Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”

TAKE A DIGITAL BREAK

CYFROWY DETOKS

Ćwiczenia dla młodzieży

2019, Praga

Marketing Gate
GLAFKA
KRE-AKTYWNI
ASEDDEDIPE

PROJEKT “Take a Digital Break” O NUMERZE REERENCYJNYM 2018-1-PL01-KA205-049992
WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ W RAMACH PROGRAMU ERASMUS+

Projekt "*Take a Digital Break*" o numerze referencyjnym 2018-1-PL01-KA205-049992 realizowany w ramach programu Erasmus+ Unii Europejskiej (Akcja 2: Współpraca na rzecz innowacji i wymiany dobrych praktyk, Partnerstwa Strategiczne).

Okres implementacji projektu wynosi 15 miesięcy i trwa od września 2018 do listopada 2019.

Jest 4 partnerów z różnych krajów
którzy są odpowiedzialni za realizację projektu:

Stowarzyszenie Kre-Aktywni (Polska)
Marketing Gate (Republika Macedonii Północnej)
GLAFKA (Republika Czeska)
ASEDDEDIPE (Grecja)

Marketing Gate GLAFKA KRE-AKTYWNI ASEDDEDIPE

CYFROWY DETOKS

Ćwiczenia dla młodzieży

Zajęcia dydaktyczne

2019, Praga

Spis treści

Moje cyfrowe „ja”. 4
Przełamanie lodów

Tak lub Nie? 7
Quiz

Bezpieczeństwo cyfrowe. 9
Praca w parach

Internet jak ogień: dobry sługa, ale zły pan. 11
Praca zespołowa i dyskusja

Historia uzależnienia. 14
Narracja, wspólne tworzenie definicji

Skala uzależnień. 15
Burza mózgów, dyskusja

Trochę statystyki. 16
Praca indywidualna

Jak uzależnienie od Internetu zmienia nasz mózg i ciało. 21
Krótki film

Stwórz własną kampanię. 22
Praca zespołowa

Plan ratunkowy. 24
Dyskusja, praca zespołowa

Moje cyfrowe „ja”

Przełamanie lodów

Celem tego działania jest wzajemne poznanie się uczestników, śmiech i dowiadywanie się ciekawych informacji o innych uczestnikach.

Czas: około 20 minut

Cele: poznanie się lepiej, wspólna zabawa

Potrzebne materiały: papier, długopisy, karty, na których z jednej strony jest słowo PRAWDA, z drugiej FAŁSZ

Wskazówki:

- Projekt TDB koncentruje się na temacie uzależnienia cyfrowego i powiązanych z nim problemów. Możemy zacząć od przedstawienia własnego obrazu cyfrowego.
- Na samym początku warsztatu na krzesłach uczestników zostaną umieszczone kartki papieru wraz z długopisami i kartami PRAWDA / FAŁSZ. Wykładowca wyjaśnia uczestnikom, że mają do dyspozycji papier do napisania pięciu prawdziwych lub fałszywych informacji o sobie.
- Siedząc w kółku, uczestnicy przedstawiają się innym. Po każdej informacji powiedzianej przez osobę wprowadzającą wszyscy zdecydują (używając kart prawda/fałsz), czy mówi prawdę, czy kłamie.
- Wykładowca wyjaśnia uczestnikom, że mają kartki, składające się z 5 części (patrz przykład poniżej, obrazek 1). W środku uczestnicy

muszą napisać swoje imiona (jedyne co musi być u 100% uczestników prawdą), 4 pozostałe kategorie mogą, ale nie muszą być prawdą (uczestnicy decydują, co inni będą o nich wiedzieć).

5.		2.
	1.	
4.		3.

Obrazek 1: tabelka Moje cyfrowe ja

Kategorie, które należy wymienić na kartce:

1. Moje imię
2. Z jakich sieci społecznościowych korzystam
3. Miejsce, w którym nie odebrałbym telefonu komórkowego/ nie korzystałbym z Internetu
4. Ile razy dziennie jestem online
5. Gdzie (które strony internetowe, media społecznościowe, platformy) spędzam większość czasu online?

Moje cyfrowe „ja”

Przełamanie lodów

Uczestnicy będą mieli 5 minut na napisanie tych pięciu prawdziwych lub nieprawdziwych informacji na swoich kartkach. Wykładowca też wypełnia identyczną, więc może zacząć.

Może też być bardziej ogólna wersja:

1. Moje imię
2. Mój ulubiony kolor
3. Miejsce, w którym chciałbym być
4. Moja mała tajemnica /grzeszna przyjemność
5. Co łączy mnie z innymi uczestnikami

Tak lub Nie?

