



Zmień swoje cyfrowe nawyki

Podczas warsztatu uczestnicy i uczestniczki przyjrzą się swoim nawykom związanym z technologią, w szczególności temu, jak korzystają z ekranów i telefonu. Będą też mieli okazję zaplanować małe zmiany do wprowadzenia w swoim życiu w temacie higieny cyfrowej.

GRUPA DOCELOWA

dorośli

CZAS TRWANIA

60–90 minut
(możesz regulować
czas trwania dyskusji)

CELE



- pogłębienie wiedzy na temat higieny cyfrowej;
- zaplanowanie zmiany nawyków związanych z higieną cyfrową;
- wymiana doświadczeń dotyczących wyzwań związanych z wdrażaniem zasad higieny cyfrowej w codziennym życiu.

POTRZEBNE MATERIAŁY



- kartki A4;
- flamastry;
- telefony lub urządzenia z dostępem do Internetu dla wszystkich uczestników i uczestniczek;
- wydrukowany załącznik nr 1 „Moje cyfrowe nawyki” (dla każdej osoby);
- załącznik nr 2: prezentacja o higienie cyfrowej;
- komputer i rzutnik.

PRZEBIEG WARSZTATÓW

POWITANIE I ENERGIZER

10–15 minut

Powitaj uczestników i uczestniczki. Powiedz, że na dzisiejszym warsztacie będą mieli okazję dowiedzieć się, czym jest higiena cyfrowa i jak o nią dbać, a następnie zaplanują zmiany w swoich nawykach, tak żeby cyfrowe urządzenia lepiej im służyły.

Na początek zaproponuj krótki energizer. Poproś uczestników i uczestniczki, żeby wstali z krzeseł i przechadzali się po sali. Powiedz, żeby zatrzymali się, kiedy padnie hasło „stop”, a następnie zwrócili się do osoby, która stoi najbliżej nich i dokończyli zdanie, które przeczytasz. Powtórz akcję 3 razy, żeby dać możliwość odbycia rozmów z trzema różnymi osobami. Możesz wykorzystać następujące zdania:

- Gdyby nie istniał Internet, to w moim życiu...
- Mój pierwszy telefon to...
- Moja ulubiona gra z dzieciństwa to...

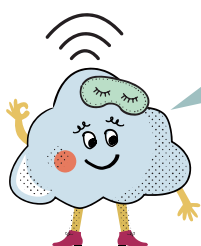
Po tym ćwiczeniu zapytaj uczestników i uczestniczki, jak czują się ze swoimi odpowiedziami. Czy widzą obszary, w których warto byłoby popracować i dokonać zmian?

WPROWADZENIE W TEMATYKĘ

20 minut

Rozdaj uczestnikom i uczestniczkom kartki i flamastry. Poproś, żeby każdy zapisał na kartce **jedną rzecz, która kojarzy mu się z higieną cyfrową**. Następnie rozłóżcie kartki na środku sali i porozmawiajcie o nich. Poniżej znajdziesz pytania pomocnicze, które pozwolą moderować rozmowę:

- Czy według Was pojawia się tu więcej skojarzeń pozytywnych, czy negatywnych?
- Jakie emocje budzi w Was hasło „higiena cyfrowa”?
- Skąd pochodzą Wasze skojarzenia? Czy z osobistych doświadczeń, czy z mediów, opowieści innych?
- Czy macie jakieś doświadczenia z wdrażaniem zasad higieny cyfrowej w Waszym życiu? Czy są one trudne, czy przyjemne?



Zapytaj uczestników i uczestniczki, czy potrafią podać definicję higieny cyfrowej. Zbierając pomysły z grupy, możesz wprowadzić prostą definicję:

Higiena cyfrowa to zbiór nawyków i zasad, które wspierają zrównoważone korzystanie z technologii, w szczególności z telefonów i innych ekranów.



Podkreśl, że nawyki i zasady związane są nie tylko z ilością czasu, jaki spędzamy online, ale także ze sposobem korzystania z treści (czy korzystamy świadomie, czy bardziej automatycznie, w jakim celu, z jakich treści itp.).

CZĘŚĆ GŁÓWNA

30–45 minut

ĆWICZENIE 1

Zaproponuj uczestnikom i uczestniczkom zrobienie krótkiego testu, który pozwoli sprawdzić ich poziom higieny cyfrowej. W tym celu podaj im link do Testu Higieny Cyfrowej zamieszczonego na stronie Instytutu Higieny Cyfrowej <https://higienacyfrowa.pl/test-higieny-cyfrowej/> (możesz to zrobić, wyświetlając kod QR na ekranie lub prosząc, żeby skorzystali z przeglądarki). Daj ok. 10–15 minut na wypełnienie testu i przeczytanie rekomendacji.



Kiedy wszyscy skończą, zapytaj, czy chcą się podzielić wynikami i rekomendacjami, które otrzymali. Wykorzystaj w tym celu pytania pomocnicze:

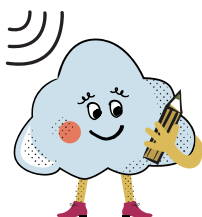
- Czy coś Was zaskoczyło w wynikach?
- Z czego jesteście dumni, jeśli chodzi o Waszą higienę cyfrową?
- Co widzicie jako obszar do poprawy?

