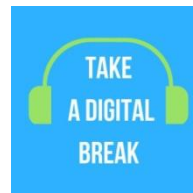




Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”



TAKE A DIGITAL BREAK

SCENARIUSZE

Marketing
Gate




KRE-AKTYWNI



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

The "*Take a Digital Break*" project 2018-1-PL01-KA205-049992 is implemented as part of the Erasmus+ program of the European Union (Action 2. Cooperation for innovation and exchange of good practices, Strategic Partnerships).

The project implementation period is 15 months and it lasts from September 2018 until November 2019.

There are 4 partners from different countries who are responsible for project implementation:

Kre-Aktywni Association (Poland)
Marketing Gate (Republic of North Macedonia)
GLAFKA (Czech Republic)
ASEDDEDIPE (Greece)



TAKE A DIGITAL BREAK



SCENARIUSZE

Spis treści

TDB Scenariusze	3
Scenariusz 01	7
Scenariusz 02	11
Scenariusz 03	16



Scenariusze TDB

Scenariusze TDB

Streszczenie scenariuszy

Wszyscy używamy technologii cyfrowych niemal codziennie, ale czy jesteśmy uzależnieni? Podczas szkoleń projektowych nacisk zostanie położony na nauczenie uczestników, czym jest uzależnienie cyfrowe i jak rozpoznać uzależnienie.

Dokładnie rzecz ujmując będziemy:

- a) Pokazywać problem uzależnienia od Internetu;
- (b) Promować metody, które pomogą młodym ludziom stworzyć świadome i zrównoważone życie (online i offline);
- c) Wyposażyć osoby pracujące z młodzieżą w narzędzia, które pozwolą zaangażować młodych ludzi, aby mogli oni spędzać czas poza światem wirtualnym;
- (d) Pokazywać skalę uzależnienia od urządzeń przenośnych.

W trzech warsztatach weźmie udział łącznie 30 uczestników w każdym kraju partnerskim.

Czas trwania: 8 godzin = 2 sesje * 4 godziny każda

Krótki opis grupy lub uczestników:

W sumie minimum 30 uczestników u każdego partnera. Grupy będą liczyły od 10 uczestników w wieku od 15 do 30 lat. Rekrutacja uczestników będzie prowadzona w oparciu o wypełnione formularze elektroniczne z podstawowymi informacjami. Priorytetowo będzie traktowana młodzież zgłoszona przez organizacje pozarządowe i inne organizacje i instytucje zajmujące się pracą z młodzieżą w tematyce projektu.

Cele działania: Uświadomienie młodzieży jak zły jest wpływ nadużywania urządzeń cyfrowych.

Cele nauczania:

Młodzież pozna problem uzależnienia od Internetu i rozwiązania mające na celu ograniczenie życia online.

Po szkoleniach młodzież będzie mogła:

- a) Zdefiniować „uzależnienie cyfrowe”;
- (b) Wyjaśnić, co powoduje uzależnienie cyfrowe, w tym konkretne czynniki ryzyka;
- (c) Opisać objawy oraz fizyczne i mentalne symptomy uzależnienia cyfrowego
- (d) Zidentyfikować uzależnienia cyfrowe na podstawie przykładów, omówić metody leczenia i sposoby eliminacji uzależnienia cyfrowego.

Nabyte umiejętności:

Umiejętność samodzielnej pracy i pracy w zespole;

Dobre umiejętności interpersonalne i komunikacyjne;

Dobre umiejętności planowania działań i organizacyjne; Inicjatywy i cechy przywódcze związane z umiejętnościami pracy z młodymi ludźmi; Postawa bez osądzania.

Materiały:

Komputer, projektor LCD, połączenie Wi-Fi (jeśli jest możliwe), flipchart; kartki papieru, długopisy, ołówki, stikersy itp.

Metody:

Nieformalne metody nauczania / szkolenia i uczenia się:

1. Metody oparte na komunikacji: interakcja, dialog, mediacja;
2. Metody oparte na działaniach: doświadczenie, praktyka, eksperymentowanie;
3. Metody zorientowane społecznie: partnerstwo, praca zespołowa;
4. Metody ukierunkowane na siebie: kreatywność, odkrywanie, odpowiedzialność;
5. Gry zespołowe i łodołamacze.

