

# **LOGUJ SIĘ Z GŁOWĄ**

**program profilaktyczny „Loguj się z głową”  
w Samorządowym Zespole Szkół w Bobrku**

„Loguj się z głową” to program profilaktyki uniwersalnej, który powstał z inspiracji i współpracy Ministerstwa Edukacji i Nauki oraz Ministerstwa Zdrowia.

Program ma za zadanie dostarczenie wiedzy i ukształtowanie umiejętności u dzieci i młodzieży szkolnej, które sprzyjają bezpiecznemu korzystaniu z Internetu i mediów elektronicznych oraz chronią przed e-uzależnieniami.

Zajęcia w naszej szkole zostały przeprowadzone we wszystkich klasach.

### **Przeprowadzone zajęcia**

#### **Cele zajęć w klasa I - III**

- Zwiększenie wiedzy na temat zagrożeń związanych z nadmiernym korzystaniem z Internetu i mediów elektronicznych, w tym uzależnienia i jego skutków.
- Poprawa umiejętności w zakresie bezpiecznego korzystania z Internetu i mediów elektronicznych Zwiększanie wiedzy na temat specyfiki kontaktu za pośrednictwem Internetu i mediów elektronicznych.
- Zwiększenie wiedzy na temat potencjalnych zagrożeń związanych z nawiązywaniem relacji za pośrednictwem Internetu i mediów elektronicznych.
- Rozwinięcie umiejętności radzenia sobie w sytuacji kontaktu z osobą nieznaną
- Rozwijanie umiejętności dzieci w zakresie rozpoznawania i nazywania własnych i cudzych stanów emocjonalnych.
- Zwiększenie wiedzy dzieci na temat funkcji wybranych emocji w codziennym życiu
- Rozwijanie umiejętności dzieci w zakresie używania języka bez przemocy – zarówno w relacjach twarzą w twarz, jak i w Internecie.
- Zwiększenie wiedzy na temat wpływu sposobu komunikowania się na relacje z innymi osobami oraz na samopoczucie.

#### **Klasa I**

Lp.	Data	Temat zajęć	Metody i formy
1.	10.02.2021r.	Na tropach Dzikiej Bandy- Złodziej czasu	List. Pogadanka – jak bezpiecznie korzystać z Internetu, laptopa, smartfona, zegary, karty pracy, załączniki do zajęć



2.	18.02.2021r.	Dobrzy znajomi	List . Rozmowa na temat osób znanych i nieznanych, karty pracy załączniki do zajęć
----	--------------	----------------	--





3.	25.02.2021r.	Kierowani emocjami	List, rozmowa na temat emocji. Karty pracy, emotikony
----	--------------	--------------------	---



4.	01.03.2021r.	Rozmowy w języku żyrafy	Scenki dramowe, list Cyberszefa, karty pracy
----	--------------	-------------------------	--



## Klasa II

Lp.	Data	Temat zajęć	Metody i formy
1.	15.02.2021r.	Na tropach Dzikiej Bandy- Złodziej czasu	List. Pogadanka – jak bezpiecznie korzystać z Internetu, karty pracy, załączniki do zajęć



2.	22.02.2021r.	Dobrzy znajomi	List , karty pracy, załączniki do zajęć
----	--------------	----------------	---



3.	08.03.2021r.	Kierowani emocjami	List, rozmowa na temat emocji. Karty pracy, emotikony załączniki do zajęć
----	--------------	--------------------	---



4.	15.03.2021r.	Rozmowy w języku żyrafy	List Cyberszefa, karty pracy
----	--------------	-------------------------	------------------------------



### Klasa III

Lp.	Data	Temat zajęć	Metody i formy
1.	05.02.2021r.	Na tropach Dzikiej Bandy- Złodziej czasu	Pogadanka, praca w grupach, zegary, list gończy



2.	19.02.2021r.	Dobrzy znajomi	Pogadanka, praca w grupach, praca indywidualna, załączniki do zajęć
----	--------------	----------------	---



3.	12.02.2021r.	Kierowani emocjami	List, rozmowa na temat emocji. Karty pracy, emotikony, praca w grupach, praca indywidualna załączniki do zajęć
----	--------------	--------------------	--



4.	26.02.2021r.	Rozmowy w języku żyrafy	Scenki dramowe, list Cyberszefa, karty pracy załączniki do zajęć
----	--------------	-------------------------	--



W klasach I-III uczniowie z pomocą szeryfa Cyberzachodu i pani szeryfowej stawiali czoła Dzikiej Bandzie – zagrożeniom związanym z używaniem Internetu i mediów cyfrowych, a także uczyli się radzenia z emocjami i komunikowania się językiem żyrafy

#### **Cele zajęć w klasach IV - VI**

- Zwiększenie wiedzy na temat zagrożeń związanych z używaniem mediów: nadużywania ich i cyberprzemocy.
- Rozwinięcie umiejętności zapobiegania zachowaniom ryzykownym związanym z używaniem mediów cyfrowych.
- Zwiększenie wiedzy na temat roli samooceny w codziennym życiu.
- Rozwinięcie umiejętności aktywnego kształtowania swojej pozytywnej i adekwatnej samooceny
- Zwiększenie wiedzy na temat funkcji i znaczenia emocji.



