby reklam, lecz także sprawia, że z każdą kolejną sekundą dostawcy dowiadują się więcej o zwyczajach i zainteresowaniach członków serwisów społecznościowych. Dlatego też firmy stale pracują nad nowymi strategiami. Jedną z nich jest tzw. nudging, który ma na celu kontrolowanie uwagi. Do często stosowanych metod zaliczamy:

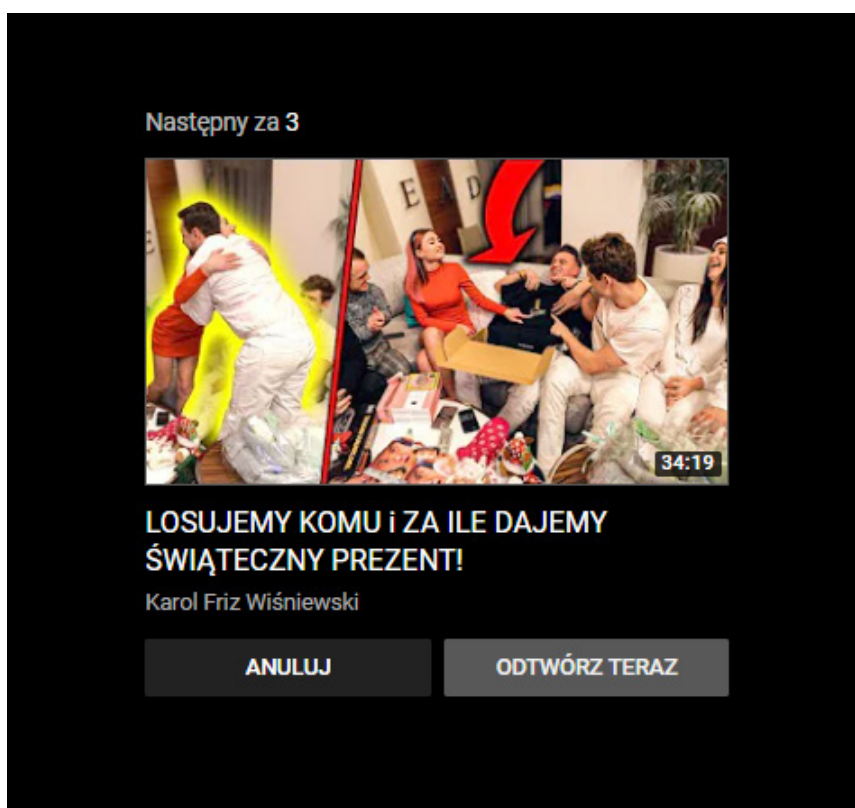
Autoodtworzenie

Każdy, kto ogląda film na YouTube, ma tylko kilka sekund od zakończenia klipu, zanim rozpocznie się kolejny film. Funkcja jest dostosowana do gustów widza dzięki spersonalizowanym sugestiom, przez co trudno jej się oprzeć. Funkcję autoodtworzenia można jednak wyłączyć w ustawieniach serwisu i w ten sposób zatrzymać niekończącą się listę odtwarzania. Na Instagramie stories (materiały dostępne w aplikacji przez 24 godziny od ich udostępnienia) także odtwarzają się jedna po drugiej.

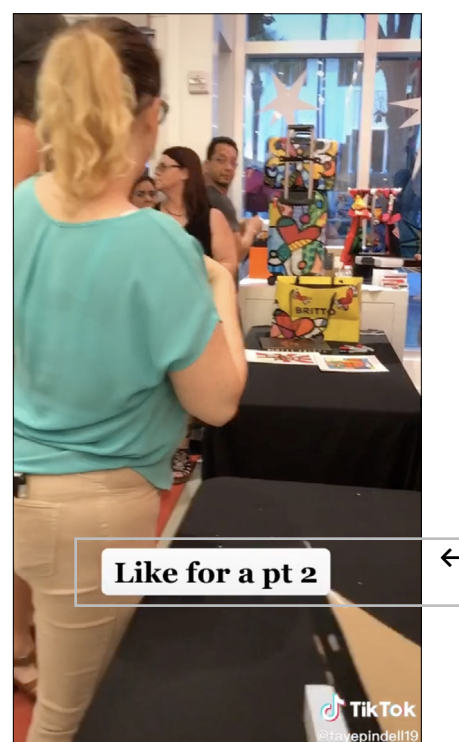
Podobnie ma się rzecz z postami, które można w nieskończoność scrollować. Po obejrzeniu wszystkich postów z kont, które śledzisz, Instagram zasugeruje ci kolejne. Również strona główna TikToka jest dostosowana do zainteresowań użytkownika i została zaprojektowana tak, aby nigdy się nie kończyła. Klipy powtarzają się, dopóki nie przewiniesz do następnego, a można to robić w nieskończoność. Kiedy oglądasz serial na Netflixie i innych serwisach streamingowych, seansu nie przerywają ci reklamy czy zakończenie odcinka – wręcz przeciwnie: po zakończeniu jednego odcinka kolejny rozpoczyna się automatycznie po kilku sekundach.

Kontynuacja historii

Zasada dzielenia seriali na wiele części nie jest nowa. Także influencerzy na YouTube, Instagramie i TikToku specjalnie dzielą swoje nagrania na wiele mikrohistorii. W ten sposób młodzi odbiorcy są zachęceni do oglądania kolejnych filmików lub postów – chcą przecież wiedzieć, jak zakończy się dana historia. Netflix i inne platformy streamingowe również stosują zasadę momentów trzymających w napięciu (*cliffhangers*).



Ilustracja – zrzut ekranu z YouTube'a: funkcja Autoplay automatycznie aktywowana na YouTube.



Ilustracja – zrzut ekranu: TikTok (favepindel119): Ciąg dalszy w odcinku 2.

Spersonalizowane propozycje treści

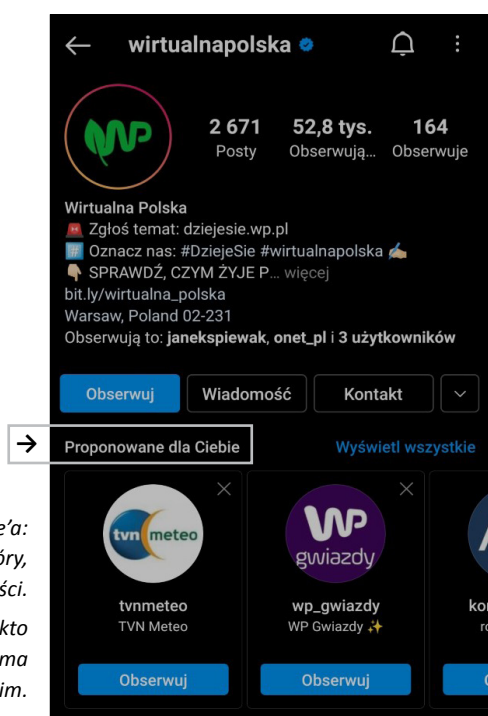
Wiele usług, z których najczęściej korzystają młodzi ludzie, opiera się na spersonalizowanych sugestjach – użytkownikom pokazywane są treści, które odpowiadają ich zainteresowaniom i polubionym przez nich treściom.

Clickbait

Ekscytujące nagłówki, mocno zainscenizowane miniaturki i dużo emoji: clickbaity (dosłownie: przynęty do kliknięcia) są głównie używane na YouTube’ie, aby zachęcić ludzi do odtwarzania filmów. Wielu nastolatków potrafi rozpoznać clickbaitowe miniaturki i tytuły. Nie jest jednak łatwo im nie ulec.

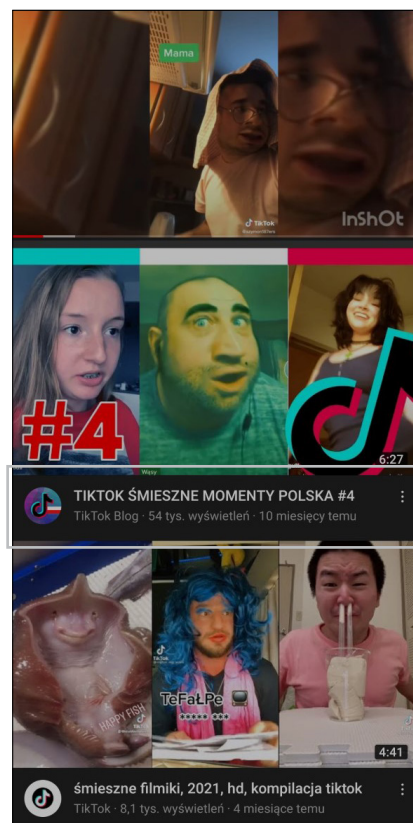
Powiadomienia push

Wiele usług, na przykład WhatsApp, zawsze rzuca się w oczy na telefonie dzięki widocznym na głównym ekranie tzw. powiadomieniom push. Kusi to ludzi do natychmiastowego uruchomienia aplikacji i odpowiedzi „tylko na chwilę”, do czasu, aż pojawi się kolejne powiadomienie. Instagram, TikTok i YouTube również korzystają z powiadomień push, które informują o polubieniu postu, napisaniu nowego komentarza czy opublikowaniu nowego filmu.



Ilustracja – zrzut ekranu z YouTube’a: Aktualne video jest odtwarzane u góry, a na dole proponowane są podobne treści.

Zrzut ekranu – Instagram: Każdy, kto zasubskrybuje nowy kanał, otrzyma podobne propozycje bezpośrednio pod nim.



Pomoc w walce z ciągłym rozpraszeniem zapewniają nie tylko wiedza o czynnikach wpływu, lecz także odpowiednie ustawienia w wykorzystywanych usługach. Dostępne są następujące możliwości:

WhatsApp	Instagram	YouTube
<ul style="list-style-type: none"> Wyłączenie powiadomień push. Wyciszenie czatów grupowych. 	<ul style="list-style-type: none"> Wyłączenie powiadomień push. Przypomnienia o czasie spędzonym przed ekranem. 	<ul style="list-style-type: none"> Wyłączenie powiadomień push. Wyłączenie autoodtwarzania. Wyłączenie spersonalizowanych propozycji wideo. Przypomnienia o czasie spędzonym przed ekranem.
TikTok	Netflix	
<ul style="list-style-type: none"> Wyłączenie powiadomień push. Zarządzanie czasem przed ekranem. 	<ul style="list-style-type: none"> Wyłączenie autoodtwarzania. 	

Porada

Projekt dydaktyczny 1 „Cyfrowa zależność”.

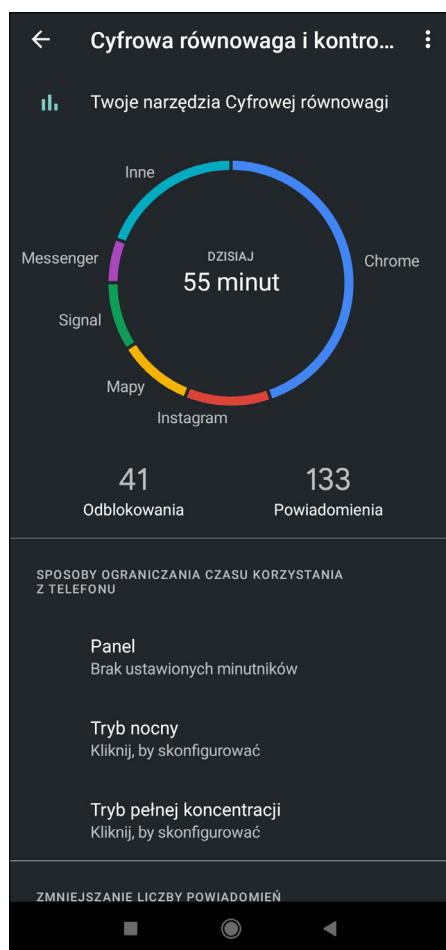
W tym projekcie uczniowie poznają czynniki stresogenne i strategie dostawców, które wpływają na nich, aby móc sterować ich zachowaniami w danych serwisach. Będą formułować własne rekomendacje.