Dodatkowe działania:

www.itstimetologoff.com/wp_quiz/am-i-addicted-to-my-smartphone-quiz

www.itstimetologoff.com/wp_quiz/do-i-need-a-digital-detox-quiz

Ocena/Ewaluacja , testy PRE/POST

Scenariusze te zostaną ocenione przed i po ich wykorzystaniu w trakcie warsztatów.

Przygotowane zostaną badania pre/post (czas trwania: 5-10 minut).

Celem ewaluacji jest zmierzenie wiedzy i umiejętności osób pracujących z młodzieżą przed/po zrealizowanych nieformalnych działaniach edukacyjnych skupionych na głównych zagadnieniach: zdefiniowanie i wyjaśnienie, co powoduje uzależnienie cyfrowe, opisanie fizycznych i behawioralnych oznak i objawów uzależnienia cyfrowego.

Linki do zasobów:

- www.forbes.com/sites/robertglatter/2018/04/13/digital-addiction-a-recipe-for-isolation-depression-and-anxiety/#3900d5e25f6b
- www.psycom.net/iadcriteria.html
- searchcio.techtarget.com/definition/Internet-addiction
- www.psychologytoday.com/us/blog/digital-addiction
- www.aplaceofhope.com/our-programs/digital-addiction

TDB Scenariusz 01 - Godzina po godzinie

TDB Scenariusz 01: SESJA 01 (4 godziny)

Czas trwania: maks. 45 min.

Trener przedstawi wprowadzenie do tematu warsztatów: **Uzależnienie od technologii cyfrowej** to szerokie pojęcie, które odnosi się do niekontrolowanej potrzeby korzystania z urządzeń cyfrowych, takich jak komputery, smartfony i systemy gier. Korzystając z narzędzi uczenia się pozaformalnego, trener skupi się na fakcie, że uzależnienie od technologii cyfrowej wydaje się być bardziej powszechne wśród nastolatków, ale występuje również wśród szerszej populacji (brak limitu wiekowego). Celem końcowym jest zrozumienie przez uczniów, że aplikacje i systemy cyfrowe są tworzone dla ludzi przez ludzi.

Ćwiczenie zespołowe – Zespołowe Trivia

Team Building (Iodołamacz)

Czas trwania: 60 minut

Cele: Dobra zabawa, więź, praca zespołowa

Potrzebne materiały: Arkusze odpowiedzi lub papier, długopisy, mikrofon lub system nagłośnieniowy.

Instrukcja: Podziel uczestników na mniejsze, pięcioosobowe zespoły. Zapowiedz kilka rund pytań trivia i zapisuj w tabeli odpowiedzi pomiędzy rundami. Pytania powinny dotyczyć szeregu tematów, takich jak smartfon, komputer lub popkultura, sport, geografia, polityka, a nawet historia i wartości firmy. Zespoły mają krótki czas na omówienie każdej odpowiedzi przed zapisaniem jej. Drużyna z najbardziej prawidłowymi odpowiedziami wygrywa nagrodę. W przypadku dodatkowej konkurencji, zaproś dwóch uczestników na środek sali, aby konkurowali twarzą w twarz. Konkurs na zespołowe trivia pozwala ludziom na natychmiastową więź poprzez śmiech, dzielenie się wiedzą i zdrową rywalizację w celu stworzenia pozytywnego doświadczenia dla całej grupy. Sprawdzony sposób angażowania grup ze

wszystkich środowisk i kultur. Ćwiczenie to może być wykorzystywane w dzień lub w nocy, przez cały rok, w deszczu lub w blasku słońca.

NOMOFOBIA

Studium przypadku (ćwiczenie)

Czas trwania: 90 minut

Wprowadzenie debaty (i/lub burzy mózgow) na temat **nomofobii**: proponowana nazwa fobii związanej z brakiem kontaktu z telefonem komórkowym (fobia bez telefonu komórkowego). Wyświetl klip wideo w celu zilustrowania codziennych zastosowań. Dobrze sprawdzają się również klipy telewizyjne lub klipy z YouTube.