Quiz

To ćwiczenie jest najlepszym początkiem każdego tematu. To jest świetna okazja, aby dowiedzieć się, jaką wiedzę w konkretnym temacie mają uczestnicy i jakie mają pomysły (jakie mają podejście do tematu). Prowadzący prawie nie potrzebuje czasu na przygotowanie i żadnych innych materiałów, oprócz przestrzeni.

Czas: około 15 minut

Cele: dowiedzieć się, jaką jest podstawowa wiedza uczestników i wywołać skojarzenia w wybranym temacie, poprawić atmosferę

Potrzebne materiały: nic, tylko trochę przestrzeni

Wskazówki:

- Utwórz (tyle, ile chcesz, najlepiej do 12) pytania zamknięte z możliwością odpowiedzi tak lub nie
- Po tym jak prowadzący zadaje pytanie, uczestnicy odpowiadając nie powinni używać słów – krok naprzód oznacza TAK, a krok wstecz oznacza NIE.
- Stań tak, aby przed tobą było wystarczająco dużo miejsca. Poproś uczestników, aby stanęli w dwóch rzędach naprzeciw siebie.
- Wyjaśnij reguły (używając kroków zamiast słów) i zapytaj, czy je rozumieją. Prawdopodobnie powiedzą tak lub nie. Następnie musisz zadawać to pytanie raz za razem, dopóki nie zrozumieją że nie powinni nic mówić, tylko zrobić krok do przodu. (Uczestnicy

prawdopodobnie będą się śmiali, co poprawi atmosferę).

- Następnie rozpocznij ćwiczenie. Zacznij od prostych pytań i przejdź do bardziej skomplikowanych. Możesz sprawdzić odpowiedzi lub porozmawiać na temat pytań (zależy od tematu pytań).

Proponowane pytania:

- Czy wyspaliście się dzisiaj?
- Czy czekaliście na warsztat?
- Czy korzystacie z Internetu?
- Czy macie konta w sieciach społecznościowych?
- Czy korzystacie z Internetu w celach roboczych?
- Czy korzystacie z Internetu dla zabawy?
- Czy 4 godziny online dziennie to za dużo?
- Czy można uzależnić się od Internetu?
- Czy potraficie wymienić jakieś oznaki uzależnienia od Internetu?
- Czy osobiście znacie osobę uzależnioną od Internetu?
- Czy uważacie, że uzależnienie od Internetu jest niebezpieczne?
- Czy wpływa to na normalne życie osoby uzależnionej?

Bezpieczeństwo cyfrowe

praca w parach

To działanie koncentruje się na tematyce bezpieczeństwa online. Czy wiemy, jak zachować się bezpiecznie podczas korzystania z Internetu? Jak zminimalizować ryzyko niebezpieczeństwa? Czy wiemy, jak łatwo dostępne są dane osobowe?

Czas: około 30 minut

Cele: dowiedzieć się, jaką jest podstawowa wiedza uczestników, podać podstawowe pojęcia na wybrany temat, poprawić atmosferę

Potrzebne materiały: nic, tylko trochę przestrzeni

Wskazówki:

- Podziel grupę na pary (nie powinni się znać w parze). Na samym początku ludzie nie powinni ze sobą rozmawiać. Muszą napisać swoje pełne imię i nazwisko na papierze.
- Potem będą mieli dziesięć minut, aby znaleźć wszystko, co jest dostępne w Internecie na temat osoby, która jest z nimi w parze (mogą korzystać z Google, sieci społecznościowych, itd).
- Po dziesięciu minutach poinformują swojego partnera o wszystkim, czego dowiedzieli się o nim/niej w Internecie.
- Chociaż dzisiejsza praca zespołowa nie decyduje o przetrwaniu, bycie częścią społeczności jest konieczne do prawidłowego funkcjonowania, człowiek jest istotą społeczną.

Bezpieczeństwo cyfrowe

praca w parach

Następnie wykładowca zadaje im kilka pytań:

- Jakim było główne źródło, z którego korzystaliście, by znaleźć jak najwięcej informacji?
- Jak się czuliście, gdy osoba, której nie znacie, powiedziała tak wiele informacji o was?
- Czy czuliście się bezpiecznie i wygodnie?
- Jakie są główne zagrożenia związane z sieciami społecznościowymi?
- Dlaczego niezabezpieczone konta w mediach społecznościowych są tak niebezpieczne?
- Jak możecie uczynić swoje prywatne życie bezpieczniejszym?

Internet jak ogień:
dobry sługa, ale zły pan
praca zespołowa i dyskusja

Działanie koncentruje się na omówieniu pozytywnych i negatywnych aspektów Internetu. Uczestnicy będą pracować w grupach, wzmacniając w ten sposób swoje umiejętności współpracy i komunikacji.

