SCENARIUSZ ZAJĘĆ

Przedmiot/zajęcia: Edukacja zdrowotna / Godzina wychowawcza
Klasa: V, szkoła podstawowa
Liczba godzin: 1 godzina lekcyjna (45 minut)
Cel/temat: Ekran pod kontrolą – jak dbać o zdrowie w cyfrowym świecie?
Kryteria sukcesu:

- Uczeń potrafi nazwać co najmniej trzy skutki nadmiernego korzystania z urządzeń ekranowych;
- Uczeń wie, czym jest higiena cyfrowa;
- Uczeń potrafi współpracować z innymi przy szukaniu rozwiązania;
- Uczeń zna zasady dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne.

Materiały/pomoce dydaktyczne

- Tablica, mazaki, zielone i czerwone kartki A4, instrukcje do zadania, kartki A5.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie

Czynności nauczyciela:

- Wita uczniów.
- Zaprasza uczniów do zabawy „Mój cyfrowy dzień”. Prosi uczniów o wstanie z krzeseł i wsunięcie ich pod ławki, aby przygotować bezpieczną przestrzeń do krótkiej zabawy ruchowej. Czyta stwierdzenia (Załącznik 1), a zadaniem uczniów jest wykonanie przysiadu, jeśli dane zdanie do nich pasuje.
  Kolejno:
  Kto dziś sięgnął po telefon zaraz po przebudzeniu?
  Kto przed wyjściem do szkoły patrzył w ekran telefonu lub telewizora?
  Kto wczoraj grał na komputerze lub tablecie/telefonie po godz. 20.00?
  Kto uważa, że patrzy w ekran telefonu dłużej niż dwie godziny dziennie?
- Obserwuje reakcje uczniów i komentuje bez oceniania mówiąc np. „Każdy z nas ma swoje cyfrowe nawyki. W czasie tych zajęć możemy wspólnie zastanowić się, które z nich służą naszemu zdrowiu.”

Współfinansowane przez Unię Europejską

Czynności ucznia:

- Odpowiada na powitanie.
- Bierze udział w aktywności zaproponowanej przez nauczyciela.
- Zapoznaje się z planem lekcji.

2. Opis aktywności Symulacja „Przeładowany mózg”

Cel: Doświadczanie mechanizmu przebodźcowania informacjami oraz zrozumienie potrzeby odpoczynku od technologii.

Czynności nauczyciela

- Zaprasza na środek jednego z uczniów do odegrania roli mózgu w Internecie. Najlepiej by było, gdyby uczeń zgłosił się sam.
- Dzieli klasę na trzy grupy. Każda grupa otrzymuje instrukcje (Załącznik 2).
  Grupa 1. macha rękami przed oczami ochotnika (symbol reklam i powiadomień).
  Grupa 2. Szepcze głośno losowe słowa (filmy na TikToku).
  Grupa 3. Zadaje ochotnikowi proste pytania matematyczne (nauka w międzyczasie).
- Daje sygnał do rozpoczęcia ćwiczenia
- Po 30 sekundach przerywa ćwiczenie.
- Pyta ucznia-ochotnika, jak się czuł i czy był w stanie odpowiadać na pytania kolegów.
- Pyta klasę „Co się dzieje z Waszą nauką i koncentracją, kiedy obok leży telefon i co jakiś czas przychodzą powiadomienia?

Czynności ucznia:

- Uczeń-ochotnik staje na środku sali.
- Pozostali uczniowie słuchają instrukcji nauczyciela.
- Uczniowie podzieleni na grupy, na sygnał nauczyciela wykonują konkretne zadanie (machają rękami, szepczą, pytają), tworząc kontrolowany hałas i chaos wokół ochotnika.
- Ochotnik mówi o swoich odczuciach. Pozostali uczniowie odpowiadają na pytanie nauczyciela.

3. Opis aktywności „Złodzieje czasu i zdrowia”

Cel: Identyfikowanie fizycznych i psychicznych skutków przeciążenia urządzeniami ekranowymi.

Czynności nauczyciela:

Współfinansowane przez Unię Europejską

- Prosi uczniów o podnoszenie kolorowych kartek w odpowiedzi na usłyszane zdania. Czerwona kartka oznacza „Nie”, zielona „Tak”.
  „Po długim patrzeniu w ekran pieką mnie oczy lub boli głowa”.
  „Zamiast iść spać, przeglądam telefon w łóżku i rano jestem niewyspany”.
  „Gdy idę na spacer lub jem obiad cały czas sprawdzam powiadomienia”.
- Podsumowuje ćwiczenie: Technologia jest częścią naszego życia i może nam bardzo pomagać. Ale tak jak dbamy o zęby, sen czy ruch, możemy też nauczyć się korzystać z urządzeń w sposób, który chroni nasze zdrowie. To właśnie nazywamy higieną cyfrową. Sprawdzimy, jakie codzienne zachowania pomagają chronić nasze zdrowie, kiedy korzystamy z telefonu, komputera czy tabletu.