Instrukcja: Podziel grupę na dwa zespoły (zespoły pro i kontra) na potrzebę debaty na temat znaczenia wykorzystania najnowszych technologii cyfrowych. W ramach tych dwóch zespołów należy wyznaczyć, kto będzie formułował ofensywne argumenty i kto będzie wysuwał argumenty obronne. Dajcie obu stronom 10-15 minut na sformułowanie swoich argumentów i ugruntowanie swoich „planów ataku”. Każdy zespół wyznacza dwóch rzeczników (dwóch do ataku i dwóch do obrony). Przeprowadź mini-debatę na ten temat, dając jednej drużynie kilka minut na przedstawienie swojej argumentacji, a drugiej drużynie minutę na odparcie. Po tym, jak obie drużyny się przedstawią, odczekaj trochę czasu. Pozwól, aby sprawy wymknęły się nieco spod kontroli, aby zilustrować, w jaki sposób debaty mogą wymknąć się spod kontroli, nawet jeśli nie dotyczą one niczego ważnego.

Podsumowanie i ewaluacja:

Przeprowadź dyskusję na temat doświadczeń z debaty, koncentrując się na znaczeniu skutecznej komunikacji podczas debaty. Jak debatujący mogliby być bardziej skuteczni? Jakie były mocne strony metod komunikacji i ekspresji?

TDB Scenariusz 01: SESJA 02 (4 godziny)

SMOMBIE (SMartphone zOMBIE)

Czas trwania: maks. 45 min

Trener wprowadzi do tematu warsztatów Smombie (smartphone zombie): Pieszy, który chodzi wolno i nie zwraca uwagi na otoczenie, ponieważ jest skupiony na swoim smartfonie. Korzystając z narzędzi uczenia się pozaformalnego, trener skupi się na zwiększeniu (a) samoświadomości młodzieży, aby zrozumieć, ile czasu spędzają na swoich urządzeniach, oraz (b) analizuje wiele szokujących sposobów, w jakie technologia zaatakowała nasze życie w ciągu ostatniej dekady. Ostatecznym celem jest zrozumienie przez uczestników, że nasze (mobilne) uzależnienia powodują, że tracimy tak wiele chwil, których nigdy nie będziemy mieli okazji przeżyć na nowo.

ZOMBIE ESCAPE

Studium przypadku (ćwiczenie)

Czas trwania: 30 minut

Cel: Rozwiązywanie problemów, praca zespołowa, dla zabawy, komunikacja;

Materiały: Jedna lina, jeden klucz i pięć do dziesięciu zagadek lub wskazówek.

Instrukcja: Zbierz zespół w „zamkniętym” pustym pokoju i wybierz jednego członka zespołu, który zagra zombie. Przywiąż zombie liną do czegoś zamocowanego w rogu pokoju, w odległości około pół metra. Co pięć minut, rozluźnij linę zombie o ok. pół metra, aby zasięg ruchu zombie się zwiększył. Jednocześnie, daj zespołowi serię zagadek lub zadań, które muszą rozwiązać, aby znaleźć ukryty klucz, który odblokuje drzwi i pozwoli im uciec. Komunikacja i rozwiązywanie problemów są na pierwszym miejscu w tym ćwiczeniu. Członkowie zespołu muszą pracować razem, aby osiągnąć główny cel. Jeśli zespół nie skończy, ważne jest, aby zrozumieć, gdzie popełnili błąd.

SMOMBIE

Studium przypadku (ćwiczenie)

Czas trwania: 90 minut

Prowadzenie debaty (i/lub burzy mózgów) dla SMOMBIES. Wyświetlanie klipu wideo w celu zilustrowania codziennych zastosowań, jeśli to możliwe. Dobrze sprawdzają się również klipy telewizyjne lub klipy z YouTube.