Czas: około 60 minut

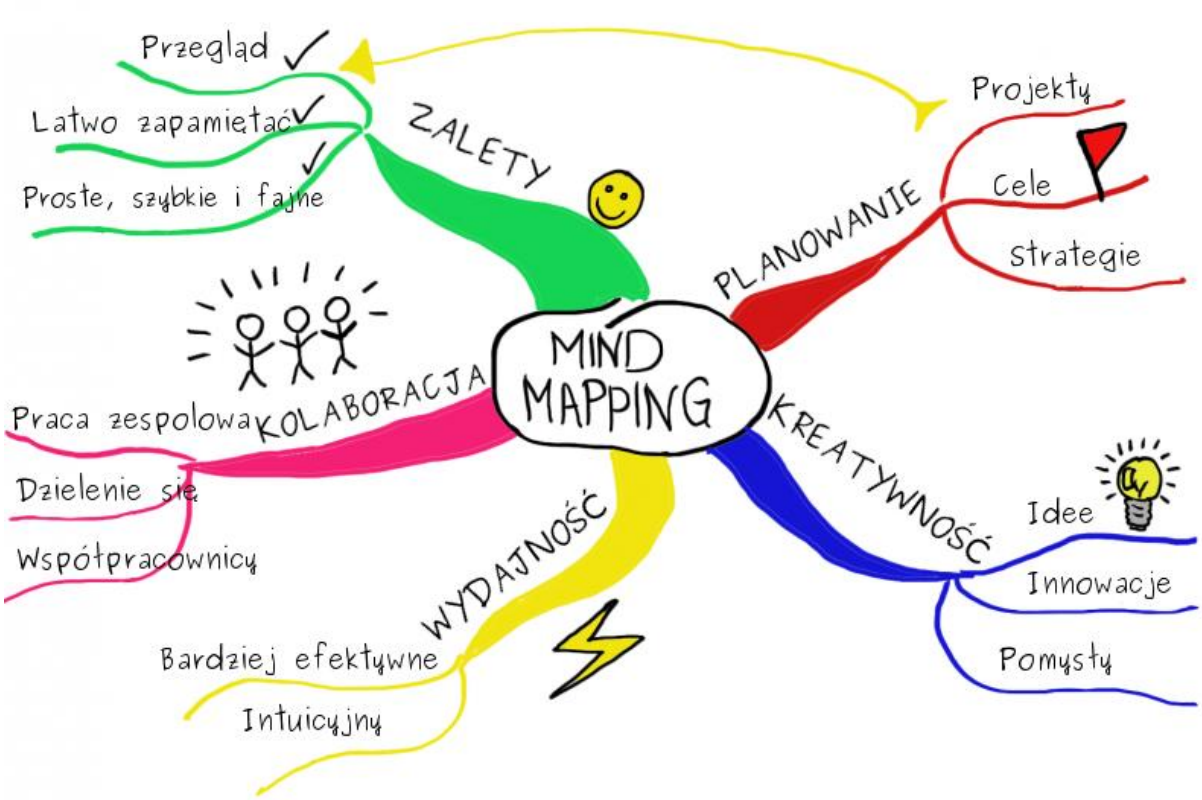
Cele: uświadomić sobie pozytywne i negatywne aspekty Internetu

Potrzebne materiały: dwa arkusze A1, długopisy, zakreślacze, kredki

Wskazówki:

- Podziel grupę na dwie drużyny.
- Jeden zespół będzie pracował nad tematem *POZYTYWNE ASPEKTY INTERNETU* i inny zespół – *NEGATYWNE ASPEKTY INTERNETU* .
- Mogą zrobić MIND MAPY. Mapy myśli to przejrzyste diagramy, pomagające prezentować swoje pomysły w graficznej wersji (20 minut).
- Każda grupa musi przedstawić swoje pomysły drugiej grupie. Po prezentacjach wszyscy wspólnie omówią aspekty, które mogą być zarówno pozytywne, jak i negatywne (te same punkty w ich mapach myśli) oraz sposób, w jaki ujawniają się w życiu codziennym. Następnie uczestnicy mogą przedstawić swoje pomysły w formie mapy myśli.

Przykład mapy myśli



Obrazek 2: Przykład mapy myśli

(źródło: www.mindmeister.com/blog/why-mind-mapping)

Mogą opierać się na następującym zarysie:

- *Aspekty pozytywne:*
  - W jaki sposób Internet czyni świat lepszym miejscem?
  - Jakie są główne zalety Internetu?
  - Jak będzie wyglądał świat bez Internetu?
  - Jakie są najbardziej przydatne rzeczy w Internecie?