- Rozwinięcie umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami.
- Zwiększenie wiedzy na temat roli stresu w codziennym życiu.
- Rozwinięcie umiejętności aktywnego radzenia sobie ze stresem

#### Klasa IV

Lp.	Data	Temat zajęć	Metody i formy
1.	11.12.2020r.	Jak kontrolować swoje emocje	przedstawienie czym są emocje. Omówienie różnych rodzajów emocji. Opisywanie sytuacji, nazywanie emocji
2.	29.01.2021r.	Czas wolny na co dzień i od święta	wypisywanie w jaki sposób spędzają wolny czas, numerowanie czynności pod względem korzyści jakie im to przynosi. Uświadomienie uczniom, że jest mnóstwo ciekawych zajęć, które niekoniecznie związane są z Internetem. Przedstawienie przykładowych zabaw dla uczniów
3.	26.02.2021r.	Jak zdrowo, aktywnie i bezpiecznie wypoczywać	Sposoby spędzania wolnego czasu zaznaczanie co jest zdrowe, a co nie co raz co może być niebezpieczne. Wypisywanie w jaki sposób poza korzystaniem z komputera i Internetu spędzać wolny czas samemu, z rodzina oraz z przyjaciółmi
4.	05.03.2021r.	Nasze hobby, czyli co zbieramy i dlaczego	Wyjaśnienie czym jest hobby, różne rodzaje hobby przesyłanie swoje obrazki/zdjęcia przedstawiające ich hobby, które zostały wspólnie obejrzone i opisane

## Klasa VI

Lp.	Data	Temat zajęć	Metody i formy
1.	29.01.2021r.	Mądre wybory w sieci	Praca indywidualna, instrukcje do zadań, karty pracy, lista pytań pomocniczych
2.	05.02.2021r.	Samocena, czyli to, co o sobie myślimy ma znaczenie	Praca indywidualna, instrukcje do zadań, karty pracy, lista pytań pomocniczych
3.	12.02.2021r.	W emocjach kryje się moc	Praca indywidualna, instrukcje do zadań, karty pracy, lista pytań pomocniczych.
4.	05.03.2021r.	Stres – uczymy się z nim radzić	Praca indywidualna, instrukcje do zadań, karty pracy, lista pytań pomocniczych

Uczniowie klas IV-VI przyglądali się takim zagadnieniom jak nadużywanie mediów cyfrowych i cyberprzemoc, radzenie sobie z emocjami, radzenie sobie ze stresem. Poznali również sposoby na budowanie adekwatnej samooceny. Proponowane w ramach poruszanej tematyki zadania mogą stać się pomocne w realizowaniu działań mających na celu zapobieganie przemocy rówieśniczej zarówno online, jak i offline.

### Cele zajęć w klasach VII - VIII

- Weryfikacja przekonań dotyczących korzystania z Internetu przez rówieśników uczniów.
- Zwiększenie świadomości dotyczącej własnych schematów korzystania z Internetu.
- Rozpoznanie zachowań, które świadczą o bezpiecznym używaniu Internetu i gier komputerowych/online oraz zachowań, które mogą wskazywać na trudności w tym zakresie.
- Poszerzenie wiedzy uczniów o czynnikach zwiększających ryzyko uzależnienia od gier.
- Zwiększenie wiedzy uczniów na temat mechanizmów psychologicznych wykorzystywanych przez twórców gier, które mogą wzmacniać podatność na uzależnienie.
- Uświadomienie ryzyka związanego z nadmiernym zaangażowaniem w świat online.
- Umiejętność zidentyfikowania symptomów świadczących o nadużywaniu Internetu oraz umiejętność połączenia ich z problemami, jakie mogą wywoływać.
- Rozważenie różnych strategii, które mogą być pomocne osobom nadmiernie zaangażowanym w życie online.