Wysłuchajcie refleksji kilku osób. Przy komentowaniu testu, zwracaj uwagę na to, żeby nie oceniać jego wyników: podkreślaj raczej, że wszyscy spotykamy się z różnymi wyzwaniami związanymi z wdrażaniem zasad higieny cyfrowej.

Podkreśl, że skutki braku odpowiedniej higieny cyfrowej często nie są widoczne od razu. Jeśli uznasz to za adekwatne, możesz porównać higienę cyfrową do higieny ciała – jeśli raz na jakiś czas nie umyjemy zębów, prawdopodobnie nic się nie stanie, ale jeśli nie będziemy ich myć regularnie, pojawia się duże ryzyko próchnicy. Podobnie jest z naszą relacją ze światem cyfrowym: brak odpowiednich nawyków sprawia, że gorzej funkcjonujemy w codzienności, pojawiają się problemy z koncentracją czy snem. Zła higiena cyfrowa wpływa z jednej strony na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne, a z drugiej na relacje czy życie zawodowe.

Wersja alternatywna: jeśli nie chcesz korzystać z urządzeń lub z jakiegoś powodu wykonanie testu wydaje Ci się niedostosowane do grupy, zróbcie „chodzony minitest”. Rozłóż w sali w jednym szeregu kartki z napisami: NIGDY – PRAWIE NIGDY – CZASAMI – CZĘSTO – ZAWSZE. Czytaj na głos poniższe zdania i poproś, żeby osoby uczestniczące stały przy kartce, która jest ich odpowiedzią na następujące pytania:

1. Mam ustawiony limit czasu korzystania z urządzeń cyfrowych.
2. Przestrzegam limitu czasu korzystania z urządzeń cyfrowych.
3. Zaglądam do Internetu zaraz po przebudzeniu.
4. Zasypiam z telefonem w łóżku.
5. Kiedy potrzebuję się na czym skupić, np. na rozmowie lub ważnym zadaniu, odkładam telefon i nie zaglądam do niego.
6. Spędzam dużo czasu na angażujących emocjonalnie rozmowach w mediach społecznościowych.
7. Korzystam z telefonu, prowadząc auto.
8. Stresuję się, kiedy mój telefon nie jest w zasięgu wzroku.
9. Kładę telefon na stole, kiedy prowadzę z kimś rozmowę (np. ze znajomym, dzieckiem).
10. Mam przynajmniej 3 godziny w ciągu dnia, kiedy telefon nie jest w zasięgu mojego wzroku.



Po zakończeniu zadania poświęć chwilę na zebranie refleksji z grupy. Pytania pomocnicze znajdziesz wyżej, przy pierwszej wersji ćwiczenia.

Posiłkując się prezentacją na temat higieny cyfrowej (załącznik nr 2), opowiedz o najważniejszych wyzwaniach z nią związanych.

ĆWICZENIE 2

Rozdaj uczestnikom i uczestniczkom wydrukowane ćwiczenia z załącznika nr 1 i poproś o ich wykonanie. Po zakończonym zadaniu zaproś chętne osoby do podzielenia się swoimi odpowiedziami. Możesz wykorzystać pytania do dyskusji:



- Co może Was wspierać we wprowadzeniu zmiany?
- Co może w tym przeszkadzać i co wtedy zrobicie?

PODSUMOWANIE I EWALUACJA

5 minut

Podziękuj uczestniczkom i uczestnikom za udział w warsztacie. Podsumuj, że higiena cyfrowa w dużej mierze opiera się na nawykach, które sami możemy wprowadzać do naszej codzienności. Zauważ, że muszą być one dostosowane do naszego trybu życia i potrzeb. Zachęć uczestników i uczestniczki do wdrażania tego, co wypracowały podczas warsztatu.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

- Instytut Cyfrowego Obywatelstwa: ➔ <https://higienacyfrowa.pl/>.
- Fundacja Dbam o Mój Zasięg – zasady higieny cyfrowej: ➔ <https://dbamomojzasieg.pl/higiena-cyfrowa/>.

SŁOWNICZEK

Higiena cyfrowa – to zbiór nawyków i zasad, które wspierają zrównoważone korzystanie z technologii, w szczególności z telefonów i innych ekranów.

AUTORKA

Izabela Meyza – antropolożka kultury, mediatorka i trenerka empatycznej komunikacji. Autorka materiałów edukacyjnych dotyczących edukacji cyfrowej (Cyfrowa Wyprawka, Fundacja Panoptikon) oraz przeciwdziałania przemocy. Jako trenerka wspiera szkoły, organizacje i innych trenerów w efektywnym komunikowaniu się i rozwiązywaniu konfliktów oraz rozwoju kompetencji cyfrowych. Wierzy, że kluczowy w przygotowaniu do życia w cyfrowym świecie jest rozwój umiejętności komunikacji, współpracy, empatii i odporności na manipulację.

Tekst: Izabela Meyza
Koordynacja: Magdalena Łasisz
Korekta: Anna Hawryluk
Skład: Żaneta Pulkowska

Scenariusz powstał w ramach projektu „Biuro Programu Pracowni Orange”