Internet jak ogień:
dobry sługa, ale zły pan
praca zespołowa i dyskusja

- *Aspekty negatywne:*
  - Jakie są zagrożenia w Internecie?
  - Jakie są najbardziej wrażliwe grupy (dlaczego)?
  - Co to są fałszywe wiadomości, mistyfikacja, dezinformacja?
  - Kto może korzystać z Internetu w złym celu i dlaczego?

- *Temat wspólnej dyskusji:*
  - Czy są jakieś pozytywne aspekty, które mogą być jednocześnie negatywne? Co to za aspekty?
  - Jak bezpiecznie korzystać z Internetu?

Historia uzależnienia

narracja, wspólne tworzenie definicji

Czas: około 60 minut

Cele: zrozumieć, czym jest uzależnienie od Internetu, wiedzieć, jak wpływa on na życie codzienne uzależnionego, być świadomym konsekwencji uzależnienia

Potrzebne materiały: dwa arkusze A1, długopisy, zakreślacze, kredki, kostki do opowiadania, karty Dixit, czasopisma, klej

Wskazówki:

- Podziel grupę na trzy zespoły.
- Każda drużyna otrzymuje jedno narzędzie dydaktyczne (kostki opowieści - rzucają kostkami i układają historię ze zdjęć, karty Dixit - podnoszą karty pasujące do ich historii, czasopisma lub gazety i klej - tworzą kolaż).
- Każda drużyna stworzy własną historię uzależnienia od Internetu. Na przykład – utwórz historię pewnego dnia osoby uzależnionej od Internetu (20 minut).
- Zespoły przedstawią swoje historie; po każdej historii prowadzący zapisze najważniejsze informacje na tablicy /flipcharcie - oznaki uzależnienia, konsekwencje, kluczowe pomysły.
- Po przedstawieniu wszystkich trzech historii wszyscy uczestnicy wspólnie określają, co uzależnienie Internetowe oznacza dla każdej konkretnej grupy.

Skala uzależnienia

burza mózgów, dyskusja

Czas: około 20 minut

Cele: dowiedzieć się, jaki jest normalny tryb korzystania z Internetu, aby być świadomym oznak problemów początkowych, być w stanie zdefiniować i zidentyfikować fizyczne i behawioralne objawy uzależnienia

Potrzebne materiały: karteczki samoprzylepne, długopisy, flipchart, markery, taśma papierowa (aby stworzyć skalę na podłodze, jeden koniec będzie stanem normalnym, drugi koniec będzie stanem uzależnienia, między nimi będzie stan początkowych problemów - trzy strefy)

Wskazówki:

- Zaproś grupę do wspólnej dyskusji (burza mózgów) na temat korzystania z Internetu - jakie są cechy internautów, długość czasu spędzanego online, jak korzystanie z Internetu wpływa na normalne życie - wszystko, co przychodzi im na myśl.
- Następnie muszą zapisać wszystkie przemyślenia na karteczkach samoprzylepnych i wspólnie przedyskutować, co należy do każdej strefy: stan normalny, stan problemów początkowych i uzależnienie.
- Omówienie granic między strefami. Czy są takie same dla każdej osoby w grupie? W jaki sposób określają, co jest nadal normalne, a co przekracza granicę problematycznego korzystania z Internetu?

Dodatkowe pytania do dyskusji:

- Jak długo (osobiście) mogą pozostawać offline?
- Która grupa wiekowa jest najbardziej narażona na uzależnienie?
- Jak zapobiegać uzależnieniu od Internetu?

Trochę statystyki

Praca indywidualna

Ćwiczenie „trochę statystyki" służy wyłącznie do głębszego zrozumienia przez uczniów w jakim stopniu część naszego życia, którą spędziliśmy online, jest realistyczna? Podczas ćwiczenia uczestnicy nie powinni ze sobą rozmawiać; omówią wszystko na końcu.

Czas: około 20 minut

Cele: zbadać, jak realna jest część życia spędzanego online, ile czasu zwykle spędzamy online