- Uzyskanie informacji, w jakich sytuacjach i gdzie uczniowie mogą zwrócić się o pomoc.
- Zwiększenie przez uczniów umiejętności dokonywania analizy własnej aktywności i czasu spędzanego przed ekranem.
- Podniesienie świadomości uczniów na temat potrzeby równoważenia aktywności online i offline.
- Zwiększenie wiedzy uczniów z zakresu zarządzania własnym czasem i planowania aktywności.

### Klasa VII a

Lp.	Data	Temat zajęć	Metody i formy
1.	01.02.2021r.	Loguj się z głową	Ankieta, Filmy edukacyjne, wykład w formie pisemnej
2.	15.02.2021r.	Nadużywanie Internetu	Ankieta, Filmy edukacyjne, wykład w formie pisemnej
3.	01.03.2021r.	Uzależniające cechy gier	Ankieta, Filmy edukacyjne, wykład w formie pisemnej
4.	22.03.2021r.	Moje ścieżki w Internecie	Ankieta, Filmy edukacyjne, wykład w formie pisemnej

### Klasa VII b

Lp.	Data	Temat zajęć	Metody i formy
1.	10.02.2021r.	(Nad)używanie Internetu	Dzień Bezpiecznego Internetu - prezentacja multimedialna wyniki badań nastolatków przeprowadzone w Polsce na temat używania przez młodych ludzi Internetu. Karta pracy „Moje ścieżki w Internecie
2.	17.02.2021r.	Dlaczego tak trudno odłożyć telefon i wyjść z gry?	Filmy edukacyjne. klasowy padlet „Moje ulubione zajęcia klasa 7b” Mentimeter.com „Dlaczego lubimy niektóre formy

			spędzania czasu wolnego bardziej niż inne?”
3.	10.03.2021r.	Spędzasz czas w Internecie, czy Internet zjada Twój czas?	Dyskusja na temat 4 historii rówieśników Test „Czy Internet zjada Twój czas”?
4.	17.03.2021r.	Życie online i offline	Test, film edukacyjny

**„Moje ścieżki w Internecie” – karta pracy dla ucznia**

Zastanów się, w jaki sposób korzystasz z Internetu na co dzień i zaznacz swoje odpowiedzi na skali pomiędzy „bardzo rzadko” a „bardzo często”.

Spędzam w Internecie więcej czasu, niż zamierzałem/zamierzalam.

Trudno mi odłożyć telefon/zamknąć komputer i zająć się innymi rzeczami.

Łapię się na tym, że przeglądam media społecznościowe/YouTube nawet nie zastanawiając się, co oglądam.

Dostosowuję czas spędzony online do tego, ile mam rzeczy zaplanowanych danego dnia.

Używam Internetu do bardzo wielu rzeczy – spotkań ze znajomymi, odrabiania lekcji, poszukiwania informacji, oglądania filmików.

Zarywam noce na siedzenie w sieci.

Odstawuję spotkania ze znajomymi, ponieważ wolę побыć dłużej online.

Mogę bez problemu odłożyć telefon/komputer, jeśli wymaga tego sytuacja.

Życie offline jest ważniejsze niż życie online.

Sporo rzeczy robię i online, i offline jednocześnie.

Potrąfię przerwać granie/surfowanie po sieci, nawet jeśli wolałbym/wolałabym trochę jeszcze posiedzieć.

Z powodu mojej internetowej aktywności cierpią moje obowiązki.

Spędzam w sieci godziny, nawet jeśli nie sprawia mi to przyjemności.

Uważam, że Internet to tylko jedna z wielu ciekawych rzeczy, którymi mogę się zająć.

padlet

Agneska Kolesa • 12 • 4 dni

**Moje ulubione zajęcia klasa 7B**  
Program: Loguj się z głową

- moje zainteresowanie to granie w gry pozdrawiam
- moje zainteresowanie to luznictwo
- Uwielbiam czytać książki
- Podróże moja pasja
- Bardzo lubię rysować i malować
- Moje zainteresowanie to taniec
- Moim zainteresowaniem jest budowanie przedmiotów z kulek magnetycznych
- Moja pasja jest straż
- Moim zainteresowaniem jest kolekcjonerstwo
- Moje zainteresowanie to astronomia
- Moja pasja od dziecka jest jazda konia
- Moja pasja jest malowanie
- Moja pasja jest fotografia
- Moje drugie ulubione zajęcia to granie w minecrafta

# Dlaczego niektóre formy spędzania czasu lubimy bardziej niż inne?

Mentimeter



12

## ZAŁĄCZNIK NR 4

Zaplanuj trzy aktywności niezwiązane z Internetem, które zrealizujesz w najbliższy weekend.