Funkcje higieny cyfrowej w systemach iOS i Android

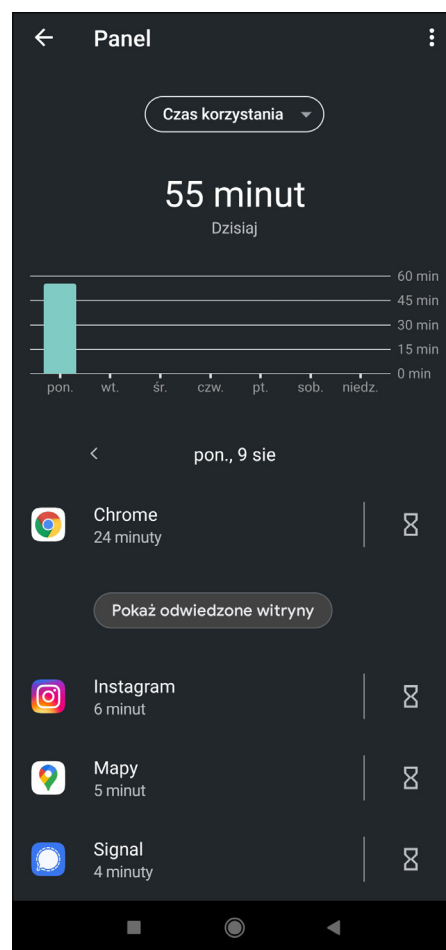
Za pomocą wbudowanych funkcji systemu operacyjnego „Cyfrowa równowaga” lub „Czas przed ekranem” można świadomie kontrolować swoje zachowania i ograniczyć ilość czasu spędzanego na korzystaniu ze smartfona. Poniżej przedstawiono przykłady niektórych opcji ustawień dla systemów operacyjnych Android i iOS.

Ustawienia higieny cyfrowej w systemie operacyjnym Android

W zależności od modelu smartfona i wersji systemu operacyjnego dostępne opcje mogą wyglądać różnie. W większości przypadków dostępny jest przegląd własnego użytkownika smartfona, który można znaleźć w ustawieniach → Cyfrowa równowaga i Kontrola rodzicielska.

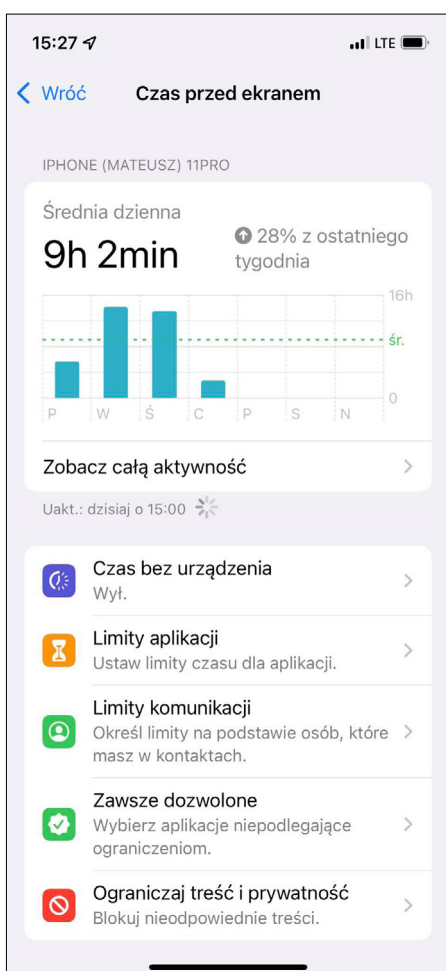


Ilustracja – Funkcja „Cyfrowa równowaga” w systemie Android



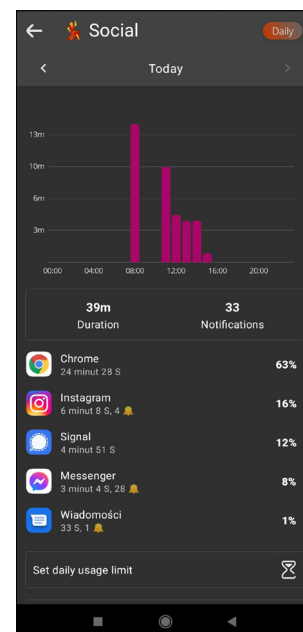
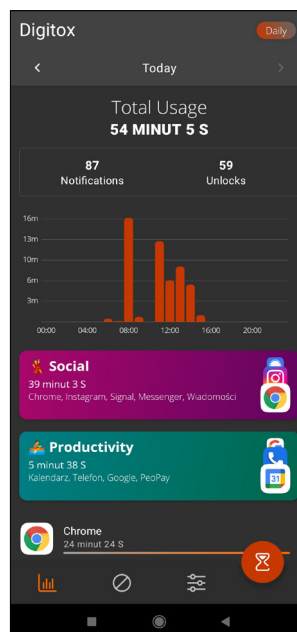
Ustawienia czasu ekranowego w systemie operacyjnym iOS

Poprzez ustawienia → „Czas przed ekranem” można przejść do podsumowania czasu spędzanego na używaniu poszczególnych aplikacji. Znajdziemy tu również ustawienia ograniczeń czasowych w odniesieniu do kategorii aplikacji lub por dnia (na przykład: zakaz korzystania z mediów społecznościowych po godzinie 20:00). Raz na tydzień przygotowwany jest również raport tygodniowy, a swoje wyniki można porównać z przyjaciółmi lub rodziną.



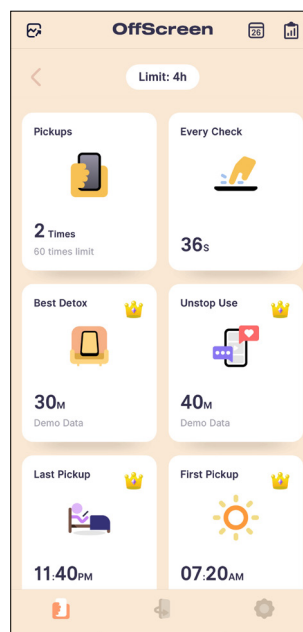
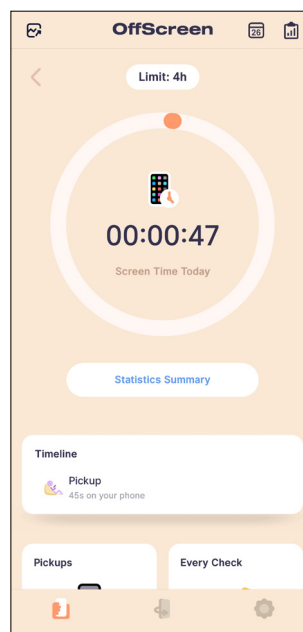
Ilustracja – zrzuty ekranu iOS

Istnieją również różne aplikacje, które pozwalają kontrolować korzystanie ze smartfona. Aplikacja Digitox na system Android jest darmową aplikacją **w języku angielskim**, która w przejrzysty sposób przedstawia sposób korzystania z różnych aplikacji. Można ustawić limity dla poszczególnych kategorii, dla których konieczne jest wprowadzenie kodu PIN. Według producenta aplikacji dane są przechowywane tylko na urządzeniu.



Ilustracja – zrzuty ekranu aplikacji Digitox na Androida.

Anglojęzyczna aplikacja OffScreen na iOS to darmowa aplikacja, która zbiera różne statystyki dotyczące użytkownika i, między innymi, informuje o tym, jak długo nie korzystamy ze smartfona. Interesująca jest tutaj funkcja „Walking Life”. Aplikacja określa, jak długo korzystasz ze smartfona podczas chodzenia. Aby to jednak było możliwe, trzeba udostępnić aplikacji lokalizację. Według producenta dane są przechowywane tylko na urządzeniu. Ci, którzy pozwalają na powiadomienia push, otrzymują wiele przypomnień o odłożeniu smartfona na bok – to może przynieść pożądany efekt!



Ilustracja – zrzuty ekranu aplikacji Offscreen na iOS.

Cyfrowe porównywanie się

Odnalezienie się w grupie rówieśniczej jest jednym z głównych zadań rozwojowych w okresie dorastania. Możliwość wymiany pomysłów z rówieśnikami oznacza również wiedzę na temat tego, co jest grane i o czym ludzie mówią w danym momencie. Sieci społecznościowe w coraz większym stopniu przejmują funkcję pośrednictwa w nawiązywaniu kontaktów oraz stają się źródłem informacji. Ale jaki wpływ na młodych ludzi mają konsumowane treści, ideały piękna i wzorce do naśladowania? Jak radzą sobie oni z negatywnymi opiniami? A jak cyfrowe porównania wpływają na psychikę i samopoczucie młodych ludzi?

Lajki i łapki w dół

Głównym elementem większości mediów społecznościowych są mechanizmy sprzężenia zwrotnego. Na podstawie liczby polubień, komentarzy, wyświetleń i fanów mierzy się, jak popularne są treści lub osoby albo jak wiele uwagi im się poświęca. Taka informacja zwrotna może mieć zarówno pozytywny i wzmacniający wpływ na poczucie własnej wartości, jak i negatywne konsekwencje. Szybko może się pojawić poczucie presji na sukces: opublikowane zdjęcie bądź wideo musi otrzymać określoną liczbę polubień albo komentarzy. W przeciwnym razie nie jest wystarczająco dobre, a autor nie jest wystarczająco piękny, interesujący lub kreatywny. Body shaming, czyli wyśmiewanie bądź wyszydzenie czyjś

Posty bez licznika polubień na Instagramie

Na Instagramie w ustawieniach prywatności na karcie Posty można samemu ustalić, czy pod postami innych osób ma być wyświetlana liczba polubień. Można jedynie zobaczyć, że różne osoby lubią dany post.

To ustawienie ma zastosowanie do wszystkich postów w wątku. Jeśli chcesz ukryć liczbę polubień własnych postów, możesz to ustawić indywidualnie dla każdego postu za pomocą rozwijanego menu (pod trzema kropkami) w prawym górnym rogu. Ustawienie to można wprowadzić zarówno przed opublikowaniem postu, jak i po nim.



wyglądu, również może przyczyniać się do cyfrowego dyskomfortu. Niektóre serwisy, takie jak Instagram, reagują na ten aspekt presji społecznej za pomocą ustawień, które pozwalają na ukrycie licznika polubień. Zakłada się, że bez wyświetlania tych danych korzystanie z serwisu jest mniej nastawione na rywalizację, interakcje użytkowników stają się bardziej osobiste, a presja na twórcach jest w rezultacie mniejsza.

Skupienie się na nieosiągalnych wzorcach

Osoby, na których wzorują się użytkownicy mediów społecznościowych, to zazwyczaj ludzie odnoszący sukcesy, dorośli, o dużym zasięgu i dużej liczbie fanów. Fani nie tylko korzystają z ich rad na wszelkie tematy, lecz także postrzegają ich jako wzór do naśladowania, jeśli chodzi o budowę własnego wizerunku w mediach społecznościowych.

Gwiazdy jako znormalizowane wzorce do naśladowania dla dzieci i młodzieży

W zakresie budowania własnego wizerunku szczególnie istotne dla dziewcząt jest dostosowanie się do ściśle ujedynoliczonego ideału piękna. Badanie „Kobieca autoprezentacja w nowych mediach” Fundacji MaLisa w przekonujący sposób pokazuje, jak dziewczęta i młode kobiety czerpią wzorce od influencerów, jeśli chodzi o pozy i edycję zamieszczanych zdjęć⁶. Także chłopcy i młodzi mężczyźni szukają swoich wzorców i znajdują je w serwisach społecznościowych. Mimo że wizerunek męskiego ciała nie jest tak ustandaryzowany jak stereotypy kobiece, wielu influencerów opiera się przede wszystkim na klasycznych męskich wzorcach.