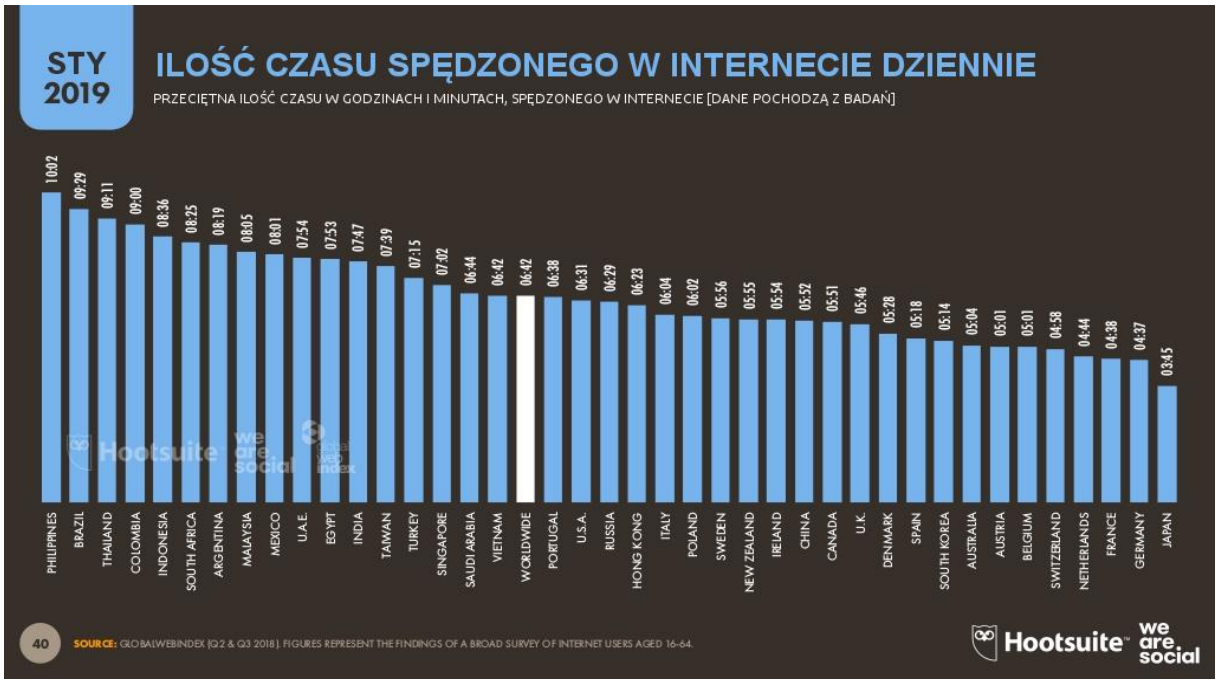
Potrzebne materiały: papier, długopisy, telefon komórkowy

Wskazówki:

- Otwórz Facebook'a i sprawdź - ilu masz znajomych?
- Ilu z nich jest twoimi prawdziwymi przyjaciółmi? (Czy znasz ich osobiście, czy widzisz je osobiście od czasu do czasu?)
- Jak długo śpisz?
- Jak dużo czasu spędzasz w pracy/w szkole (w tym podróż)?
- Jak dużo czasu poświęcasz na czytanie?
- Średnio (dziennie) ile czasu spędzasz z przyjaciółmi?
- Jak dużo czasu spędzasz online? (Istnieje kilka aplikacji, które to kontrolują - Timbits, Instant, Quality time)
- Jeśli nie wiesz, jak długo (dziennie) jesteś online, skorzystaj z danych z ostatnich badań ze stycznia 2019 r. (Hootsuite, We are social), które są przedstawione na poniższym obrazku. Średni czas to 6 godzin i 42 minuty (możesz spróbować znaleźć dane dla swojego kraju).

