

# Scenariusz lekcji o higienie cyfrowej



## Wieczorna melatonina i smartfon

Dbanie o higienę cyfrową to wyzwanie czasów, w których żyjemy – ta lekcja wskaże na zależności nawyków cyfrowych i snu. Pamiętaj, że każdy scenariusz i zawarte w nim aktywności muszą być dostosowane do specyfiki i możliwości Twojej grupy docelowej.

-  **TEMAT:** Wieczorna melatonina i smartfon
-  **OPRACOWANIE:** Dorota Lubas
-  **CZAS TRWANIA:** 45 min
-  **POZIOM NAUCZANIA:** IV–VI klasa szkoły podstawowej
-  **PRZEDMIOT:** biologia, WF, godzina z wychowawcą, edukacja zdrowotna, zajęcia świetlicowe

### Cele

- dowiesz się, jaki wpływ na sen ma korzystanie ze smartfona i mediów społecznościowych przed pójściem spać
- poznasz rolę melatoniny w procesie snu
- zastanowisz się nad swoimi nawykami dotyczącymi korzystania z telefonu w godzinach wieczornych
- poznasz techniki ułatwiające rozluźnienie przed snem

### Kryteria sukcesu

- potrafię świadomie zaplanować swój dzień
- potrafię podać różne przykłady ćwiczeń wyciszających przed snem
- umiem zaplanować pierwsze małe kroki, aby wprowadzić zmiany w swoich nawykach oraz rozwijać aktywności bez ekranów
- 

**Kluczowe zagadnienia:** higiena cyfrowa, czas ekranowy, dług senny, wpływ ekranów na sen

**Metody:** burza pomysłów, metoda dramy stosowanej

**Formy pracy:** praca w grupach, dyskusja, praca indywidualna

**Środki dydaktyczne potrzebne do przeprowadzenia zajęć:** kartki papieru, ewentualnie: rzutnik, komputer z dostępem do internetu

**Załączniki do scenariusza:** załącznik nr 1 – prezentacja

## PRZEBIEG ZAJĘĆ

### ROZPOCZĘCIE ZAJĘĆ – rozgrzewki ⌚ 5 min

Dla zbudowania dobrej atmosfery i pobudzenia energii przeprowadź tzw. rozgrzewki:

#### Rozgrzewka nr 1:

Powiedz, aby uczniowie dobrali się w dwójki i stanęli naprzeciwko siebie.

Wyłóż, że tym ćwiczeniu starają się odzwierciedlić swój ruch, tak jakby byli lustrem/magnesem – nie dotykając się, próbują zsynchronizować swój ruch poprzez naśladowanie powolnych ruchów rąk drugiej osoby. Uczniowie powinni ustalić, kto w pierwszej kolejności pokazuje ruchy, a kto jest lustrem, a w połowie – zamienić się rolami. Ustal sygnał zmiany ról.

lub

#### Rozgrzewka nr 2\*:

Poproś, aby uczniowie dobrali się w trójki lub czwórki. Jako prowadzący wydajesz polecenie:

*Każda grupa wymyśla nieruchomy „pomnik” ze wszystkich członków grupy obrazujący słowo „współ-praca”.*

Po wykonaniu zadania podajesz kolejne hasła: „zaufanie”, „zdrowie”, „równowaga”, „relaks”.

Po zakończeniu aktywności rozgrzewkowych omów zrealizowane ćwiczenia. Możesz spytać:

*Jak się czujecie po tym ćwiczeniu – co było fajne, a co niefajne; czy sprawiło Wam radość ćwiczenie, w którym uruchomiliście swoje ciało?*

\* Zaproponowane ćwiczenia pochodzą z teatru obrazu – metody dramy stosowanej – i pomagają zwizualizować omawiane treści.

### ĆWICZENIE 1 ⌚ 15 min

Następnie zadaj uczniom pytanie o to, jakie potrzeby ma ciało.

(Możesz wyświetlić slajd 2 z piramidą Masłowa i przypomnieć krótko, jakie mamy potrzeby).