Więcej informacji na temat autoprezentacji można znaleźć w materiale „Świat Youtube”. Materiał dostępny na: [→ saferinternet.pl/pliki/publikacje/Swiat_YouTube_BROSZURA_FIN.pdf](https://saferinternet.pl/pliki/publikacje/Swiat_YouTube_BROSZURA_FIN.pdf).

6 <https://malisastiftung.org/geschlechterdarstellung-neue-medien>.

Szczególnie porównywanie się z nieosiągalnymi gwiazdami mediów społecznościowych może prowadzić do negatywnego postrzegania samego siebie. Wyniki badań nad porównywaniem społecznym wskazują, że w mediach społecznościowych obecna jest tendencja do porównywania w górę. Oznacza to, że zwłaszcza młodzi ludzie czują się gorsi od innych i uważają, że mają marne życie. Prezentowanie w mediach społecznościowych tylko jasnej strony życia, nie jest nowe⁷, ale wiele osób często nie zdaje sobie z tego sprawy. Kolejnym zjawiskiem, o którym warto wspomnieć, jest „fitspiracja”. Ruch ten, szczególnie rozpowszechniony na Instagramie, zachwala świadomy i zdrowy styl życia. Prezentacja szczupłych i wycwiczonych ciał w mediach społecznościowych również prowadzi do porównywania w górę. Z jednej strony może to zwiększać motywację (na przykład do uprawiania sportu lub bardziej świadomego odżywiania się), z drugiej zaś porównywanie w górę może negatywnie wpływać na samopoczucie (na przykład w postaci depresji lub anoreksji)⁸. Bywa też, że ciągłe porównywanie się – także z przyjaciółmi i innymi młodymi ludźmi – uniemożliwia młodym ludziom odkrycie, kim naprawdę są i czego chcą.

Porównywanie się z rzekomo lepszymi nie zawsze jednak ma negatywne skutki – bywa, że inspiruje młodych ludzi i napędza ich do osiągania celów¹⁰. Na przykład na TikToku użytkownicy pokazujący swoje pięknie zaprojektowane notatki lub zeszyty ćwiczeń często otrzymują informację zwrotną, że zmotywowali widzów do nauki. Ponadto korzystanie z serwisów społecznościowych, aby wyrazić własną tożsamość, utrzymać kontakt z przyjaciółmi i tworzyć więzi z innymi, którzy podzielają ważne wartości lub światopogląd, może się przyczynić do dobrego samopoczucia.

Porada

Projekt dydaktyczny nr 3 „Cyfrowe porównywanie – dlaczego porównujemy się z innymi”.

W projekcie 3. możesz poruszyć temat porównań społecznych w klasie. Krótki spot *The Full Picture* pokazuje, jak bardzo to, co widać w mediach społecznościowych, może się różnić od prawdziwego życia, oraz jest okazją do dyskusji na temat upiększzonego cyfrowego wizerunku.

Wyniki 70 lat badań nad porównywaniem społecznym⁹:

- Kiedy porównujesz się z ludźmi, których uważasz za lepszych od siebie (porównanie w górę), konsekwencje dla twojego samopoczucia są zazwyczaj negatywne.
- Możliwe skutki to: depresja, złe samopoczucie fizyczne, niska samoocena lub ogólne niezadowolenie.
- Porównywanie się z kimś, kto, według ciebie, jest w gorszej sytuacji (porównanie w dół) może mieć dla Ciebie pozytywne konsekwencje.
- 46 proc. porównań, których dokonują ludzie, to porównania w górę. 18,5 proc. porównań to porównania równorzędne, 36 proc. – porównania w dół.
- Młodzi ludzie często porównują się z przyjaciółmi i innymi młodymi ludźmi.
- Kiedy młodzi ludzie porównują się do celebrytów lub innych rówieśników, zazwyczaj czują się gorzej.

7 <https://fudder.de/selfiewahn-und-likegeilheit-wieso-wir-uns-in-sozialen-medien-inszenieren--151947366.html>.

8 Strona „Teoria porównań społecznych”, [w:] Wikipedia, wolna encyklopedia. Tę stronę ostatnio edytowano 16.05.2019, 18:43, https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Theorie_des_sozialen_Vergleichs&oldid=188641725 [dostęp z 16.06.2021].

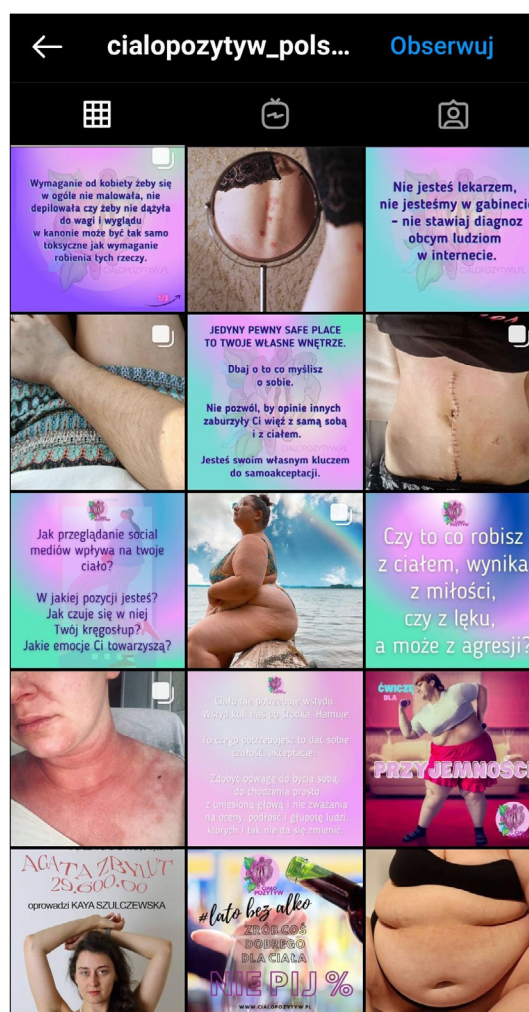
9 https://de.wikipedia.org/wiki/Theorie_des_sozialen_Vergleichs [dostęp z 16.06.2021].

10 <https://www.bustle.com/wellness/instagram-positive-effects-mental-health-experts> [dostęp z 16.06.2021].

Oferowanie pozytywnych wzorców do naśladowania

Pomimo wszechobecności powierzchownego piękna w mediach społecznościowych można tam znaleźć również inne wzory do naśladowania, które oferują młodym ludziom bardziej autentyczny punkt odniesienia, znacznie bliższy ich własnemu życiu. Są wśród nich influencerzy, którzy są popularni i odnoszą sukcesy nawet bez wymiarów modela/modelki i którzy prezentują swój autentyczny wygląd z dużą pewnością siebie. Niestety, treści te często giną w natłoku najpopularniejszych kanałów. Mimo to sensowne jest dalsze zalecanie młodym ludziom treści, które przełamują perfekcyjne wizerunki w mediach społecznościowych i przypominają im, że wymagania dotyczące ciała i stylu życia nie muszą mieć swojego odzwierciedlenia w rzeczywistości.

Tego typu treści można znaleźć wpisując w TikToku lub na Instagramie pod hasztagiem: #cialopozytywnosc



Ilustracje – zrzut ekranu z Instagrama.

Działaj na rzecz lepszego internetu

Każdy, kto spędza w sieci kilka godzin dziennie, prawdopodobnie zetknął się z problematycznymi treściami, takimi jak mowa nienawiści czy nieprawdziwe wiadomości, które mogą znacząco zakłócić jego samopoczucie i równowagę wewnętrzną. Szczególnie ważne jest, aby młodzi ludzie opracowali strategię radzenia sobie z takimi treściami. Skupmy się na następujących pytaniach: Co mogę zrobić, aby samodzielnie rozwiązać problemy w sieci? Jak radzić sobie z negatywnymi treściami? Jak mogę w pozytywny sposób korzystać z sieci i mieć na nią wpływ?

Porada Eksperyment myślowy „Lepszy internet”

W ramach eksperymentu myślowego zadaj pytania: Jak mógłby wyglądać dla ciebie lepszy internet? Jakie możliwości i treści pojawiłyby się w tym lepszym świecie online? Czego by w nim nie było? Co cię niepokoi, denerwuje lub przeraża? Co wszyscy możemy zrobić, aby sieć stała się lepszym miejscem? Główne problemy, z którymi stykają się młodzi ludzie w sieci, to mowa nienawiści, cyberprzemoc i nieprawdziwe wiadomości. Jeśli młodzi ludzie o nich nie wspomnieli, możesz dodać je jako nauczyciel i w razie potrzeby omówić bardziej szczegółowo.

Reagowanie na nienawiść w sieci

Zachęcaj młodzież do zastanowienia się, jak można sobie poradzić z nienawistnymi komentarzami. Usuwanie treści, któ-


rych nie chcesz na własnym profilu, świadczy o kompetencji użytkownika. Jeśli młodzi użytkownicy będą przygotowani na wypadek sytuacji awaryjnej, zareagują szybciej i pewniej. Można tu stosować następujące strategie:

Strategia	Zaleta	Wada
Ignorowanie	<ul style="list-style-type: none"> Niewielki wysiłek. Brak „pożywki” dla kolejnych hejterów. 	<ul style="list-style-type: none"> Komentarz pozostaje i jest widoczny dla innych. Trzeba się pogodzić z faktem, że taki komentarz się pojawił.
Usuwanie	<ul style="list-style-type: none"> Niewielki wysiłek. Zachowanie kontroli nad własnym profilem. 	<ul style="list-style-type: none"> Przez osoby z zewnątrz może być to postrzegane jako słabość. Możliwe tylko na własnym profilu.
Kontrowanie	<ul style="list-style-type: none"> Aktywna samoobrona. Pozwala wzmocnić wiarę w siebie i odeprzeć atak hejterów 	<ul style="list-style-type: none"> Można się nauczyć kontrować bez obrażania innych. Może nakręcać hejterów i pogorszyć sytuację.
Blokowanie	<ul style="list-style-type: none"> Niewielki wysiłek. Trwały spokój od uciążliwych użytkowników. 	<ul style="list-style-type: none"> Możliwe tylko na własnym profilu. Konstruktwna wymiana zdań jest wówczas niemożliwa.
Zgłaszanie administracji portalu	<ul style="list-style-type: none"> Niewielki wysiłek. Możliwe również na profilach innych osób. 	<ul style="list-style-type: none"> Czasami długi czas reakcji. Wiele komentarzy/treści nie jest usuwanych, ponieważ są one zgodne z regulaminami portalu.
Zgłaszanie poza portalem	<ul style="list-style-type: none"> Można zgłaszać organom ścigania komentarz noszące znamiona przestępstwa. np. mowa nienawiści lub groźby karalne. Zaangażowanie osób zaufanych może poszerzyć możliwości działania (na przykład nauczyciel konfrontuje się z agresorem). 	<ul style="list-style-type: none"> Wymaga więcej wysiłku. Zwierzanie się dorosłym i pokazywanie własnych treści lub obelg pod swoim adresem może być odczuwane jako nieprzyjemne.

Bądź kreatywny, rób w sieci coś dobrego i baw się z innymi

Istnieje wiele pozytywnych rzeczy, które można robić na smartfonie/w internecie i które mogą przywrócić równowagę/dobre samopoczucie pomimo wszystkich negatywnych treści. Powszechnie znany jest tak zwany candystorm, który w przeciwieństwie do shitstormu wywołuje falę aprobaty w mediach społecznościowych. Humor jako sposób na wspólną zabawę, przeciwdziałanie nienawistnym treściom i nadanie internetowi pozytywnego wydźwięku również jest

wykorzystywany na co dzień w formie memów i GIF-ów. Zbiór humoru internetowego można znaleźć pod adresem <https://knowyourmeme.com>. Kiedy młodzi ludzie sami uczestniczą w kształtowaniu sieci społecznościowej, odczuwają większą sprawczość i satysfakcję z takich działań, a także czują się bardziej odpowiedzialni za to, co się dzieje. Ważne jest, aby młodzi ludzie dowiedzieli się także o pozytywnych możliwościach oraz aplikacjach i programach społecznych.



