

PLANY LEKCJI DLA DOROSŁYCH EDUKATORÓW / NAUCZYCIELI / TRENERÓW

Nazwa modułu: Bezpieczeństwo	
Temat 4: Ochrona zdrowia i dobrego samopoczucia	
Plan lekcji 9 - Zagrożenia dla zdrowia i dobrego samopoczucia podczas korzystania z technologii cyfrowych	
Czas trwania: 90 minut	
Cel	Ta lekcja ma na celu ostrzeżenie przed nadmiernym używaniem technologii cyfrowych, które mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia fizycznego i psychicznego oraz dobrego samopoczucia. Ma również na celu zrozumienie możliwych przyczyn i sposobów zapobiegania.
Grupa docelowa	Dorośli (seniorzy)
Obiekt/ wyposażenie	• Sala lekcyjna • Dostęp do internetu • Projektor • Komputery / tablety z internetem • Biała suchościeralna
Narzędzia /Materiały	• Materiał do zajęć 1 • Markery
Główne zadania	1. Zadanie 1: Pytania(10 minut) 1.1 Zapytaj uczniów, co myślą o uzależnieniu od Internetu. Jeśli znają kogoś uzależnionego od Internetu, pozwól na swobodną rozmowę i wymianę poglądów na ten temat. 2. Zadanie 2: Prezentacja tematu w programie PowerPoint (15 minut) 2.1 Zaprezentuj temat za pomocą programu PowerPoint (materiały dydaktyczne).

	3. Zadanie 3: Wyświetlenie filmów (5 minut) 3.1 Rozpocznij to zadanie od wyświetlenia trzech filmów https://youtu.be/NbXvk2HXlr4 https://youtu.be/qEreyXVXpRs https://youtu.be/llo88U-Xy_Y 4. Zadanie 4: Zapoznanie się z materiałem nr 9 (40 minut) 4.1 Wyświetl za pomocą projektora materiał nr 9 (<u>patrz Materiał do zajęć 1</u>) i poproś uczniów, aby usiedli przed komputerem i przystąpili do wykonania zaproponowanych zadań. 5. Zadanie 5: Sporządzenie listy (15 minut) 5.1 Poproś uczniów o podanie trzech zachowań, które mogą prowadzić do uzależnienia lub współuzależnienia i zapisz je na tablicy. Ważne jest, aby każdy zapoznał się z tymi zachowaniami i sam skontrolował, czy ma któreś z nich. 6. Zadanie 6: Podsumowanie (5 minut)
--	---

MATERIAŁ DO ZAJĘĆ 1: Zachowania w Internecie pociągają za sobą konsekwencje

1. Opisz 5 przykładów cyberprzemocy (z osobą siedzącą obok ciebie / z kolegami).

1.2) Znajdź 1 przykład (cyberprzemocy) w Internecie .

2. Wskaż 3 przykłady cyberprzestępstw (korzystając z Internetu).

3. Znajdź i opisz 3 zachowania, które mogą prowadzić do uzależnienia lub nałogu. (Zapisz je).

4. Wymień (ustnie, wspólnie z kolegami/koleżankami) 4 pomysły/działania, które możesz podjąć, aby zachować równowagę między życiem realnym i wirtualnym.

DODATKOWO: Wypełnij poniższy formularz oceny uzależnienia od Internetu:

<https://psychology-tools.com/test/internet-addiction-assessment>