Zwróć uwagę, że **dobre nawyki dotyczące snu i regeneracji to absolutny fundament naszych potrzeb.**

Następnie zaproś do ćwiczenia indywidualnego i wyjaśnij, że każdy z uczestników będzie zaznaczać na kole swoje aktywności z dnia poprzedniego.

Narysuj na tablicy koło, podziel je na ćwiartki, a każdą ćwiartkę – na trzy części, uzyskując w ten sposób 12 części. Zapisz cyfry tak jak w położeniu na zegarze: od 11 do 22 (tak aby 22 przypadło na godzinę 12:00).

Na tablicy zapisz dzień tygodnia, którego ma dotyczyć diagram, i godziny od 10.00 do 22.00.

Wyłóż, że jeden kawałek koła oznacza jedną godzinę, i poproś uczniów, aby przypomnieli sobie, co robili wczoraj od godziny 10.00 do 22:00.

Następnie poproś, aby zsumowali godziny, które spędzili przy urządzeniach ekranowych (przypomnij, że telewizor też jest urządzeniem ekranowym). Uczniowie zapisują tę liczbę obok swojego diagramu.

Poinformuj uczniów, że będą teraz odpowiadać na Twoje pytania przez podniesienie ręki.

Pytania:

- Kto spędził wczoraj poniżej jednej godziny przy urządzeniach ekranowych?
- Kto spędził wczoraj około dwóch godzin przy urządzeniach ekranowych?
- Kto spędził wczoraj około trzech godzin przy urządzeniach ekranowych?
- Kto spędził wczoraj około czterech godzin przy urządzeniach ekranowych?
- Kto spędził wczoraj około pięciu godzin przy urządzeniach ekranowych?
- Kto spędził wczoraj więcej niż sześć godzin przy urządzeniach ekranowych?

Wyświetl slajd 3 z quizem, jaki jest bezpieczny czas (zalecany przez lekarzy) dla młodzieży w wieku 11–13 lat:

- a. mniej niż godzinę
- b. 1–2 h
- c. 3–4 h
- d. bez limitu

Możesz zebrać odpowiedzi także przez podniesienie ręki.

Następnie podaj prawidłową odpowiedź: 1–2 h.

**W podsumowaniu ćwiczenia poproś młodzież o autorefleksję:  
czy jest w ich planie dnia równowaga?**

Narysuj na tablicy koło podzielone na trzy części – zaznacz na nim 8 h na sen, 8 h na naukę i 8 h na inne aktywności.

**Poproś, aby ocenili, czy śpią minimum 8 h na dobę.**

**Czy w takim przebiegu dnia, jaki widzą na swoim diagramie, realizują wszystkie potrzeby ważne dla ich zdrowia?**

W kolejnej części zajęć uporządkujesz wiedzę uczniów na temat higieny snu, wpływu melatoniny i ich nawyków związanych z ekranami.

## **ĆWICZENIE 2** ⌚ 7 min

Wyświetl slajdy prezentacji zawierające quiz (slajdy 4–7).

**Która odpowiedź lub odpowiedzi są prawidłowe?**

1. Każde urządzenie ekranowe emituje tzw. niebieskie światło, które:
  - a. pobudza mózg do aktywności
  - b. nie ma wpływu na mózg
2. Melatonina to hormon, który pomaga zasypiać i wydziela się:
  - a. po zapadnięciu zmroku
  - b. niezależnie od pory dnia

3. W wieku dojrzewania, w którym jesteście, wydzielanie melatoniny:
  - a. jest takie samo jak u dorosłych
  - b. jest przesunięte na późniejsze godziny niż u dorosłych
4. Nawyk scrollowania do późnych godzin nocnych:
  - a. powoduje, że mózg nie otrzymuje sygnału, że już pora spać
  - b. upośledza sen głęboki i człowiek nie wysypia się tak dobrze, jak powinien
  - c. nie ma wpływu na sen