Zacznij petycję online

Utwórz profesjonalną petycję online w zaledwie kilka minut. Nasz system jest bezpłatny, personalizowany i łatwy w obsłudze.

- **Utwórz petycję, wypełniając poniższy formularz**
- **Zbierz podpisy** ⓘ
- **Stwórz aktywną społeczność wokół swojej petycji** ⓘ
- **Dostarcz swoją petycję do decydentów** ⓘ

Tytuł petycji

Dokładne oświadczenie, dzięki któremu wszyscy będą wiedzieli, jaką inicjatywę powinni według Ciebie wesprzeć.

O naszych petycjach wspomina się w mediach każdego dnia, więc stworzenie petycji to świetny sposób, aby zostać zauważonym przez społeczeństwo i decydentów.

Tekst petycji

Zwracasz się do odbiorców o poparcie inicjatywy opisanej w tekście i złożenie podpisu. Upewnij się, że wyrażasz swój punkt widzenia w zrozumiały sposób (przeciwko czemu/za czym jesteś, co należy zrobić i dlaczego).

Upload ↔ <> **B** *I* U

Dlaczego akurat Petycjeonline.com?

- ✓ Nie są wymagane umiejętności techniczne.
- ✓ Możesz zbierać podpisy na papierze i dodawać je do petycji online.
- ✓ Możesz przeglądać wszystkie dane (łącznie z adresami e-mail), które podają osoby podpisujące Twoją petycję.
- ✓ Możesz używać tekstu, obrazów, nagrań wideo, odnośników i list.
- ✓ Możesz na bieżąco informować sygnatariuszy i utrzymywać ich zaangażowanie, publikując komunikaty. Możesz poinformować, co wydarzyło się od czasu utworzenia petycji i co wydarzy się później. Sygnatariusze otrzymają e-mail z powiadomieniem, kiedy opublikujesz nowy komunikat.

▼ **Pokaż więcej**

Porada

Petycje online – każdy głos się liczy

Podpisanie petycji w sieci pozwala stanąć w obronie słusznej sprawy i daje poczucie współuczestnictwa. Porozmawiaj z uczniami na ten temat i przedstaw im strony internetowe, takie jak petycjeonline.com. Tutaj można tworzyć i wspierać petycje. Jakie petycje chętnie poparliby młodzi ludzie? W jakiej sprawie oni sami chcieliby wystosować petycję? Być może doprowadzi to również do dyskusji o tym, jak najskuteczniej angażować się w życie społeczne.

16

Przestrzegaj zasad

„Pomyśl, zanim napiszesz!” – gdyby przestrzegano tej zasady, niektóre nieprzyjemne posty lub nawet nienawistne komentarze nigdy by nie powstały. „Odczekaj godzinę, a nawet noc, zanim zamieścisz komentarz, co do którego nie jesteś pewien, czy jest właściwy”.

Upewnienie się co do swoich odczuć przed publikacją komentarzy świadczy o kompetencjach medialnych i umiejętności samokontroli. Sposób, w jaki rozmawia się z innymi i o innych, w dużym stopniu przyczynia się do stworzenia przyjaznej i dobrej sieci, w której każdy może się czuć komfortowo. Pomocne mogą być wspólnie uzgodnione zasady netykiety i reguły komunikacji.

Odporność cyfrowa: droga do świadomego korzystania z mediów cyfrowych

Aby świadomie sobie radzić i czuć się dobrze w sieci, młodzi ludzie potrzebują różnych umiejętności. Są one dziś ważne, by przetrwać dynamikę świata cyfrowego i związaną z nią niepewność, by nabrać pewności siebie w kontaktach ze światem online, by umieć skutecznie reagować na wrogość w sieci i krytyczne treści oraz świadomie korzystać z mediów. Odporność odgrywa kluczową rolę w radzeniu sobie ze stresem cyfrowym. Termin „resilience” odnosi się do promowania odporności psychicznej, która pomaga opanować trudne sytuacje. W ramach rozwijania odporności wzmacniane są kompetencje osobiste nastolatków, za pomocą których trenuje się postrzeganie siebie i innych oraz samokontrolę, a także wzmacnia się poczucie własnej sprawczości. Nabywanie umiejętności społecznych i poznawanie strategii rozwiązywania problemów oraz radzenia sobie ze stresem też są częścią promocji odporności. Dzięki temu dzieci i młodzież

mogą się zastanawiać nad uczuciami własnymi oraz innych, rozwijać wiarę we własne możliwości i uczyć się, jak wspierać innych lub gdzie się udać po wsparcie. W ten sposób uczą się lepiej oceniać sytuacje, poznają własne ograniczenia i mogą rozwijać strategie rozwiązywania problemów.

Ważnym czynnikiem wzmacniającym odporność jest relacja z dorosłymi opiekunami. Poza rodzicami istotną rolę w tym zakresie odgrywają osoby zajmujące się edukacją, obecne w codziennym życiu i zdobywające zaufanie młodych ludzi poprzez konstruktywne informacje zwrotne. Aby promować czynniki odporności, pracownicy oświaty muszą wspierać młodych ludzi w rozpoznawaniu ich mocnych stron. Szczególnie w okresie dojrzewania oznacza to również zapewnienie im przestrzeni i rozwijanie kultury rówieśniczej, ponieważ relacje rówieśnicze w tym czasie sprzyjają odporności. Środki zapobiegawcze też są najbardziej skuteczne, gdy są powiązane ze środowiskiem życia grupy docelowej. Dzięki hashtagom dotyczącym zaburzeń lękowych lub depresji, takim jak #FacetheDepression, młodym ludziom udało się zwrócić uwagę na kryzysy związane ze zdrowiem psychicznym i wykorzystać platformy do komunikowania tematów tabu, a tym samym przejąć odpowiedzialność za przezwyciężenie swoich problemów. Ze względu na popularność i znaczenie mediów cyfrowych w codziennym życiu młodych ludzi tematyka higieny cyfrowej jest odpowiednia zarówno dla szkolnej, jak i pozaszkolnej pracy edukacyjnej¹¹.

Porada

Projekt dydaktyczny 4 „Higiena cyfrowa. Jak zrobić sobie cyfrową przerwę i korzystać z mediów społecznościowych na własnych zasadach”

W projekcie 4. uczniowie samodzielnie opracowują wskazówki dotyczące lepszego samopoczucia w środowisku cyfrowym. Dodatkowo pomocne może się okazać „10 wskazówek dotyczących higieny cyfrowej” w załączniku. Można je również przedyskutować z klasą lub przeprowadzić ich wdrożenie w życie w ramach tygodnia projektowego z towarzyszącym mu dziennikiem.

11 https://www.br-online.de/jugend/izi/deutsch/publikation/televizion/31_2018_1/Froehlich-Gildhoff_Roennau-Boese-Resilienz.pdf [dostęp z 22.06.2021].

10 wskazówek dotyczących higieny cyfrowej

1. Przez tydzień obserwuj swoje korzystanie ze smartfona. Możesz użyć funkcji w systemie operacyjnym lub zainstalować odpowiednią aplikację. Zastanów się, czy odpowiada ci ta ilość czasu, jak chciałbyś ją zmienić lub co innego mógłbyś zrobić zamiast korzystania z urządzeń ekranowych.
2. Porozmawiaj o cyfrowym stresie! Podziel się swoim czasem spędzonym przed ekranem z przyjaciółmi lub rodziną. Mów o pozytywnych doświadczeniach i odkryciach, ale także o tym, co ci się nie podoba lub co cię niepokoi.
3. JOMO [Joy of Missing Out] Ustal godziny wolne od smartfona i urządzeń, na przykład kiedy chcesz się skoncentrować na pracy domowej lub spać. Pomóc mogą również przerwy pomiędzy nimi. Zaplanuj w tym czasie inną ulubioną aktywność, na przykład zajęcia sportowe albo malowanie.
4. Aktywuj przypomnienia o czasie korzystania z aplikacji. Możesz zmienić ustawienia TikToka, Instagrama lub YouTube'a tak, aby po pewnym czasie przypominały ci, jak długo jesteś online.
5. Wyczyść swoje konta w mediach społecznościowych i odrzuć treści, które sprawiają, że czujesz się źle, lub które cię dołują. Śledź konta, które cię motywują, inspirują lub sprawiają, że czujesz się dobrze.
6. Nie wierz we wszystko, co widzisz! Zawsze miej świadomość tego, że widzisz tylko inscenizację z życia influencerów, a ich posty i zdjęcia są często mocno edytowane.
7. Użyj ustawień bezpieczeństwa we własnych profilach. Zastanów się, czy prywatny profil nie jest dla ciebie bardziej odpowiedni, wyłącz komentarze lub włącz filtry mowy nienawiści w aplikacjach.
8. Wyłącz funkcje w aplikacjach (np. Autoplay na YouTube), które zachęcają do dłuższego korzystania z aplikacji. Dowiedz się, jak takie „kuksańce” (ang. nudges) – strategie stosowane przez usługodawców do zmiany zachowania użytkowników – mogą na nas wpłynąć.
9. Dowiedz się, jak zgłaszać treści na swoich ulubionych portalach, i korzystaj z tej funkcji, gdy odkryjesz nienawistne wpisy, zastraszanie, nieprawdziwe wiadomości albo fałszywe profile.
10. Zastanów się, jak możesz pozytywnie wpłynąć na Internet. Możesz też wymieniać się spostrzeżeniami z przyjaciółmi, rodziną czy klasą.



Przegląd projektów

Tytuł	Cele	Godziny lekcyjne (45 minut)	Metody	Materiał	Czy wymagany dostęp do internetu/komputera
Projekt 1: Cyfrowa zależność – Jak usługi cyfrowe przywiązują nas do siebie?	<p>Uczniowie zastanawiają się nad swoim poziomem cyfrowego stresu.</p> <p>Uczniowie poznają strategie nudgingu (przyciągania uwagi) stosowane przez dostawców treści.</p> <p>Uczniowie mogą proponować działania na rzecz kontrolowanego korzystania z sieci społecznościowych.</p>	1	Ćwiczenia dot. zalewu wiadomości, ćwiczenia z przyporządkowania	Kartki	nie
Projekt 2: Cyfrowa satysfakcja – dlaczego polubienia i komentarze wydają się czynić nas szczęśliwymi?	<p>Uczniowie zastanawiają się nad tym jaki wpływ mają na nich polubienia i komentarze</p> <p>Poznają wyniki badań naukowych na temat wpływu mediów społecznościowych na samopoczucie.</p> <p>Uczniowie mogą formułować pomysły na pozytywny internet.</p>	1	Artykuł online, zapisywanie haseł na tablicy	Ew. zrzut ekranu z Instagrama, kreda/ołówki	nie
Projekt 3: Cyfrowe porównanie – dlaczego porównujemy się z innymi w sieci?	<p>Uczniowie potrafią wskazać problemy młodych ludzi.</p> <p>Uczniowie potrafią wydobyć z prezentacji informacje na temat porównań społecznych i sformułować je własnymi słowami.</p> <p>Uczniowie zastanawiają się nad rolą innych osób i ich wpływem na postrzeganie siebie i porównywanie swojego ciała.</p>	1	Odczytanie sensu, parodia	Film do pokazania, urządzenie ucznia np. smartfon	tak
Higiena cyfrowa – Jak zrobić sobie cyfrową przerwę i korzystać z mediów społecznościowych na własnych zasadach?	<p>Uczniowie poznają funkcje wspomagające cyfrową higienę na swoich urządzeniach.</p> <p>Uczniowie mogą formułować wskazówki dotyczące higieny cyfrowej.</p>	1–2	Praca w kręgu, niemy impuls, praca zespołowa, ćwiczenia równowagi	Uczniowie badają funkcje cyfrowej równowagi na własnych urządzeniach), arkusz informacyjny „10 wskazówek dotyczących higieny cyfrowej”.	nie

Projekty 1 i 4 są odpowiednie do wykorzystania od klasy 6.