Czynności ucznia:

- Słucha instrukcji.
- Podnosi kartki w odpowiedzi na zdania, które czyta nauczyciel.
- Obserwuje wybory kolegów.

4. Opis aktywności „Recepta na cyfrowy balans”

Cel: Formułowanie praktycznych zasad ochrony przed nadmiarem technologii

Czynności nauczyciela:

- Łączy uczniów w pary.
- Zadaniem par jest stworzenie jednej zasady ratunkowej dla zdrowia fizycznego lub psychicznego.
- Uczniowie w parach tworzą po jednej zasadzie ratunkowej dla zdrowia.

Czynności ucznia:

- Słucha instrukcji.
- W parach tworzą po jednej zasadzie ratunkowej dla zdrowia. Dyskutuje i wspólnie z partnerem z pary podejmuje decyzje, jak sformułować zasadę. Zapisuje zasadę na przygotowanych kartkach A5.

4. Podsumowanie i refleksja

Czynności nauczyciela:

- Prosi, aby w najbliższym tygodniu każdy uczeń spróbował zastosować w praktyce jedną wybraną przez siebie zasadę cyfrowego balansu.
- Dziękuje uczniom za wspólną pracę.

Czynności ucznia:

Współfinansowane przez Unię Europejską

- Zapisuje do zeszytu wybraną zasadę.

Uwagi dotyczące edukacji włączającej:

- Dla uczniów z trudnościami komunikacyjnymi: umożliwienie odpowiedzi poprzez gest, wybór kartki „TAK/NIE" lub zapisanie odpowiedzi; zapewnienie dodatkowego czasu na wypowiedź i możliwość wcześniejszego przygotowania odpowiedzi w parze.
- Dla uczniów z ASD: przedstawienie na początku lekcji krótkiego, wizualnego planu kolejnych aktywności; uprzedzanie o zmianie aktywności i możliwość rezygnacji z udziału w ćwiczeniu generującym hałas.
- Dla uczniów z trudnościami poznawczymi: formułowanie krótkich, prostych poleceń i dzielenie zadań na etapy; wykorzystanie konkretnych przykładów, symboli oraz wsparcia kolegi lub koleżanki podczas pracy w parze.
- Dla uczniów z ADHD/trudnościami w koncentracji: zapewnienie krótkich, różnorodnych aktywności oraz możliwości ruchu; przydzielenie konkretnej roli podczas pracy w grupie lub parze.
- Dla uczniów z dysleksją: odczytywanie poleceń i tekstów przez nauczyciela oraz ograniczenie ilości tekstu do samodzielnego czytania; możliwość formułowania odpowiedzi ustnie zamiast zapisywania dłuższych wypowiedzi.
- Dla uczniów z niepełnosprawnością ruchową: dostosowanie ćwiczenia ruchowego tak, aby uczeń mógł uczestniczyć w nim bez przemieszczania się; zapewnienie odpowiedniej przestrzeni i możliwości pełnienia każdej z ról podczas pracy w parach lub grupach.

Bibliografia/Netografia:

- NASK – Państwowy Instytut Badawczy**.** *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*. Warszawa: NASK.
- Spitzer, M. (2016). *Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie*. Słupsk: Wydawnictwo Dobra Literatura.
- Alter, A. (2018). *Uzależnienia 2.0. Dlaczego tak trudno oprzeć się nowym technologiom*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Scenariusz powstał na podstawie doświadczeń zebranych podczas realizacji międzynarodowego projektu INTEGRA w ramach programu Erasmus+.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji w Warszawie. Unia Europejska ani podmiot udzielający dotacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Współfinansowane przez Unię Europejską

Załącznik nr 1

„Mój cyfrowy dzień”

- Kto dziś sięgnął po telefon zaraz po przebudzeniu?
- Kto przed wyjściem do szkoły patrzył w ekran, np. telefonu lub telewizora?
- Kto wczoraj grał na komputerze lub tablecie/telefonie po godz. 20.00?
- Kto uważa, że patrzy w ekran telefonu dłużej niż dwie godziny dziennie?

Współfinansowane przez Unię Europejską

Załącznik 2

Grupa 1 W czasie ćwiczenia machacie rękami przed oczami ochotnika, ale w bezpiecznej odległości od niego. Sygnał do rozpoczęcia ćwiczenia i jego zakończenia da nauczyciel.
Grupa 2 W czasie ćwiczenia szepczecie głośno dowolne słowa, które przyjdą Wam na myśl. Sygnał do rozpoczęcia ćwiczenia i jego zakończenia da nauczyciel.
Grupa 3 W czasie ćwiczenia zadajecie ochotnikowi proste pytania matematyczne. Sygnał do rozpoczęcia ćwiczenia i jego zakończenia da nauczyciel.

Współfinansowane przez Unię Europejską