Trochę statystyki

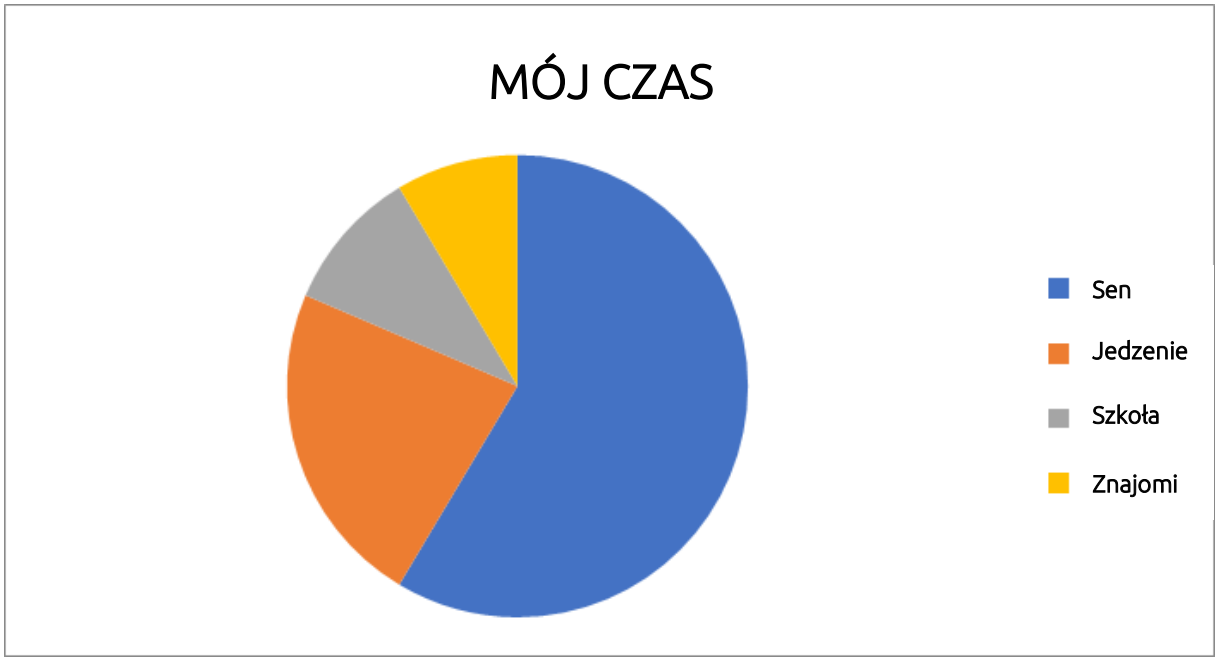
Praca indywidualna



Obrazek 3: Czas spędzony na korzystaniu z Internetu (źródło: https://hootsuite.com)

- Oblicz procent każdej aktywności i narysuj diagram kołowy z twoim osobistym rozkładem.

Trochę statystyki
Praca indywidualna



Obrazek 4: Mój czas

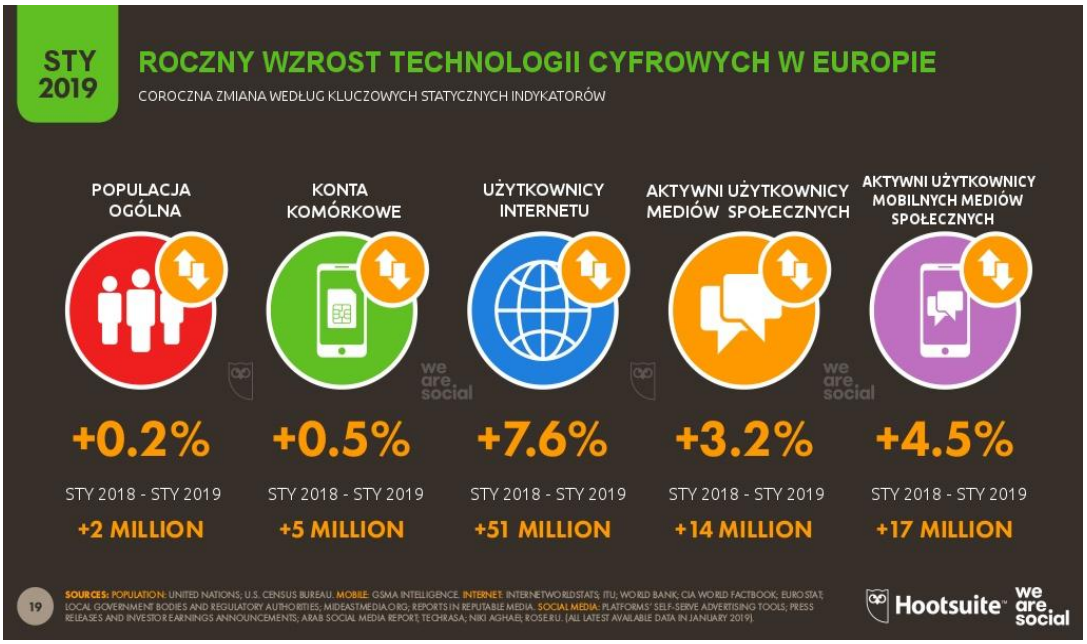
- Następnie zapytaj uczestników, czy są zaskoczeni wynikami?
- Czy uważają swoje procenty za normę?
- Czy zainstalują jakąś aplikację, aby mieć lepszy przegląd swojego czasu online?
- Czy uważają, że mogą mieć problemy z uzależnieniem od Internetu?