Prawidłowe odpowiedzi: **1A, 2A, 3B, 4A i B**

Podsumuj tę część, zbierając informacje na temat powiązań między nadużywaniem urządzeń ekranowych i snem. Możesz dodać ciekawostkę:

*Jedna nieprzespana noc powoduje w organizmie **takie skutki, jakbyście mieli pół promila alkoholu we krwi (!)**, to znaczy, że pogarsza się pamięć, koordynacja ruchowa czy zdolność koncentracji.*

*Uwaga! Jeśli nie przesypiacie kilku nocy, zarywacie noce, chodzicie późno spać, to tworzy się **tzew. dług senny**, który daje podobne objawy, jakbyście byli pod wpływem alkoholu.*

*Dlaczego jeszcze sen jest tak ważny?*

*Podczas snu mózg decyduje o tym, co z tzw. pamięci krótkiej jest przetrzucane do pamięci długotrwałej, i nie ma na to innego sposobu. Jeśli nie wysypiacie się, wpływa to w znacznym stopniu na Wasze umiejętności uczenia się.*

*Dlatego ważne jest wprowadzenie **rytuałów wieczornych**, które będą pomagały Wam zasypiać. I tym będziemy się zajmować w kolejnej części zajęć.*

### **ĆWICZENIE 3 I PODSUMOWANIE** ⌚ 10 min

Podziel klasę na grupy 3–4-osobowe i rozdaj kartki A4.

Poproś, aby osoby w każdej grupie podały dwa–trzy przykłady swoich rytuałów, które pozwalają im zasypiać bez ekranów, i narysowały symbole tych aktywności w formie plakatu.

Po 5 minutach pracy przedstawiciele grup przedstawiają swoje plakaty.

Zastanówcie się wspólnie, co łączy, a co dzieli wymienione rytuały.

Dobrą puentą tej części zajęć będzie rundka bez przymusu:

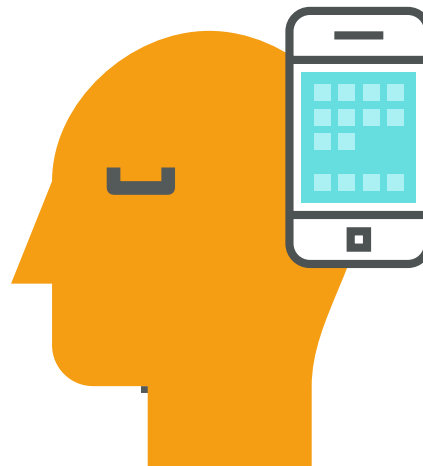
*Jaką jedną zmianę możecie wprowadzić do swojego dnia, aby zadbać lepiej o sen?*

### **ĆWICZENIE NA ZAKOŃCZENIE** ⌚ 7 min

Jeśli starczy Ci czasu, możesz przeprowadzić ćwiczenia na rozluźnienie ciała i wyciszenie umysłu – jako propozycję wzbogacenia rytuałów wieczornych.