Projekty 2 i 3 są zalecane do wykorzystania od klasy 8.

Opis przebiegu projektu 1:

Zależność cyfrowa. Jak usługi cyfrowe przywiązują nas do siebie

Tytuł	Cyfrowa zależność. Jak usługi cyfrowe przywiązują nas do siebie
Cele	Uczniowie zastanawiają się nad swoim poziomem cyfrowego stresu. Uczniowie poznają mechanizmy nudgingu stosowane przez dostawców treści. Uczniowie mogą proponować działania na rzecz kontrolowanego korzystania z sieci społecznościowych.
Godziny lekcyjne po 45 minut	1
Metody i materiał	Ćwiczenia z zalewu wiadomości, ćwiczenia z przyporządkowania Przygotować kartki
Dostęp do internetu/komputera	nie

Wprowadzenie

Rozpocznij lekcję od ćwiczenia uwrażliwiającego na cyfrowy stres. Będzie ono odtwarzało codzienną sytuację, a mianowicie odbieranie licznych wiadomości w fikcyjnej grupie klasowej korzystającej z Messengera. Uczniowie najpierw sortują kartki z ważnymi i nieważnymi wiadomościami kierując się kryterium: które wiadomości należą do grupy klasowej, a które nie?

**Ćwiczenie z zalewem wiadomości**

Podziel klasę na co najmniej dwie grupy. Kartki z załącznika zostają przecięte wzdłuż linii. Każda z grup otrzymuje zestaw wszystkich kartek. Kartki są dzielone przez uczniów na dwie kupki: jedna zawiera wiadomości, które są ważne i należą do grupy klasowej. Druga zawiera nieistotne wiadomości. Która grupa skończy jako pierwsza i odpowiednio posortuje kartki? Można również wprowadzić dodatkowe trudności: odwracanie uwagi przez nauczyciela, sortowanie na stojąco, sortowanie tylko lewą/prawą ręką i tym podobne.

Analiza: nie ma „dobrej” ani „złej” kupki.

Uczniowie powinni zostać zachęcani do dyskusji o dużej liczbie wiadomości, które zawsze domagają się naszej uwagi – na przykład w formie wiadomości typu push – i mogą nas stresować. Pytania: Czy czujecie się zestresowani wiadomościami? Jeśli czujecie się zestresowani, czy macie jakieś sposoby na sortowanie napływających wiadomości?

Następnie uczniowie mogą werbalnie ocenić swój poziom stresu podczas korzystania ze smartfonów i mediów społecznościowych w skali od 1 (niski) do 10 (wysoki).

Pogłębienie

Wielu dostawców treści stosuje strategie zaczerpnięte z badań kognitywnych, aby kontrolować zachowania użytkowników i przywiązać ich do siebie, na przykład poprzez zachęty w postaci nagród. Zwiększają w ten sposób częstotliwość korzystania i długość pobytu. Uczniowie powinni poznać tak zwany *nudging* („przyciąganie uwagi”) i inne strategie kontroli zachowania. Tego dotyczy będzie kolejne ćwiczenie z przyporządkowaniem. Chodzi o połączenie przykładów obrazkowych z objaśnieniami. W innej kolumnie uczniowie zapisują swoje własne pomysły na to, co mogą zrobić, by przeciwdziałać tym mechanizmom.

Ćw. 2 – Rozwiązanie



Przykładowy nudging	Przykładowy obraz	Porady
<p>Autoodtworzenie</p>		<ul style="list-style-type: none"> Wyłączenie powiadomień push. Wyłączenie autoodtworzenia. Wyłączenie spersonalizowanych propozycji wideo. Przypomnienia o czasie spędzonym przed ekranem.
<p>Kontynuacja historii</p>		<ul style="list-style-type: none"> Wyłączenie autoodtworzenia (podgląd i następny odcinek). Planowanie, kiedy obejrzysz następny odcinek, na przykład jeden odcinek na tydzień.
<p>Spersonalizowane propozycje treści</p>		<ul style="list-style-type: none"> Personalizacje i rekomendacje można wyłączyć dla wszystkich aplikacji.
<p>Clickbait (nagłówki-przynęty)</p>		<ul style="list-style-type: none"> Traktuj podejrzliwie producentów clickbaitowych tytułów i nie klikaj w takie filmy.
<p>Powiadomienia push</p>		<ul style="list-style-type: none"> Wyłączenie powiadomień push. Wyciszenie czatów grupowych.
<p>Inne przykłady</p>		

Utrwalenie

Wspólnie omówcie wyniki ćwiczenia. Pytania dodatkowe: Jakie przykłady nudgingu znacie/spotykacie w codziennym korzystaniu z aplikacji? Jakie rady uznajecie za przydatne?

Projekt 1 | Zależność cyfrowa

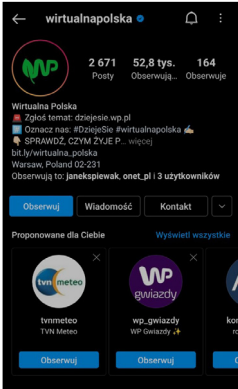
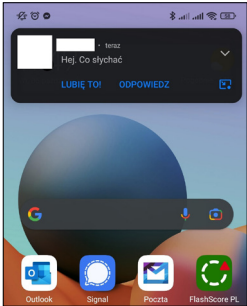
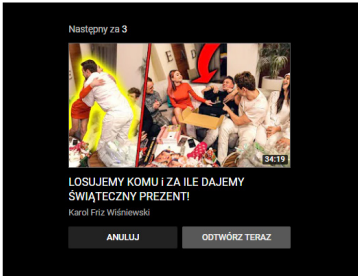
Ćw. 1. Cyfrowa zależność – kartki z wiadomościami

 <p>Nowa piosenka Żabsona jest totalnie do bani! 🤢</p> <p>Kto też tak uważa?</p>	<p>Nie rozumiem zadania z matmy.</p>  <p>Ktoś pomoże?</p>	<p>Czy ktoś widział mój żółty piórnik? Nie mogę go znaleźć od wczoraj. Zuza</p>
<p>Zdjęcia z wycieczki klasowej znajdują się teraz w folderze Wymiany.</p>	<p>Prezent pożegnalny dla pani Nowak, kto się dorzuci? Michał</p>	<p>Ale to słabe...</p>
<p>Kto chce jutro pójść ze mną do kina?</p>	<p>Potter to kretyn! KTO SIĘ ZGADZA?</p>	<p>Kto idzie w sobotę na marsz Piątki dla Przyszłości? Spotykamy się na rynku!</p>
	<p>COOOOO?</p>	<p>@ Julian: To mamy na historii: str. 76 zadania 1–5</p>
<p>W środę jest wuef czy nie?</p>	<p>Nie przyjdę jutro na lekcję, czy ktoś może mnie usprawiedliwić?</p>  <p>Thx. Filip</p>	<p>Stoodziak. Szok cukrowy:</p> 
 <p>KORONA!</p>	<p>Cały czas grzecznie nosić maseczkę.</p>	<p>Kto chce dziś ze mną zagrać?</p>
<p>Znacie to już? Super! https://www.youtube.com/watch?v=jdsdaadajgd</p>	 <p>Adoptuje małego psa, ale kiedy weterynarz go widzi, dzwoni na policję</p>	 <p>Łukasz i Anka – boska para...</p>
 <p>Człowiek ratuje małą zebra. Reakcja matki jest zaskakująca.</p>	 <p>Chłopiec twierdzi, że ma w uchu ołówek. Lekarka znajduje coś zupełnie innego.</p>	  <p>omg, jakie to straszne</p>

Źródła: Zebra: Od Mussi Katz – <https://www.flickr.com/photos/mussikatz/24694097565/>, CC0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=74995432>; Chłopiec: Bessi, Pixabay; Yoda: <https://imgflip.com/memegenerator>; koty, pies: klicksafe; straszna figurka Galindo: www.youtube.com

Za pomocą ciągłych powiadomień wielkie firmy internetowe starają się przyciągnąć i zatrzymać użytkowników u siebie tak długo, jak to tylko możliwe, ponieważ im dłużej dana platforma jest odwiedzana, tym więcej pieniędzy może ona zarobić, na przykład dzięki wyświetlaniu reklam.

Ćw. 2. Połącz przykłady nudgingu z pasującymi do nich obrazami. Sformułuj wskazówki, co można zrobić przeciwko takim strategiom.

Przykładowy nudging	Przykładowy nudging	Porady
<p>Autoodtworzenie Każdy, kto ogląda film na YouTube, ma tylko kilka sekund od zakończenia klipu, zanim rozpocznie się kolejny film. Propozycje są dopasowane do gustów widzów, przez co trudniej jest się wyłączyć.</p>	 <p>Zrzut ekranu aplikacji Instagram, „Sugerowane dla Ciebie”</p>	
<p>Kontynuacje historii Influencerzy lubią publikować swoje historie i filmy w kilku częściach.</p>	 <p>Źródło: Zrzut ekranu, Samsung Galaxy S21</p>	
<p>Spersonalizowane propozycje treści Wiele usług opiera się na spersonalizowanych sugestiach – użytkownikom pokazywane są treści, które odpowiadają ich zainteresowaniom i polubionym przez nich treściom. To wydłuża czas użytkownika.</p>	 <p>Źródło: YouTube, „Autoodtworzenie wł.”</p>	

Przykładowy nudging	Przykładowy nudging	Porady
<p>Clickbait: Ekscytujące nagłówki, rażą- ce miniaturki i mnóstwo emoji – clickbaity są używa- ne głównie na YouTube, aby zachęcić użytkowników do klikania w filmy.</p>	 <p>Źródło: TikTok, „Like for a pt 2”</p>	
<p>Powiadomienia push Plum, plum, plum – i po chwili cały ekran zapełnio- ny. Wiele usług, na przykład WhatsApp, zawsze rzuca się w oczy dzięki widocznym powiadomieniom push. Ku- si to ludzi do natychmiasto- wego uruchomienia aplika- cji i odpowiedzi „tylko na chwilę” – do czasu, aż pojawi się kolejne powiado- mienie.</p>	 <p>Źródło: zrzut ekranu z YouTube’a</p>	
<p>Inne przykłady</p>		

Opis przebiegu projektu 2:

Cyfrowa satysfakcja – dlaczego polubienia i uwaga cyfrowa wydają się czynić nas szczęśliwymi

Tytuł	Cyfrowa satysfakcja – dlaczego polubienia i uwaga cyfrowa wydają się czynić nas szczęśliwymi Projekt 2. jest polecany do wykorzystania na lekcjach od klasy 8.
Cele	Uczniowie zastanawiają się nad tym jaki wpływ mają na nich polubienia i komentarze. Poznają wyniki badań naukowych na temat wpływu mediów społecznościowych na samopoczucie. Uczniowie mogą formułować pomysły na pozytywny Internet.
Godziny lekcyjne po 45 minut	1
Metody i materiał	artykuł, zapisywanie haseł na tablicy ew. zrzut ekranu z Instagrama, kreda/ołówki
Dostęp do internetu/ komputera	nie

Wprowadzenie

Rozpocznij od wprowadzenia, omawiając następujące ustawienia na Instagramie (i Facebooku).

i Pole informacyjne Ustawienia na Instagramie – posty bez liczby polubień

Na Instagramie można samodzielnie określić w ustawieniach prywatności na karcie Posty, czy pod postami innych osób wyświetlać się będzie liczba polubień. Można wówczas jedynie zobaczyć, że różne osoby lubią dany post. Instagram wychodzi z założenia, że bez wyświetlania polubieni, korzystanie z serwisu jest mniej nastawione na rywalizację, interakcje użytkowników stają się bardziej osobiste, a presja na twórcach jest w rezultacie mniejsza.