Trochę statystyki

Praca indywidualna

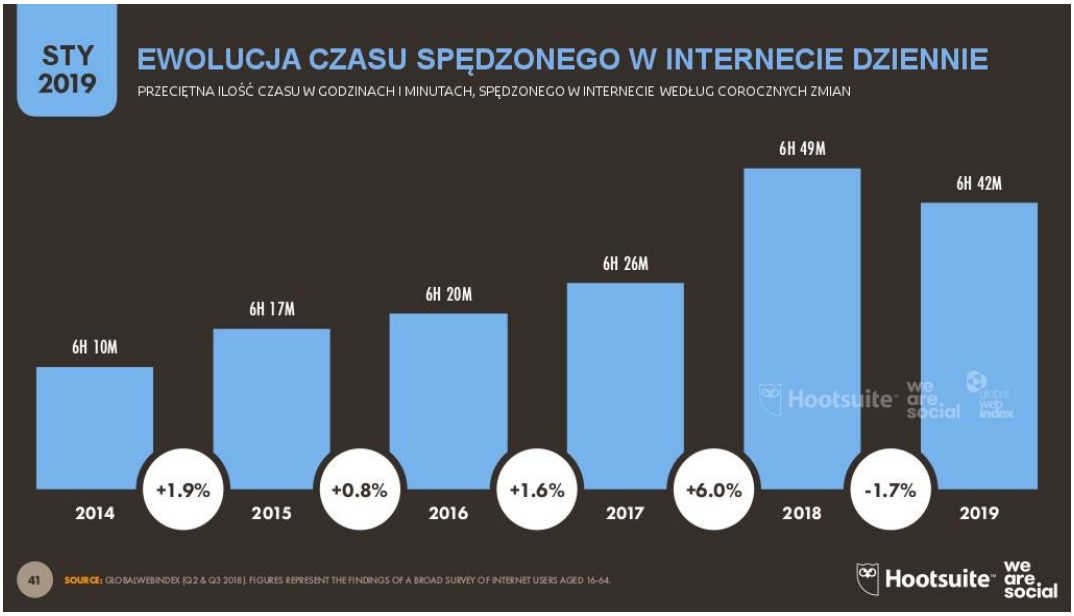
Niektóre bardziej interesujące dane:

Obrazek 5: Technologie cyfrowe w Europie w 2019 r. (Źródło: https://hootsuite.com)



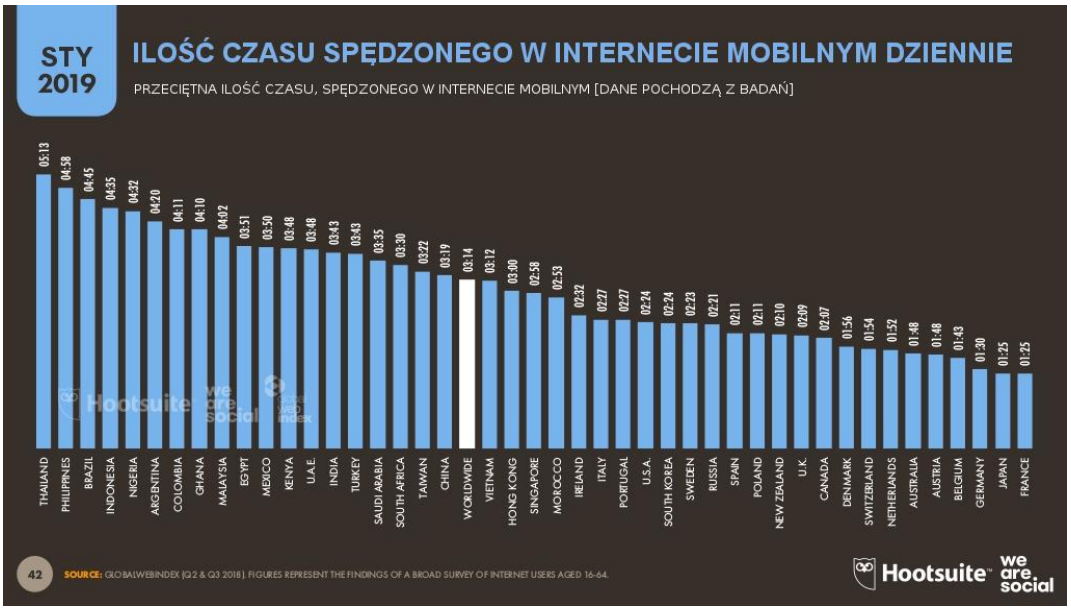
Obrazek 6: Roczny wzrost technologii cyfrowych w Europie

(Źródło:https://hootsuite.com)



Obrazek 7: Ewolucja dziennego czasu spędzanego online

(Źródło: https://hootsuite.com)



Obrazek 8: Czas spędzony korzystąc z mobilnego Internetu

(Źródło: https://hootsuite.com)

Jak uzależnienie od Internetu zmienia mózg i ciało

krótki film

Krótki film, w którym neurobiolog opisuje zmiany, które zachodzą, gdy uzależniamy się od Internetu.