Instrukcja:

Podziel grupę na dwa zespoły (zespół pro i kontra) na debatę na temat Smombiego (i/lub innego uzależnienia cyfrowego). W ramach tych dwóch zespołów należy wyznaczyć, kto będzie formułował ofensywne argumenty i kto wystąpi z argumentami defensywnymi.

Burza mózgów Round Robin:

Drużyny tworzą krąg, aby rozpocząć to ćwiczenie. Po przedstawieniu tematu, przejdź dookoła kręgu i poproś każdą osobę, aby zaproponowała swój pomysł. Jednocześnie moderator rejestruje wszystkie pomysły, dzięki czemu mogą one zostać omówione po zakończeniu wymiany informacji. Bardzo ważne jest, aby nie oceniać żadnych pomysłów, dopóki wszyscy nie będą mieli okazji się nimi podzielić. Ta technika jest dobra, gdy niektórzy członkowie zespołu mają tendencję do zachowania ciszy podczas spotkań. Niech każda grupa wyznaczy rzeczników (po dwóch na atak i dwóch na obronę). Należy przeprowadzić mini-debatę na ten temat, dając jednej drużynie kilka minut na przedstawienie swojej argumentacji, a drugiej drużynie minutę na odparcie. Po tym, jak obie drużyny się zaprezentują, odczekaj trochę czasu na argumenty za i przeciw.

Podsumowanie i ewaluacja:

Podczas sesji, metoda „burzy mózgów” Round Robin pozwala każdemu aktywnie uczestniczyć. Pamiętaj, aby traktować każdy pomysł z jednakową uwagą. I spróbuj zniechęcić ludzi do mówienia „X już wspomniał o moim pomysle”. Jeśli tak się stanie, powiedz, że wrócisz do nich na końcu, aby mieli czas na wymyślenie czegoś nowego.

TDB Scenariusz 02 - Godzina po godzinie

TDB Scenariusz 02 : SESJA 01 (4 godziny)

UZALEŻNIENIE CYFROWE

Czas trwania: maks. 45 min

Trener przedstawi wprowadzenie do tematu warsztatów: **Uzależnienie od technologii cyfrowej** to szerokie pojęcie, które odnosi się do niekontrolowanej potrzeby korzystania z urządzeń cyfrowych, takich jak komputery, smartfony i systemy gier. Korzystając z narzędzi uczenia się pozaformalnego, trener skupi się na trzech różnych rodzajach uzależnienia cyfrowego, które obejmują: a) uzależnienie od telefonu; b) uzależnienie od Internetu i c) uzależnienie od mediów społecznościowych.

DOTARCIE DO ŹRÓDŁA PROBLEMU

Studium przypadku (ćwiczenie)

Czas trwania: 180 min.

Cel: Młodzież zidentyfikuje przyczyny i skutki trzech różnych rodzajów uzależnień cyfrowych.

Materiały i przygotowanie: papier pakowny, taśma, markery, kartki papieru, długopisy. Zapewnij każdemu uczniowi czysty papier i długopisy, aby mogli utworzyć drzewo przyczyn i skutków - każdy narysowany korzeń stanowi przyczynę problemu, a każda gałąź reprezentuje objaw.

I. Otwarcie: frekwencja, ogłoszenia, przegląd planu działania (20 min)

Oświadczenie o otwarciu koła (dookoła świata): Coś, co zrobiłem, zmieniło coś (np. może być duże lub małe działanie- uśmiech do przyjaciela, zbiórka pieniędzy na jakiś cel, wypracowanie czegoś).

II. Rozgrzewka: wolne skojarzenia (10 min)

W kręgu niech ktoś powie pierwsze słowo i po kolei w kółku każda osoba mówi pierwszą rzecz, która przychodzi jej na myśl w skojarzeniu z wypowiedzianym słowem. Przypomnij uczestnikom, aby mówili o

pryzwoitych myślach!