Analiza: Co sądzisz o tej opcji ustawień? Jak bardzo jesteśmy uzależnieni od polubień? Jak ważne jest dla Ciebie, aby Twoje posty i zdjęcia zostały zauważone? Oceń to w skali od 1 do 10: Za co dostaje się polubienia? Ewentualnie zamiast tego można również zapytać: Na ile ważne są dla Was polubienia? Ile polubień potrzebuje post, aby odnieść sukces? Czy lajki Was uszczęśliwiają?



Rysunek: „Podoba mi się” zamiast liczby polubień, www.instagram.com/klicksafe.

Pogłębienie

Uczniowie w ramach pracy indywidualnej czytają tekst *Czy zalajkujemy się na szczęście?*. Chodzi tu o uczucia, jakie media społecznościowe mogą wywołać w użytkownikach – od negatywnych, takich jak obniżenie poczucia własnej wartości, po uczucie szczęścia dzięki byciu zauważonym. Tekst koncentruje się na trzech podstawowych stwierdzeniach naukowych, które są poparte międzynarodowymi badaniami: W mediach społecznościowych prezentuje się najlepszą wersję samego siebie. Poczucie samotności przez to, że media i serwisy społecznościowe są bardzo uzależniające. W zadaniu 2. uczniowie wyciągają samodzielnie te wnioski z tekstu. W zadaniu 3. formułują możliwe konsekwencje.

Utrwalenie

Wyniki pracy są porównywane w klasie.

Możliwe wnioski:

- Ludzie lubią przedstawiać w sieciach społecznościowych tylko pozytywne aspekty swojego życia (ang. *positivity bias*). Skutki: presja, by zawsze być doskonałym, ukrywanie swoich prawdziwych uczuć i tym podobne.
- Częste korzystanie z mediów społecznościowych i poczucie samotności są ze sobą powiązane (badanie University of Pittsburgh). Skutki: brak doświadczeń poza internetem, „gubienie się” w internecie i tym podobne.
- Ośrodek nagrody w naszym mózgu jest szczególnie mocno zasilany krwią, gdy otrzymujemy dużo dowodów uznania w mediach społecznościowych (neurobiolodzy z Uniwersytetu w Berlinie) Skutki: uzależnienie.

Analiza: Czy możecie potwierdzić te wnioski z własnego doświadczenia? Czy są jakieś inne aspekty, które zauważyliście? Czy są jakieś inne aspekty, które zwróciły waszą uwagę? Autorka zaleca na końcu tekstu: „Może zamiast uszczęśliwiać się lajkami, powinniśmy po prostu uszczęśliwiać się śmiechem!”. Co radzicie?

Porada Rola dopaminy w kontrolowaniu naszych zachowań

Procesy chemiczne, takie jak uwalnianie neuroprzekaźnika dopaminy, który aktywuje układ nagrody w mózgu, można omówić i zbadać bardziej szczegółowo, na przykład na lekcjach biologii. Z pewnością ciekawe jest w tym momencie mówienie o innych możliwych aktywnościach, dzięki którym młodzi ludzie mogą uwalniać dopaminę, takich jak zajęcia sportowe. W przypadku „głodu dopaminy” mogły być one alternatywą dla smartfona.

Zakończ lekcję „burzą mózgow” na temat: „Co sprawia, że czuję cyfrową satysfakcję?”. (Zapisz pytanie na tablicy). Uczniowie zapisują swoje doświadczenia lub wskazówki swobodnie i w sposób nieuporządkowany na tablicy lub planszy. Przygotuj odpowiednią dużą kredy lub długopisów. Poniższe wskazówki możesz przekazać swoim uczniom jako pracę domową.

Porada Czyń dobro – online i offline!**Dzień Szczęśliwości Online**

Wykorzystaj Światowy Dzień Szczęścia przypadający 20 marca jako okazję do stworzenia z uczniami memów na ten temat, którymi można się dzielić w sieci za pośrednictwem portali społecznościowych. Platforma Giphy daje spore możliwości:

→ <https://giphy.com/channel/1DayOfOnlineHappiness>

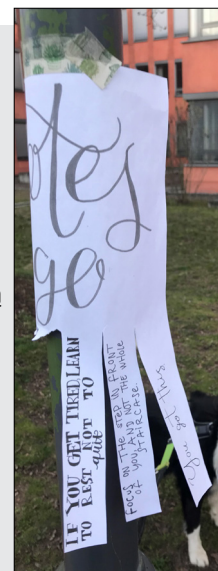
Można też poprosić uczniów o stworzenie własnych wiadomości za pomocą generatora memów.

Komplementy online: candystorm

Każdy lubi otrzymywać komplementy – nawet w sieci. Uczniowie powinni przekazać wybranej przez siebie osobie szczerzy komplement, na przykład w formie miłego komentarza, i obserwować reakcję na niego.

Ćwiczenie offline: Cytaty na wynos – motywujące powiedzenia do zabrania ze sobą

Uczniowie tworzą dokument tekstowy z zachęcającymi hasłami, komplementami i tym podobne i wieszają jego wydruki z paskami do oderwania na latarniach w okolicy.



Rysunek: Cytaty na wynos, Klicksafe prywatnie.

Projekt 2 | Cyfrowa satysfakcja – dlaczego polubienia i uwaga cyfrowa wydają się czynić nas szczęśliwymi

Zadania

1. Przeczytaj tekst *Czy zalajkujemy się na szczęście?*

Czy zalajkujemy się na szczęście?

A co, jeśli dużo lajków na Instagramie sprawia nam więcej przyjemności niż szczerzy komplement od naszego najlepszego przyjaciela? Kiedy filmik na Instagramie z przegapionej imprezy zasmuca nas bardziej, niż myślimy? Media społecznościowe wpływają na nasze poczucie szczęścia – czy nam się to podoba, czy nie.

Media społecznościowe już od dawna traktujemy jako coś oczywistego. Za pomocą 15-sekundowych klipów i przefiltrowanych zdjęć uwiecznimy rzekomo najpiękniejsze chwile naszego życia. Fenomenem naszego pokolenia jest to, że koncert ulubionego zespołu wolimy zachować na wieczność ze smartfonem w ręku, zamiast cieszyć się chwilą wszystkimi swoimi zmysłami. Trudno sobie wyobrazić, jak wiele w naszym życiu już przegapiliśmy, bo byliśmy skupieni na dzieleniu się momentami szczęścia z innymi. Komunikowanie się z innymi nigdy nie było łatwiejsze. W mediach społecznościowych towarzyszy nam jednak również ciągły przymus autoprezentacji. Nie czyni nas to szczęśliwymi.

Porównywanie się czyni cię nieszczęśliwym – to zjawisko, która nie pojawiło się dopiero w dobie mediów społecznościowych. Dziś jest ono jednak jeszcze bardziej aktualne. Przewijamy zdjęcia pysznego jedzenia, szalonych domówek i pięknych zachodów słońca i zastanawiamy się, dlaczego sami prowadzimy takie nudne życie. Zapominamy, że jesteśmy po prostu w błyszczącym świecie mediów społecznościowych. Doris Teutsch, badaczka zajmująca się komunikacją na Uniwersytecie Hohenheim, mówi również o tak zwanym *positivity bias*¹² – tendencji do prezentowania w sieciach społecznościowych wyłącznie pozytywnych aspektów życia. Nic dziwnego, że w rezultacie oglądania takiej ilości szczęścia możemy stać się nieszczęśliwi.

Samotni czy szczęśliwi?

Badanie przeprowadzone na University of Pittsburgh¹³ pokazuje, że częste korzystanie z mediów społecznościowych i poczucie samotności są ze sobą powiązane. Osoby, które spędzają ponad dwie godziny dziennie na portalach społecznościowych, są dwukrotnie bardziej narażone na izolację społeczną niż ci, którzy odwiedzają platformy społecznościowe przez mniej niż pół godziny dziennie. Pozostaje tylko pytanie, co było pierwsze – samotność czy media społecznościowe. Czy częste korzystanie z mediów społecznościowych czyni nas samotnymi? Czy może częściej korzystamy z mediów społecznościowych, ponieważ jesteśmy samotni?

To po części jedno i drugie. A przy tym jest pewien problem: brak głębokich relacji. Nic nie zastąpi uścisku, komplementu czy szczerzej rozmowy. Mamy jednak w naszym mózgu układ nagrody, któremu należy podziękować za to, że cieszymy się również pozytywnymi komentarzami i polubieniami na portalach społecznościowych. Jak odkryli neurobiolodzy z Uniwersytetu w Berlinie¹⁴, ta część mózgu jest szczególnie mocno ukrwiona, gdy otrzymujemy dużo afirmacji w mediach społecznościowych – rozwija się wtedy uczucie szczęścia.

Tak istotny wpływ mogą wywierać Instagram, Facebook i inne media społecznościowe. Może zamiast uszczęśliwiać się lajkami, powinniśmy po prostu uszczęśliwiać się śmiechem!

12 https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007%2F978-94-007-0753-5_2219 [dostęp z 11.05.2021].

13 [https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(17\)30016-8/fulltext](https://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(17)30016-8/fulltext) [dostęp z 10.05.2021].

14 https://www.fu-berlin.de/presse/informationen/fup/2013/fup_13_243/index.html [dostęp z 10.05.2021].

2. Sformułuj trzy główne wnioski płynące z badań, które można znaleźć w tekście:

3. Jakie negatywne konsekwencje może mieć korzystanie z mediów społecznościowych? Sformułuj co najmniej trzy skutki wynikające z tekstu:

4. Co czyni cię szczęśliwym online?

Co sprawia ci przyjemność?

Kto lub co daje ci siłę w internecie?

Co doprowadza cię do śmiechu?

Podziel się swoimi doświadczeniami z klasą.

Opis przebiegu projektu 3:

Cyfrowe porównywanie – dlaczego porównujemy się z innymi

Tytuł	Cyfrowe porównywanie – dlaczego porównujemy się z innymi. Projekt 3. jest polecany do wykorzystania na lekcjach od klasy 8.
Cele	Uczniowie mogą wymienić problemy młodych ludzi związane z mediami społecznościowymi. Uczniowie potrafią wydobyć z prezentacji informacje na temat porównań społecznych i sformułować je własnymi słowami. Uczniowie zastanawiają się nad rolą innych osób i ich wpływem na postrzeganie siebie i porównywanie swojego ciała.
Godziny lekcyjne po 45 minut	1
Metody i materiał	Odczytanie sensu, parodia Spot, urządzenia mobilne
Dostęp do internetu/komputera	tak

Wprowadzenie

„Lepsza niż...”, „piękniejsza niż...” i tak dalej – w pozornie idealnym świecie mediów społecznościowych porównania społeczne są na porządku dziennym. Presja, aby zawsze być pięknym, perfekcyjnym i kreatywnym, idą jednak w parze z rosnącą liczbą chorób psychicznych już w okresie dojrzewania. Rozpocznij lekcję od filmu *The Full Picture* („Pełny obraz”) irlandzkiej inicjatywy Webwise (spot w jęz. angielskim). Spot pokazuje, jak wygląda perfekcyjny cyfrowy wizerunek: → <https://www.webwise.ie/thefullpicture/#section-5>. (lub <https://bit.ly/3faspzX>)

Analiza: Jakie uczucia towarzyszą wam po obejrzeniu filmu? Jakie problemy mają młodzi ludzie w tym filmie? Znać takie sytuacje? Jakie mogą być konsekwencje, jeśli nie pokażemy innym filmu *The Full Picture*?

Pogłębienie

Uczniowie pracują nad zadaniem 1., czytając informacje o wzroście niezadowolonych dziewcząt i chłopców w Niemczech i wysuwając przypuszczenia na temat przyczyn tego zjawiska. Za niezadowolonych młodych kobiet naukowcy obwiniają przede wszystkim społeczeństwo – zwłaszcza media społecznościowe i programy telewizyjne, takie jak Topmodel oraz wyznaczone tam nieosiągalnie wysokie standardy.