Czas: około 6 minut

Cele: wgląd w uzależnienie, zmiany w ciele i zachowaniu społecznym

Potrzebne materiały: połączenie z Internetem, komputer lub projektor danych, ekran projekcyjny

Wskazówki:

- Obejrzyj wideo razem z uczestnikami: www.youtube.com/watch?v=HjJYvLH_FGw
- Jeśli macie czas, jeszcze jeden, trochę dłuższy, filmik, o tym, czego brakuje, kiedy jest się cyfrowym zombie. www.youtube.com/watch?v=TAIxb42FjwE

Stwórz własną kampanię

praca zespołowa

Kolejne działanie koncentruje się na interaktywnej współpracy w powtarzaniu wiedzy zdobytej podczas warsztatu. Najważniejszą jest umiejętność wybierania głównych pomysłów, krótkich konkretnych definicji i kierowania ich do określonej grupy wiekowej. Wszyscy uczestnicy będą dyskutować na temat najbardziej zagrożonych grup wiekowych, a następnie popracują w mniejszych grupach. Każda grupa wybierze jedną grupę wiekową i przygotuje dla nich kampanię. Głównym celem jest wskazanie głównych zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu oraz sposobów pomocy przyjaciołom, gdy poczują, że mogą być uzależnieni od Internetu.

Czas: około 90 minut

Cele: powtarzanie i sprawdzanie wiedzy zdobytej podczas warsztatów, praca w grupach, sprawdzanie umiejętności współpracy i komunikacji, kreatywności, empatii, tworzenie kampanii

Potrzebne materiały: Arkusze A1, gazety, markery, klej, kredki, zakreślacze, pędzle i farby (wszelkie materiały artystyczne odpowiednie do produkcji ulotek), 3–4 kolory karteczek samoprzylepnych (ta sama liczba każdego koloru)

Wskazówki:

- Daj każdemu członkowi grupy losowo jedną kopertę.
- Poproś ich o znalezienie innych osób z naklejką tego samego koloru.

Stwórz własną kampanię
praca zespołowa

- Uczestnicy utworzą nowe małe grupy, które będą ze sobą współpracować. Następnie wybiorą jedną grupę wiekową (na przykład od 5 lat do 8, od 9 do 14, od 15 do 25) i zaczną tworzyć kampanię skierowaną na swoją grupę docelową.

Każda grupa musi pomyśleć o poniższych punktach:

- Główna definicja uzależnienia od Internetu
- Oznaki uzależnienia od Internetu
- Ryzyko uzależnienia od Internetu
- Konsekwencje dla uzależnionej osoby i jej otoczenia
- Jak pomóc uzależnionemu przyjacielowi
- Strategia kampanii, która będzie skuteczna dla określonej grupy wiekowej
- W którym otoczeniu kampania będzie działać
- Które narzędzia wybrać
- Jak stworzyć narzędzia (na przykład plakat, grę, małe ćwiczenie lub warsztat)

Na koniec każda grupa przedstawi plan kampanii i stworzone przez siebie narzędzia.

Plan ratunkowy

dyskusja, praca zespołów

Ćwiczenie „plan ratunkowy" koncentruje się na pomocy osobie uzależnionej. Cały zespół uczestników będzie wspólnie pracował nad planem – w jaki sposób i gdzie szukać profesjonalnej pomocy oraz co możemy zrobić osobiście dla naszego uzależnionego przyjaciela.

Czas: około 30 minut

Cele: dowiedzieć się, gdzie szukać profesjonalnej pomocy, stworzyć własny plan „krok po kroku" przezwyciężenia uzależnienia

Potrzebne materiały: Arkusze A1, gazety, markery, klej, kredki, zakreślacze, pędzle i farby (wszelkie materiały artystyczne)

Wskazówki:

- Lektor zadaje podstawowe pytania, a grupa omawia ewentualne rozwiązanie problemu
- Jak rozpoznać, że nasz przyjaciel ma problem z uzależnieniem od Internetu?
- Czy powinniśmy spróbować rozwiązać to sami, czy musimy skontaktować się z jego rodziną? W jaki sposób?
- Gdzie znaleźć profesjonalną pomoc?
- Jakie konkretne kroki możemy zrobić, aby pomóc naszemu przyjacielowi w uniknięciu uzależnienia od Internetu?
- Następnie utwórzcie razem MIND MAP

Marketing Gate

GLAFKA

KRE-AKTYWNI

ASEDDEDIPE

Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”

TAKE A DIGITAL BREAK

CYFROWY DETOKS

Ćwiczenia dla młodzieży

Marketing Gate

GLAFKA

KRE-AKTYWNI

ASEDDEDIPE

PROJEKT “Take a Digital Break” O NUMERZE REERENCYJNYM 2018-1-PL01-KA205-049992
WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ W RAMACH PROGRAMU ERASMUS+