III. Ale dlaczego? (120 min)

Dokonaj przeglądu trzech różnych rodzajów uzależnień cyfrowych i zasobów, które młodzież zidentyfikowała podczas poprzednich sesji, w tym ostatecznego zagadnienia (zagadnień) lub tematu (tematów), które wybrała. Wyjaśnij, że dzisiaj spróbujesz zidentyfikować korzenie tego problemu (problemów). Podkreśl, że sposobem tworzenia zmian jest dotarcie do źródła problemu. Zaczynij od przykładu, który wyjaśnia różnicę między przyczyną a skutkiem. Uzależnienie cyfrowe jest dobrym przykładem: czy młodzież zidentyfikowała, co może spowodować uzależnienie cyfrowe i jakie są jego skutki lub objawy?

Krok 1: Napisz kluczowy problem lub kwestię na kartce papieru. Teraz poproś uczestników, aby powiedzieli, dlaczego jest to problem. Po tym, jak wymyślą listę przyczyn, wybierz jedną z najistotniejszych przyczyn, które podnieśli, a następnie powtórz proces dla tej konkretnej przyczyny. Zrób to przynajmniej raz jeszcze.

Krok 2: Podzielcie się na zespoły. Niech każda drużyna wybierze jedną z przyczyn z ostatniego „Ale dlaczego?” Lista wygenerowana podczas burzy mózgów w kroku 1. Poproś jednego z partnerów, aby zapytał „Ale dlaczego”, a drugi niech odpowie na to pytanie. Powinno to trwać do czasu, aż źródło problemu zostanie zidentyfikowane. Poproś partnerów o zmianę ról i nowe przyczyny na liście.

Krok 3: Podsumowanie z uczestnikami.

Jak trudno było dotrzeć do źródła problemu?

Kiedy wiedzieli, że do niego dotarli? Jak można odróżnić objawy od przyczyny?

Czy niektóre rzeczy są zarówno przyczynami, jak i skutkami?

IV. Działanie: mapowanie koncepcyjne (20 min)

Jako grupa, używajcie odpowiedzi „Ale dlaczego?” Aktywność i poprowadzenie uczestników przez Mapę Koncepcji Przyczyny i Skutków (lub Drzewo). Możesz to zrobić jako działanie indywidualne lub z pełną grupą. Pytania, które możesz zadać w miarę upływu czasu, to m. in: Dlaczego tak uważasz? Powiedz mi więcej. Możesz podać przykład? Zachęcaj wszystkich do reakcji, nawet jeśli mają inne zdanie. Ważne są różne podejścia.

V. Zakończenie (10 min)

Ogłoszenie zamknięcia koła (dookoła świata): Czego nauczyłaś się z tej aktywności?

TDB Scenariusz 02: SESJA 02 (4 godziny)

NAJLEPSZY I NAJGORSZY SMARTFON

Studium przypadku (ćwiczenie)

Czas trwania: maks. 60 min.

W tym ćwiczeniu trener prosi każdego uczestnika o zapisanie jednego „najlepszego” pytania i jednego „najgorszego”. To dobry pomysł na pytania, by uzyskać zabawne odpowiedzi: Na przykład, uczestnicy mogą zapytać: „Jaki jest najgorszy smartfon?” lub „Jaki jest najlepszy smartfon, jaki kiedykolwiek widziałeś?”. Zbierz pytania i umieść je odpowiednio w „najlepszym” kapeluszu i „najgorszym” kapeluszu, a członkowie zespołu na zmianę wyciągają i odpowiadają na pytania z każdego kapelusza. Ten prosty lodołamacz pomaga ludziom odprężyć się i jest szczególnie przydatny dla nowych zespołów i osób pracujących zdalnie. Dla nowych zespołów, może to sprzyjać nawiązaniu relacji i rozwinięciu rozmowy. Dla istniejących zespołów jest to doskonała okazja do poznania ludzi, których rzadko spotykają osobiście.

Cel: Lodołamacz, komunikacja, więź

Wielkość grupy: Średnia grupa

DEBATE: Smartfony Pro i Kontra

Studium przypadku (ćwiczenie)

Czas trwania: 180 min.

Cel: Młodzież pozna podstawy dobrej komunikacji i praktyki, skutecznie wyrażając swoje opinie na temat uzależnienia cyfrowego.