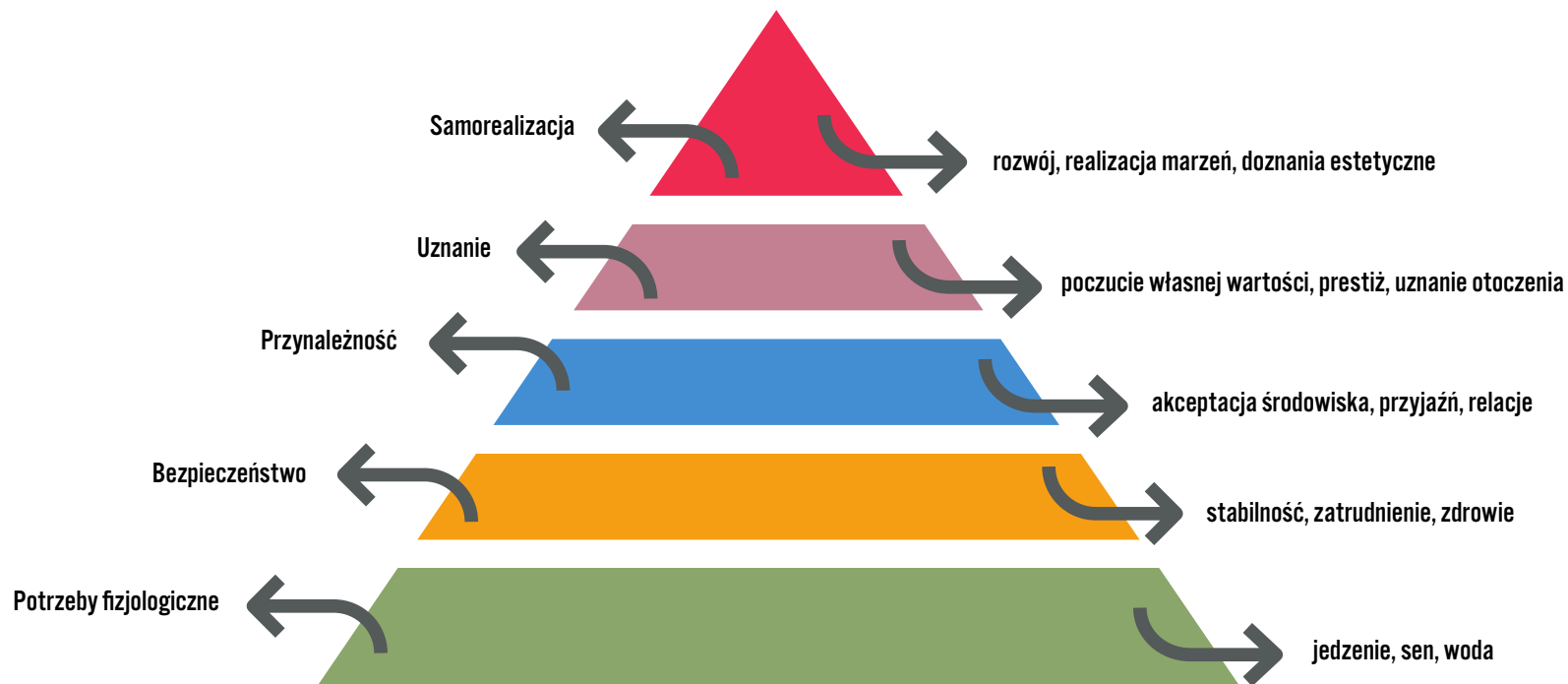
Możesz skorzystać z tych krótkich ćwiczeń: [https://youtu.be/E\\_8Uex\\_kDvs?si=MhMIMEPUIOt-3fS\\_e&t=110](https://youtu.be/E_8Uex_kDvs?si=MhMIMEPUIOt-3fS_e&t=110)

Prezentacja



# Wieczorna melatonina i smartfon

# Piramida potrzeb Masłowa



## Która odpowiedź lub odpowiedzi są prawidłowe? (1/4)

Każde urządzenie ekranowe emituje tzw. niebieskie światło, które:

- A. pobudza mózg do aktywności
- B. nie ma wpływu na mózg

## Która odpowiedź lub odpowiedzi są prawidłowe? (2/4)

Melatonina to hormon, który pomaga zasypiać i wydziela się:

- A. po zapadnięciu zmroku
- B. niezależnie od pory dnia



## Która odpowiedź lub odpowiedzi są prawidłowe? (3/4)

W wieku dojrzewania, w którym jesteście, wydzielanie melatoniny:

- A. jest takie samo, jak u dorosłych
- B. jest przesunięte na późniejsze godziny, niż u dorosłych

## Która odpowiedź lub odpowiedzi są prawidłowe? (4/4)

Nawyk scrollowania do późnych godzin nocnych:

- A. powoduje, że mózg nie otrzymuje sygnału, że już pora spać
- B. upośledza sen głęboki i człowiek nie wysypia się tak dobrze, jak powinien
- C. nie ma wpływu na sen