### CO?

W tej kolumnie opisz konkretne zajęcia, czynności, które chciałbyś/chciałabyś wykonać?

### KIEDY?

W tym miejscu wpisz, kiedy zamierzasz zrealizować poszczególne zadania.

### Z KIM?

Tu możesz wpisać osoby, które chciałbyś/chciałabyś zaprosić do udziału w zajęciach.

### CO MI BĘDZIE POTRZEBNE?

Wpisz wszystko, co pomoże Ci zrealizować poszczególne zadania.

### REALIZACJA

Zaznacz, które zadania udało Ci się zrealizować.



## Klasa VIII

Lp.	Data	Temat zajęć	Metody i formy
1.	05.02.2021r.	Bezpieczny Internet	Burza mózgów - prezentacja interaktywna Mentimeter.com; Film multimedialny dotyczący bezpieczeństwa Internetu. Pogadanka
2.	19.02.2021r.	Podawanie własnych danych w sieci	Rozmowa na temat

			konsekwencji podawania danych osobistych
3.	05.03.2021r.	Loguj się z głową	Dyskusja na temat znaczenia bezpiecznego hasła do logowania
4.	12.03.2021r.	Sprawdź zanim potwierdzisz	Pogadanka na temat świadomego potwierdzania regulaminów i plików cookies stron internetowych

Z kolei uczniowie klas VII – VIII mieli okazję przyjrzeć się własnym wzorcom korzystania z nowych technologii, dowiadywali się, jakie sygnały mogą wskazywać na problemowe używanie Internetu i gier komputerowych. Zdobywali również wiedzę na temat efektywnego zarządzania własnym czasem i równoważenia aktywności online i offline.

### Zajęcia przeprowadzone w ramach zajęć informatycznych

Lp.	Data	Temat zajęć	Metody i formy
1.	24.02.2021r.	Moi znajomi – moje życie online i offline (klasa VII)	Dyskusja, burza mózgów, praca w grupach
2.	01.03.2021r.	Dialog z maszyną – Czy Internet zjada Twój czas? (klasa VIIA)	Dyskusja, burza mózgów, praca w grupach
3.	01.03.2021r.	Dialog z maszyną – Czy Internet zjada Twój czas? (klasa VII B)	Dyskusja, burza mózgów, praca w grupach
4.	12.02.2021r.	Dzień bezpiecznego Internetu – Mądre wybory w sieci (klasa IV)	Dyskusja, burza mózgów, praca w grupach





Wszystkie lekcje miały na celu uświadomienie uczniom zagrożeń wynikających z niewłaściwego korzystania z Internetu oraz ukazanie cech uzależnienia od portali społecznościowych, aplikacji i gier komputerowych. Zostały przypomniane zasady bezpiecznego poruszania się w sieci oraz konsekwencje w przypadku niepożądanych zachowań.

Również podczas zebrań z rodzicami nauczyciele informowali rodziców o realizacji przez uczniów programu „Loguj się z głową” oraz przeprowadzili pedagogizację rodziców na temat „Bezpieczeństwa dzieci w sieci”.

Zwrócono uwagę na to, jak ważne jest monitorowanie aktywności dziecka, spędzanie przez niego czasu wolnego oraz budowanie wzajemnej relacji z dzieckiem. Pomimo, że media stały się częścią codziennego życia dzieci nie oznacza to, że rodzice muszą być wobec tego faktu bezradni. Mogą to wykorzystać jako przestrzeń do oddziaływań wychowawczych. Pod hasłem „Bezpieczeństwo w sieci” przeprowadzono pogadanki z rodzicami na temat chronienia dzieci przed zagrożeniami płynącymi z używania mediów elektronicznych i Internetu.

W związku z tym, że problem uzależnienia od Internetu w ciągu ostatniej dekady, stał się przedmiotem dyskusji naukowej psychologów, psychiatrów, pedagogów, a objawami współtowarzyszącymi u dzieci są: depresja, zaburzenia lękowe, nadpobudliwość, niska samoocena czy nieśmiałość ważne jest wspieranie rozwoju kompetencji psychospołecznych dzieci. Rodzice powinni posiadać odpowiednią wiedzę i umiejętności, by sobie radzić w trudnych sytuacjach z dziećmi związanych z używaniem mediów elektronicznych.

Wyniki badań wskazują na powszechny dostęp do urządzeń umożliwiających korzystanie z Internetu już wśród siedmiolatków i zakładanie kont na portalach społecznościowych dużo przed osiągnięciem wieku trzynastu lat, co stanowi mocny argument za wczesnym wprowadzaniem działań profilaktycznych.