I. Otwarcie: frekwencja, ogłoszenia, przegląd planu działania (30 min.)

Wprowadzenie: Wymień regułę lub prawo, z którymi jesteś silnie związany - albo „za” albo „przeciw” (np. uzależnienie od telefonu, uzależnienie od Internetu, uzależnienie od mediów społecznościowych, zasady głosowania).

II. Integracja: budowanie strony na Facebooku (20 min.)

Udawaj obcego, który nie wie jak stworzyć stronę na Facebooku. Poproś

uczestników, aby poinstruowali obcego krok po kroku, jak to zrobić. Weź każdą sugestię tak dosłownie, jak to tylko możliwe, aby zilustrować znaczenie bycia konkretnym i dokładnym. Zainicjuj krótką dyskusję podsumowującą, aby wyjaśnić problem i pozwolić uczestnikom wyrazić frustrację, że nie są w stanie jasno komunikować się z obcymi.

III. Aktywność: Bezsensowna debata (90 min.)

Przedstaw debatę jako ważny element przywództwa. Pokaż wideo z debaty prezydenckiej lub innej ważnej debaty, aby zilustrować codzienne zastosowania. Dobrze sprawdzają się również teledyski z programów telewizyjnych ze scenami sądowymi. Podziel grupę na dwa zespoły w celu przeprowadzenia debaty na temat jakiejś absurdalnej kwestii, takiej jak np. znaczenie noszenia pasujących skarpetek. W ramach tych dwóch zespołów należy wyznaczyć, kto będzie formułował ofensywne argumenty i kto będzie wysuwał argumenty obronne. Daj obu stronom 10-15 minut na sformułowanie argumentów i ugruntowanie swoich „planów ataku”. Z każdej grupy należy wyznaczyć po dwa rzeczniki (dwóch w ataku i dwóch w obronie). Należy przeprowadzić mini-debatę na temat cyfrowego uzależnienia, dając jednej drużynie kilka minut na przedstawienie swojej argumentacji, a drugiej drużynie minutę na odparcie. Po tym, jak obie drużyny się przedstawią, odczekaj chwilę. Pozwól, aby sprawy wymknęły się nieco spod kontroli, aby zilustrować prawdziwą debatę, nawet jeśli nie dotyczy ona niczego ważnego.

IV. Podsumowanie (30 min.)

Zainicjuj dyskusję na temat doświadczeń z debaty, koncentrując się na znaczeniu skutecznej komunikacji podczas debaty. Jak debatujący mogliby być bardziej skuteczni? Jakie były mocne strony metod komunikacji?

V. Zakończenie: (10 min.)

Podsumowanie: W jaki sposób debata ma zastosowanie w Twoim codziennym życiu z rodziną i przyjaciółmi? Jak debata na temat umiejętności może sprawić, że staniesz się lepszym uczniem, lepszym przyjacielem?

TDB Scenariusz 03 - Godzina po godzinie

TDB Scenariusz 03: SESJA 01 (4 godziny)

Uzależnienie cyfrowe a detoksykacja cyfrowa

Czas trwania: maks. 45 min.

Trener przedstawi wprowadzenie do tematu warsztatów: Uzależnienie od technologii cyfrowej to szerokie pojęcie, które odnosi się do niekontrolowanej potrzeby korzystania z urządzeń cyfrowych, takich jak komputery, smartfony i systemy gier. Korzystając z narzędzi uczenia się pozaformalnego, trener zdefiniuje „uzależnienie cyfrowe”.

- wyjaśni, co powoduje uzależnienie od technologii cyfrowej, szczególnie podkreśli czynniki ryzyka;
- opíše fizyczne i mentalne objawy uzależnienia cyfrowego;
- zidentyfikuje uzależnienie cyfrowe na przykładach;
- przedyskutuje możliwości leczenia uzależnienia cyfrowego

Czyje to jest biuro?

Gra zespołowa (lodołamacz)

Czas trwania: 60 min.