Źródła: Raport Unicef o sytuacji dzieci w Niemczech w roku 2021.

Zadanie 2.: Uczniowie podsumowują w krótkich zdaniach główne stwierdzenia zawarte w slajdach. Możesz również pobrać slajdy i pokazać je całej klasie (dostępne także w języku angielskim) – do pobrania tutaj: → saferinternet.pl/materialy-edukacyjne.

Możliwe odpowiedzi:

- Kiedy porównujesz się z ludźmi, którzy wydają się radzić sobie lepiej od ciebie (porównanie w górę), konsekwencje dla ciebie są zazwyczaj negatywne.
- Porównywanie się z kimś, kto zdaje się być w gorszej sytuacji niż ty (porównanie w dół) może mieć pozytywne konsekwencje dla twojego samopoczucia.
- 46 proc. porównań dokonywanych przez ludzi to porównania w górę, 18,5 proc. to porównania równorzędne, 36 proc. – porównania w dół.
- Konsekwencjami porównań w górę mogą być: depresja, złe samopoczucie fizyczne, niska samoocena lub ogólne niezadowolenie.
- Młodzi ludzie często porównują się stale z przyjaciółmi i innymi młodymi ludźmi.
- Kiedy młodzi ludzie porównują się do celebrytów lub innych obcych im młodych ludzi, zazwyczaj czują się gorzej.
- Negatywne skutki porównywania się w mediach społecznościowych można odczuć już po krótkim czasie – po mniej więcej 5 do 10 minutach przebywania na portalu społecznościowym – i mogą się one powtarzać kilkakrotnie w ciągu jednego dnia.

Wyniki badań nad porównywaniem społecznym potwierdzają tendencję do porównywania się w górę. Do negatywnego postrzegania siebie może szczególnie prowadzić porównywanie się z nieosiągalnymi influencerami z mediów społecznościowych.

Źródło slajdów: na podstawie wykładu Philippa Dietrichs, Uniwersytet Bristol,

→ https://www.researchgate.net/publication/319881538_A_Social_Comparison_Theory_Meta-Analysis_60_Years_On/link/5a1032280f7e9bd1b2bddadf/download.

Pogłębienie

Interpretacja zadań w całej grupie. Jeśli sytuacja w klasie pozwala na pełną zaufania rozmowę, można zapytać uczniów, do kogo się porównują, i sklasyfikować, czy są to porównania w górę, czy w dół. Jakie konsekwencje może mieć dla uczniów porównywanie się z gwiazdami mediów społecznościowych? Można odbyć rozmowę o pozytywnych, inspirujących wzorcach do naśladowania.

Zadanie domowe „Funny Me”

Uczniowie mogą pogłębić tę refleksję w ramach kreatywnego zadania domowego, tworząc parodię wybranego przez siebie influencera. Zleć dobrowolne przedstawienie wyników pracy domowej na następnej lekcji.

Projekt 3 | Cyfrowe porównanie – dlaczego porównujemy się z innymi

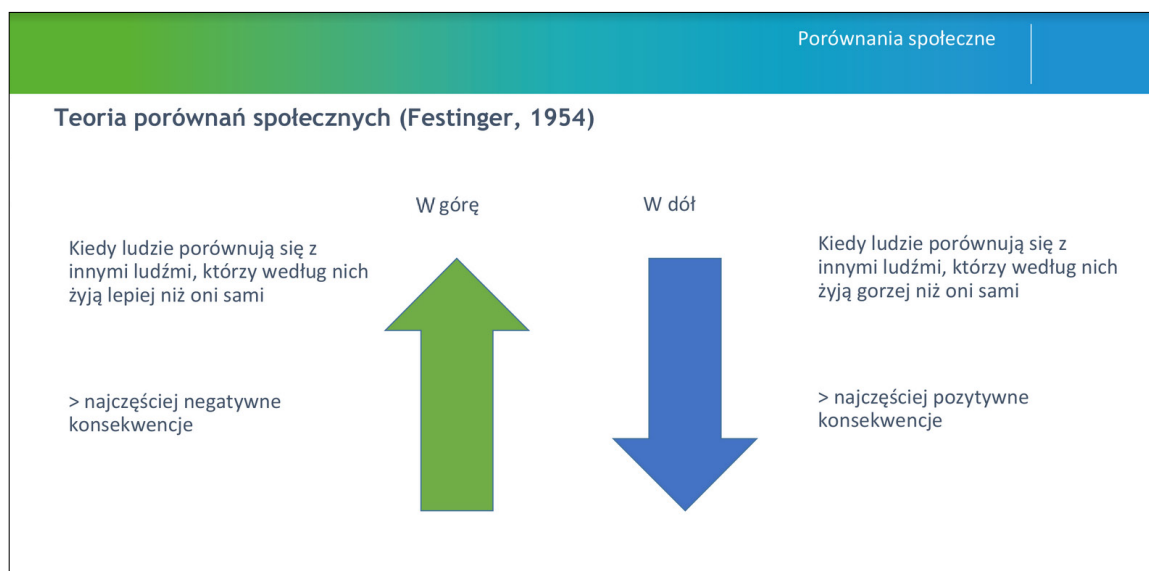
Zadania

1. Przeczytaj informację. Co może być przyczyną tego, że jedna trzecia dzieci i młodzieży w Niemczech jest niezadowolona? Jak wytłumaczysz to, że dziewczynki wydają się mieć gorzej niż chłopcy? Wymień się spostrzeżeniami z osobą siedzącą obok ciebie.

i Informacja: Według przeprowadzonych przez UNICEF badań na temat dobrostanu dzieci i młodzieży w Niemczech jedna trzecia z nich jest niezadowolona. **Dziewczynki mają się gorzej niż chłopcy.**

Jeśli przechodzisz trudne chwile, możesz anonimowo porozmawiać z konsultantami Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 (116111.pl).

2. Czy znasz pojęcie „wzorować się na kimś”? Zapoznaj się z wynikami 70 lat badań nad teorią porównań społecznych. Przyjrzyj się slajdom i sformułuj własnymi słowami trzy do pięciu zdań, które trafiają w sedno tego, co zostało powiedziane.




Slajd 1

Porównania społeczne

Konsekwencje porównań społecznych

- Ludzie dokonują porównań w górę w 46% przypadków, 18,5% porównań to porównania równoważne, 36% to porównania w dół
(Gerber, Wheeler, Suls 2018, *Psychological Bulletin*).
- Porównania w górę prowadzą do:
 - niskiej samooceny,
 - depresyjnych nastrojów,
 - złego obrazu własnego ciała,
 - niezadowolenia z własnego życia.
 (Fardouly und Vartanian, 2016)



Źródło: Pixabay

Slajd 2

Porównania społeczne

Porównanie społeczne i media społecznościowe (Fardouly und Vartanian, 2016)

- Porównywanie się z przyjaciółmi, rówieśnikami i znanymi osobami
- Młodzi ludzie nieustannie porównują się z przyjaciółmi i innymi młodymi ludźmi w mediach społecznościowych.
- Porównania młodych ludzi z innymi, obcymi młodymi ludźmi i gwiazdami są porównaniami w górę
- Skutek: natychmiastowy i stały
- Negatywne efekty są wywoływane natychmiast (po 5 do 10 minutach na Instagramie).
- Powtarzanie się negatywnych skutków w ciągu dnia



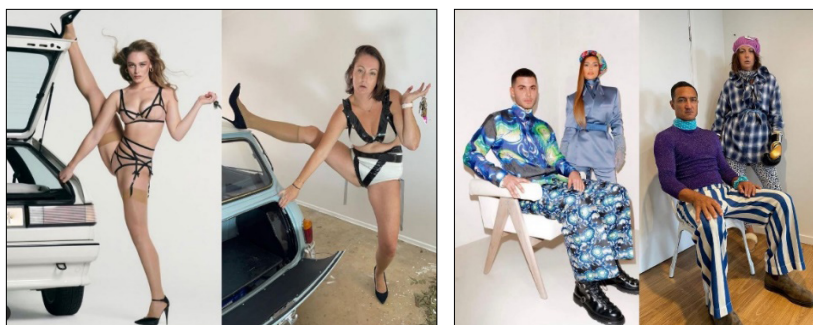
Źródło: Pixabay

Slajd 3

3. Zadanie domowe „Funny Me”

Zobacz występy w mediach społecznościowych komediantki Celeste Barber, która parodiuje upiękuszony, useksualizowany i zoptymalizowany wygląd wielu celebrytek i modelek: → www.instagram.com/celesteb barber.

Znajdź post/filmik jakiejś sławnej osoby i sparodiuj go na swój własny sposób. Może zechcesz podzielić się swoim dziełem z klasą?



Źródło zdjęć:
www.instagram.com/celesteb barber.

Opis przebiegu projektu 4:

Higiena cyfrowa. Jak zrobić sobie przerwę i korzystać z mediów społecznościowych na własnych zasadach

Tytuł	Higiena cyfrowa. Jak zrobić sobie przerwę i korzystać z mediów społecznościowych na własnych zasadach
Cele	Uczniowie poznają funkcje wspomagające cyfrową higienę na swoich urządzeniach. Uczniowie mogą formułować wskazówki dotyczące ich własnej higieny cyfrowej.
Godziny lekcyjne po 45 minut	1–2
Metody i materiał	Praca w kręgu, niemy impuls, praca zespołowa, ćwiczenie równowagi Urządzenia mobilne (uczniowie badają funkcje higieny cyfrowej na swoich własnych urządzeniach), arkusz informacyjny „10 wskazówek dotyczących higieny cyfrowej”.
Dostęp do internetu/komputera	nie

Wprowadzenie

Rozpocznij lekcję od ćwiczenia uświadamiającego na temat wszechobecności urządzeń cyfrowych. Uczniowie siedzą w kręgu. Rozłóż na podłodze kartki z obrazkami z załącznika. Uczniowie zgłaszają się, biorą kartkę i opisują, co na niej widzą. Zdjęcia przedstawiają codzienne sytuacje, w których smartfony rozpraszają ludzi (stół w jadalni, łóżko, jazda samochodem i tym podobne). *Źródło obrazów: shutterstock.*

Pytania

1. Co widać na obrazkach?
2. Czy smartfon jest właściwy w takiej sytuacji? Uzasadnij swoją odpowiedź!
3. Czy znasz taką sytuację ze swojego otoczenia?
4. Jakie zasady ustalilibyście w takiej sytuacji?

Zapisz na tablicy termin „higiena cyfrowa” jako niemy impuls i pozwól uczniom rozwinąć skojarzenia. Część uczniów zapewne zna już ten termin ze swoich smartfonów, na przykład w postaci aplikacji Google.

Definicja: higiena cyfrowa

Pod pojęciem „higiena cyfrowa” lub „cyfrowy dobrostan” rozumiemy inicjatywy wielkich dostawców usług internetowych, jak Google, Facebook i Apple, których celem jest ograniczenie czasu korzystania ze smartfonów i ustalenie długości przerw, by w ten sposób zapobiegać uzależnieniu od smartfonów i internetu.

Opracowanie

Uczniowie uczą się na własnych smartfonach, jak wprowadzić ustawienia pozwalające kontrolować aplikacje i funkcje przerw. Zapoznaj się wcześniej z opcjami ustawień na str. 7 i następnych. Serwisy, takie jak Instagram czy TikTok, również oferują w swoich ustawieniach funkcje higieny cyfrowej. Zapoznaj się z ustawieniami swojego urządzenia, aby móc odpowiadać na pytania uczniów. Alternatywnie można pokazać ustawienia na urządzeniu dydaktycznym za pomocą projektora.

W zadaniu 1. uczniowie zapisują, jakich funkcji chcieliby używać w przyszłości, i uzasadniają swój wybór.