Członkowie zespołu wysyłają zdjęcie z ich biura do kierownika zespołu lub moderatora. Prowadzący pokazuje grupie zdjęcie, a grupa musi odgadnąć, czyje to jest biuro. Uczestnicy są zachęceni do stwierdzenia, dlaczego uważali, że dane biuro należy do konkretnego członka zespołu. Dla innych wariantów gry, można również powtórzyć dla innych elementów, takich jak media społecznościowe, tła pulpitu, itp. Ta czynność dobrze sprawdza się w przypadku zdalnych zespołów gromadzących się na wideo-czacie. To ćwiczenie daje kolegom możliwość lepszego poznania każdego z nich i nawiązania więzi. Wspiera współpracę i zachęca do lepszej komunikacji. Jest to również idealne ćwiczenie na eliminowanie stresu i dobrą zabawę.

Cel: Lodołamacz, integracja, zabawa

Wielkość grupy: Nie ma limitu, ale przynajmniej trzy osoby

Czas: 60 min.

Potrzebne materiały: Komputer, smartphone

Uwaga: Tanie ćwiczenie, minimalne przygotowania, szybkie

Uzależnienie cyfrowe: badanie przywództwa sytuacyjnego

Studium przypadku (ćwiczenie):

Czas trwania: 180 min.

Cel: Młodzież określi i przećwiczy skuteczne strategie rozwiązywania problemów związanych z integracją grupy i przywództwem w procesie detoksykacji cyfrowej i będzie je stosować w praktyce.

I. Otwarcie: frekwencja, ogłoszenia, przegląd planu działania (20 min.)

Początek: Nad czym chcesz popracować (jeden cel w zakresie ograniczenia uzależnienia cyfrowego)?

II. Budowa zespołu: wszystkie ręce na pokład! (30 min.)

Ta czynność wymaga bliskiej współpracy w celu rozwiązania praktycznego, fizycznego problemu. Kładzie nacisk na komunikację grupową, współpracę, cierpliwość i strategie rozwiązywania problemów, a także na kwestie związane z fizyczną tożsamością i fizyczną bliskością. Poproś całą grupę, aby spróbowała zmieścić się na małej powierzchni, który może być oznaczony okręgiem liny. Gdy uda się to – to grupa odniesie sukces, i wówczas zmniejsz powierzchnię (np. obkurcz koło lub skróć linę) i ponownie rzuć wyzwanie grupie. Jak daleko może zajść grupa?

Uwaga: Oczywiście ludzie będą musieli czuć się komfortowo fizycznie, aby się zbliżyć i wzajemnie wspierać.

III. Przywódca sytuacyjny – role play (120 min.)

Krok 1: Poproś młodzież, aby dała przykład każdego rodzaju przywództwa. Który styl jest im najbardziej znany? Czy istnieją style, z którymi są one mniej lub bardziej komfortowe? W jakim stylu najczęściej spotykają się w (a) klasach,

(b) drużynach sportowych, (c) grupach rówieśniczych lub w innych okolicznościach?

Krok 2: Podziel grupę na pięć małych zespołów. Poproś zespoły o wymyślenie skeczu, który zademonstruje wyzwanie nakreślone w role play i rozwiązanie problemu. Zespoły obserwują, jaki styl przywództwa - lub kombinacja stylów - wiąże się z rozwiązaniem.

Krok 3: Podsumowanie po każdej role play. Zapytaj o dodatkowe rozwiązania. Czy ktokolwiek z nich doświadczył takiej sytuacji? Co się stało? Co można było zrobić inaczej? W jaki sposób różne style przywództwa są wykorzystywane w tej grupie lub programie? Jakie style widzisz w pracy w typowej sesji?

IV. Zakończenie (10 min.)

Podsumowanie: Wypełnij oświadczenie: „Lider to ktoś, kto. . . .”

TDB Scenariusz 03: SESJA 02 (4 godziny)

Cyfrowy warsztat detoksykacji

Czas trwania: maks. 60 min.

Trener przedstawi wprowadzenie do lepiej zrównoważonych strategii cyfrowych, tak aby młodzież mogła radzić sobie z zależnością i stresem, które są związane z hipertężciem; Uświadom sobie negatywne skutki hipertężcza i korzyści płynące z jego rozłączenia; zrozum, że ludzie mają prawo do rozłączenia; oraz jak kontrolować ryzyko i wyzwania stojące przed pracodawcami i pracownikami. Celem końcowym jest nauka zapobiegania ryzyku psychospołecznemu związanemu z intensywnym lub niewłaściwym korzystaniem z narzędzi cyfrowych.

Cyfrowy Lider Diety

Studium przypadku (ćwiczenie)

Czas trwania: 180 min.

Cel: Uczestnicy przeanalizują definicje i objawy uzależnienia cyfrowego i zaczną stosować definicje w odniesieniu do siebie i swojej społeczności.

I. Otwarcie: frekwencja, ogłoszenia, przegląd planu działania (20 min)

Początek: Cyfrowa osoba uzależniona to osoba, która. . . .

II. Rozgrzewka: odbicie lustrzane (30 min)

Zaproś ochotnika, aby stanął twarzą do Ciebie w odległości około dwóch lub trzech metrów. Poleć wolontariuszowi, aby „odzwierciedlał” jak najdokładniej wszystko, co robisz, tak jakby był Twoim prawdziwym odbiciem. Spraw, aby Twoje ruchy były na tyle interesujące i powolne, że druga osoba będzie mogła podążać za nimi. Wygłupiaj się lub wykonaj zadanie takie jak mycie zębów. Demonstracja pomaga rozluźnić zahamowania. Po tym, jak młodzież zrozumie ćwiczenie, poproś, aby w parach na zmianę odzwierciedlali swoje działania i ruchy.

III. Idealne portrety lidera (90 min)

Wyjaśnij, że młodzież stworzy teraz idealnego lidera w dziedzinie „cyfrowej diety”. Odwołaj się do plakatów burzy mózgów i definicji przywództwa z poprzedniej sesji.

Krok 1: Podziel młodzież na pary i daj każdej parze duży kawałek papieru i długopisy, materiały do kolażu lub inne materiały artystyczne. Każda para narysuje karykaturę swojego idealnego lidera, nadając swojemu „dietetycznemu” liderowi niektóre z cech, które były omawiane podczas poprzedniej sesji burzy mózgów i które ich zdaniem są ważne. Poproś każdą parę o wygenerowanie listy cech charakterystycznych dobrych liderów i poproś, aby narysowała lidera, przypisując cechy charakterystyczne różnym częściom ciała. Zachęcaj do przesady w rysowaniu cech i wyglądu: narysuj dużą dłoń, która będzie symbolizować pomoc innym lub duże uszy, aby dobrze słyszeć, albo, wielkie serce do współczucia.

- Niech młodzież zastanowi się nad przestrzenią wokół swojego lidera - co w niej jest?
- Poproś młodzież, aby wybrała imię dla swojego lidera oraz kwestię, nad którą pracuje ich lider.
- Poproś młodzież, aby zidentyfikowała największą siłę swojego lidera i to, czego potrzebuje, aby się poprawić.

Krok 2: Niech każda para podzieli się swoim idealnym liderem z resztą grupy przedstawiając go pozostałym uczestnikom.

IV. Podsumowanie (20 min)

Przykładowe pytania dla młodzieży: Kto wie, kto ma niektóre z cech, które wymieniliście? Czy ktoś przyszedł Ci do głowy, kiedy tworzyłeś swojego idealnego lidera „cyfrowej diety”? Pomyśl o członkach swojej społeczności, którymi chciałbyś być jak będziesz w dojrzałym wieku. Dlaczego? Czy są oni uważani za przywódców?

A co czyni ich przywódcami? Co mają do zaoferowania społeczności? Czy są ludzie, których słuchasz, a których nie uważasz za przywódców? A co z tymi ludźmi, których szanujesz?

V. Zakończenie (10 min)

Podsumowanie: Gdybym mógł podziękować jednej osobie za jej przywództwo w społeczności, to byłoby to ...



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”



TAKE A DIGITAL BREAK

Scenariusze

Marketing Gate



KRE-AKTYWNI



ASEDDEDIPE

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