W zadaniu 2. uczniowie w dwuosobowych zespołach formułują wskazówki dotyczące higieny cyfrowej.



Informacja: JOMO – wystarczy nacisnąć przycisk pauzy

Joy Of Missing Out, tłumaczone w przybliżeniu jako „radość z przegapienia”, jest przeciwnym trendem do FOMO – Fear Of Missing Out – czyli strachem przed tym, że coś nas ominie. Chodzi o to, że dobrowolne przerwy od urządzeń cyfrowych i relacji online relaksują nas, umacniają, a nawet zwiększają naszą produktywność. Zapytaj uczniów, jak ważne jest dla nich robienie przerw. Na przykład: kiedy uczniowie potrzebują przerwy? Co powodują przerwy? Kiedy uczniowie robią sobie cyfrowe przerwy?

Możesz wykorzystać także zasoby ze strony: → offlinechallenge.pl.

Utrwalenie

Poproś uczniów, aby zaprezentowali swoje wskazówki i przedyskutowali je w klasie (ewentualnie zapisz niektóre z nich na tablicy w formie rankingu). Jako pomoc i uzupełnienie można pokazać lub rozdać arkusz informacyjny „10 wskazówek dotyczących higieny cyfrowej”. W tygodniu projektu lub jako długoterminowe zadanie domowe uczniowie mogą opisać w dzienniku stosowanie tych wskazówek i swoje doświadczenia z nimi związane.



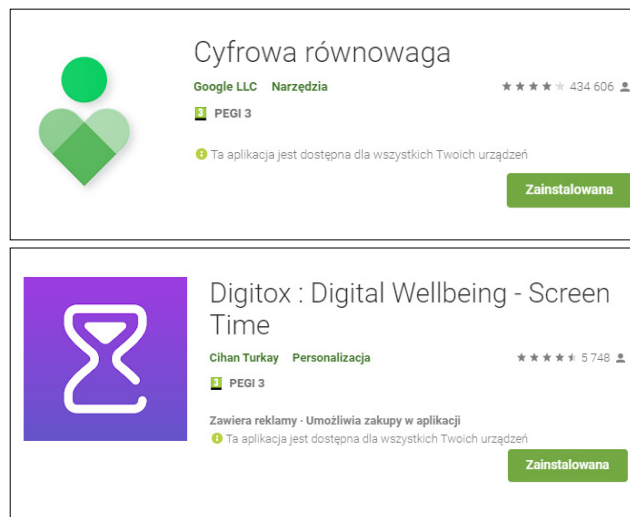
Ćwiczenie: równowaga cyfrowa

Na koniec lekcji poproś uczniów, aby wstali i stanęli tylko na jednej nodze. Ten, kto najdłużej wytrzyma, ma najwyraźniej dobrą równowagę ciała. Wyjaśnij, że uczniowie powinni również zwracać uwagę na swoją „równowagę cyfrową”.

Dodatkowe zadanie/zadanie domowe

Uczniowie opracowują koncepcję i własne logo dla aplikacji poprawiającej dobrostan i prezentują wyniki swojej pracy na następnej lekcji. Jako sugestią można pokazać logotypy aplikacji do higieny cyfrowej.

Ilustracje do aplikacji higieny cyfrowej od Google, App Digitox, Play Store [dostęp z 19.05.2021].



Źródła:

Definicja higieny cyfrowej: Strona „Higiena cyfrowa”, [w:] Wikipedia, wolna encyklopedia. Tę stronę ostatnio edytowano poniedziałek, 30.05.2018 r., 20:02, https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Digitales_Wohlbeinden&oldid=180607711 [dostęp z 19.05.2021].

Skrzynka informacyjna PROJEKT: <https://www.spiegel.de/netzwelt/apps/android-google-warnt-bald-vorm-laufen-mit-handy-in-der-hand-a-0db948a2-649c-42a4-8564-d5977feb4f4d> [dostęp z 12.05.2021].

Projekt 4 | Higiena cyfrowa. Jak zrobić sobie cyfrową przerwę i korzystać z mediów społecznościowych na własnych zasadach



Zabawne, ale prawdziwe!

Znasz to? Idziesz ulicą i dostajesz wiadomość, którą oczywiście musisz od razu przeczytać. Ledwo udaje ci się ominąć latarnię... Smartfony już niedługo będą ostrzegać, by nie chodzić z telefonem w ręku, wyświetlając komunikat „Głowa do góry”. Co sądzisz o tej funkcji? Kciuk w górę czy w dół?

Zadania

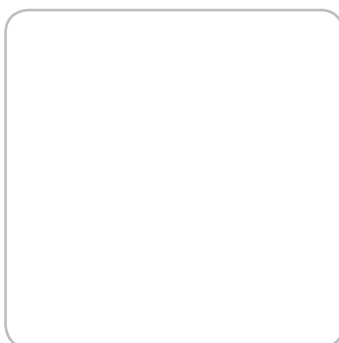
1. Sprawdź na swoim urządzeniu ustawienia cyfrowa równowaga (Android) lub czasu przed ekranem (iOS). Z jakich funkcji własnego smartfona chciałbyś móc w przyszłości korzystać? Uzasadnij.

JOMO!
Co to znaczy?

2. Dobierzcie się w pary i sformułujcie pięć wskazówek dotyczących tego, jak poprawić higienę cyfrową. Pamiętaj, że nie chodzi tylko o ustawienia techniczne, które mogą pozytywnie wpłynąć na samopoczucie, lecz także o działania przeciwko nienawiści i zastraszaniu w sieci!

3. Zadanie domowe: Wyobraź sobie, że masz opracować aplikację do poprawy samopoczucia. Jakie powinna mieć funkcje? Dla jakiej grupy docelowej powinna być skierowana? Jakie mogłaby mieć logo?

Czas na burzę mózgów!



Logo aplikacji

Projekt 4 | Higiena cyfrowa – karta informacyjna

10 wskazówek dotyczących higieny cyfrowej

1. Przez tydzień obserwuj swoje korzystanie ze smartfona. Możesz użyć funkcji w systemie operacyjnym lub zainstalować odpowiednią aplikację. Zastanów się, czy odpowiada ci ta ilość czasu, jak chciałbyś ją zmienić lub co innego mógłbyś zrobić zamiast tego.
2. Porozmawiaj o cyfrowym stresie! Podziel się swoim czasem spędzonym przed ekranem z przyjaciółmi lub rodziną. Mów o pozytywnych doświadczeniach i odkryciach, ale także o tym, co ci się nie podoba lub co cię niepokoi.
3. JOMO! Ustal godziny wolne od smartfona i urządzeń, na przykład kiedy chcesz się skoncentrować na pracy domowej lub spać. Pomóc mogą również przerwy pomiędzy nimi. Zaplanuj w tym czasie inne ulubione aktywności, na przykład zajęcia sportowe albo malowanie.
4. Aktywuj przypomnienia o czasie korzystania z aplikacji. Możesz zmienić ustawienia TikToka, Instagrama lub YouTube'a tak, aby po pewnym czasie przypominały ci, jak długo jesteś online.
5. Wyczyść swoje konta w mediach społecznościowych i odrzuć treści, które sprawiają, że czujesz się źle, lub które cię dołują. Śledź konta, które cię motywują, inspirują bądź sprawiają, że czujesz się dobrze.
6. Nie wierz we wszystko, co widzisz! Zawsze miej świadomość tego, że widzisz tylko fragmenty z życia influencerów, a ich posty i zdjęcia są często mocno edytowane.
7. Użyj ustawień bezpieczeństwa we własnych profilach. Zastanów się, czy prywatny profil nie jest dla ciebie bardziej odpowiedni, wyłącz komentarze lub włącz filtry mowy nienawiści w aplikacjach.
8. Wyłącz funkcje w aplikacjach (np. Autoplay na YouTube), które zachęcają do dłuższego korzystania z aplikacji. Dowiedz się, jak takie strategie „kuksańców” (ang. *nudgets*) stosowane przez usługodawców do zmiany zachowania mogą na nas wpływać.
9. Dowiedz się, jak zgłaszać treści na swoich ulubionych portalach, i korzystaj z tej funkcji, gdy odkryjesz nienawistne wpisy, zastraszanie, nieprawdziwe wiadomości lub fałszywe profile.
10. Zastanów się, jak możesz pozytywnie wpłynąć na internet. Możesz też wymieniać się spostrzeżeniami z przyjaciółmi, rodziną czy klasą.

Projekt 4 | Higiena cyfrowa – obrazy



Projekt 4 | Higiena cyfrowa – obrazy



Lista kontrolna

Czy moje dziecko jest narażone na ryzyko uzależnienia od technologii cyfrowych?

Poniższe pytania mogą pomóc we wstępnej ocenie, czy Twoje dziecko ma cechy charakterystyczne dla ewentualnego ryzyka uzależnienia od mediów cyfrowych (np. smartfon, komputer, konsola, Internet). Lista kontrolna może być jedynie orientacyjną wskazówką i nie zastępuje diagnostyki. Niemniej jednak każdą pozytywną odpowiedź traktuj poważnie. Jeśli w dłuższym okresie czasu pojawia się u dziecka pięć lub więcej cech lub nie masz pewności, poszukaj profesjonalnej pomocy.

tak / nie

- / Czy masz wrażenie, że myśli Twojego dziecka ciągle krążą wokół smartfona, komputera, konsoli lub Internetu – nawet podczas innych zajęć?
- / Czy Twoje dziecko wydaje się nerwowe, drażliwe lub przygnębione, gdy musi obejść się bez smartfona, komputera, konsoli lub Internetu?
- / Czy masz wrażenie, że Twoje dziecko coraz bardziej wycofuje się z kręgu rodziny i przyjaciół?
- / Czy cyfrowe aktywności wypierają wcześniejsze zainteresowania lub hobby dziecka?
- / Czy Twoje dziecko rezygnuje z posiłków, aby grać, surfować po Internecie lub korzystać ze smartfona?
- / Czy wydaje Ci się, że Twoje dziecko zaczęło osiągać gorsze wyniki w szkole z powodu korzystania z takich urządzeń?
- / Czy Twoje dziecko dużo przybrało lub straciło na wadze?
- / Czy Twoje dziecko jest często przemęczone?
- / Czy mimo dostrzegalnych negatywnych konsekwencji Twoje dziecko spędza coraz więcej czasu przed ekranem?
- / Czy podejrzewasz, że Twoje dziecko gra, czatuje lub surfuje do późna w nocy?
- / Czy Twoje dziecko coraz częściej korzysta ze smartfona, komputera, konsoli lub Internetu, aby dać upust uczuciom takim jak złość czy gniew lub aby stłumić problemy?

Nawet jeśli na wiele pytań odpowiedź była pozytywna, nie jest to jeszcze oznaką uzależnienia lub patologicznego korzystania z mediów cyfrowych. Bądź w kontakcie ze swoim dzieckiem i zainteresuj się aplikacjami i grami, z których korzysta.



Wydawca:



klicksafe to niemieckie konsorcjum w programie
CEF Telecom Unii Europejskiej

klicksafe tworzą:



Medienanstalt Rheinland-Pfalz, www.medienanstalt-rlp.de



Landesanstalt für Medien NRW, www.lfm-nrw.de



handysektor

Handysektor wspiera cyfrowe życie codzienne młodych ludzi
poprzez liczne wskazówki, informacje i kreatywne pomysły
dotyczące smartfonów, tabletów i aplikacji.
www.handysektor.de

Wydanie polskie:

saferinternet.pl

Polskie Centrum Programu Safer Internet
www.saferinternet.pl

NASK

NASK Państwowy Instytut Badawczy
www.nask.pl



Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
www.fdds.pl

Adres do korespondencji:

klicksafe

Medienanstalt Rheinland-Pfalz

Turmstr. 10

D-67059 Ludwigshafen

info@klicksafe.de

www.klicksafe.de

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

ul. Mazowiecka 12/25

00-048 Warszawa

biuro@fdds.pl

www.fdds.pl