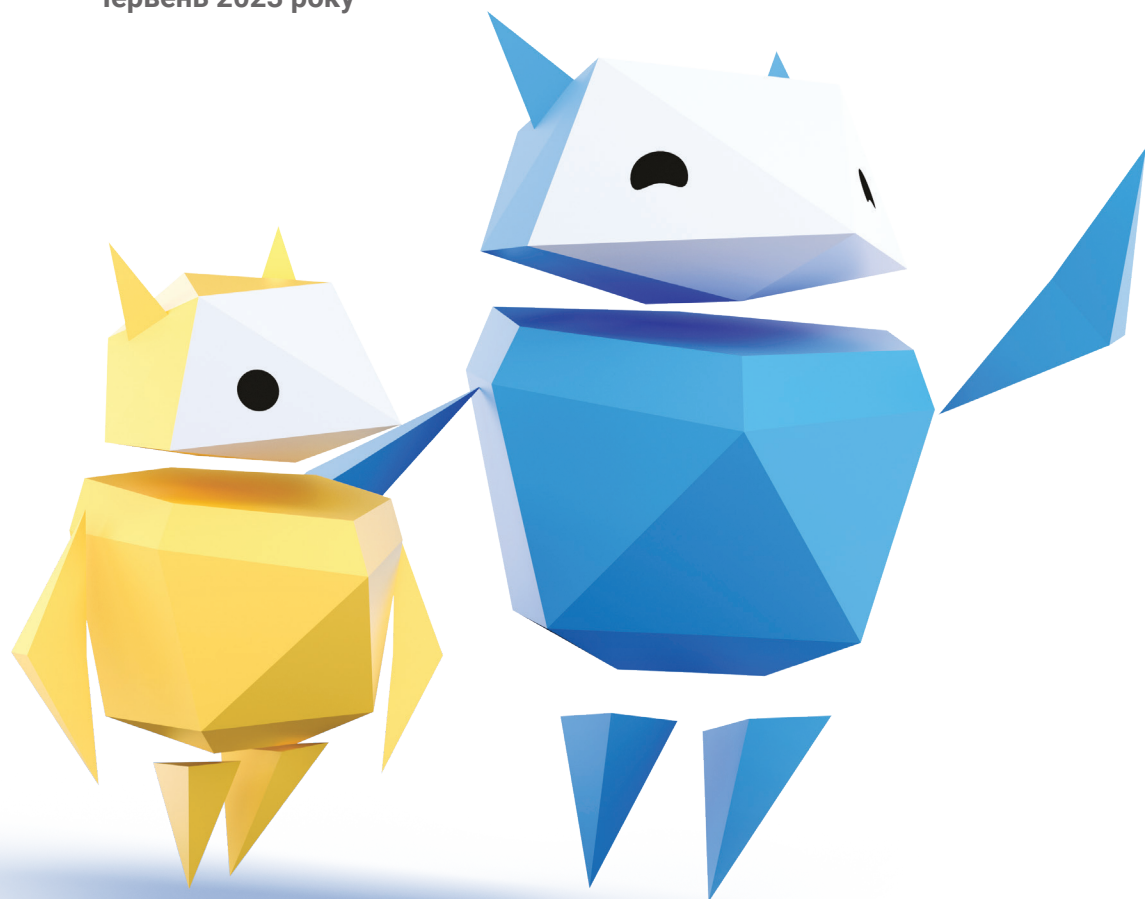


Безпека
дітей в
Інтернеті ▲

Уроки з цифрового добробуту

Червень 2023 року



Зміст

Матеріали для вчителя	1
Вказівки щодо плану уроків із цифрового добробуту	
Добірка уроків із цифрового добробуту	6
Урок 1 Що я бачу на екрані, і які почуття це в мене викликає	
Урок 2 Скільки часу я проводжу перед екраном, і як це на мене впливає	
Урок 3 Як стати свідомим користувачем Інтернету	
Урок 4 Як подбати про свій цифровий добробут	

Вказівки щодо плану уроків із цифрового добробуту

Ці вказівки створено, щоб допомогти вам ознайомити учнів у класі з поняттям цифрового добробуту.

Допомагати учням керувати своїм цифровим життям і насолоджуватися ним – це наша спільна робота. Учителі відіграють у цьому важливу роль, оскільки можуть допомогти сім'ям змінити свої звички, пов'язані з використанням технологій. Уміння вести відкритий практичний діалог про цифрове життя – це чудовий початок на шляху до того, щоб допомогти учням знайти оптимальний баланс. Ми рекомендуємо використовувати ресурси цього посібника разом із навчальним планом "Безпека дітей в Інтернеті", який на практиці навчає учнів користуватися технологіями впевненіше й безпечніше.

Добробут учнів уже є ключовою цінністю для більшості шкіл. Протягом навчального тижня вчителі проводять багато часу разом з учнями й регулярно слідкують за тим, як вони почуваються, а також чи спостерігаються в них помітні зміни настрою або поведінки. Цифровий добробут є продовженням цього процесу. Іншими словами, ті концепції і підходи, які вже використовуються для підтримки загального добробуту учнів, тепер застосовуються у світі цифрових технологій.

Під час розробки навчального плану "Безпека дітей в Інтернеті" команда Google регулярно консультувалася зі спеціалістами з онлайн-безпеки й вчителями. Завдяки цьому нам вдалося створити програму, що охоплює всі ключові аспекти, які вчителі й сім'ї мають знати, щоб підтримувати дітей на цьому шляху. Мета цих уроків – не лише розповісти більше про цифровий добробут, але й надати актуальну інформацію, пов'язану з відносинами між дітьми й технологіями, оскільки вони постійно розвиваються.

Як це часто трапляється з новими поняттями, визначення цифрового добробуту можуть бути різними. У Google ми працювали з великою кількістю спеціалістів і проаналізували найкращі доступні дослідження, щоб пояснити значення цього терміну.

Добробут можна розуміти по-різному. Під добробутом може матися на увазі благополуччя, тобто відчуття спокою, здорове самопочуття й щастя. Завдяки йому люди можуть виховати в собі життєву стійкість – передбачати труднощі; розуміти, які почуття вони в нас викликають, і знаходити способи, як їх подолати. Ми розглядаємо цифровий добробут як відчуття спокою і впевненості під час використання технологій у повсякденному житті, а також здатність впевнено приймати рішення про те, як взаємодіяти з цифровим світом. Використовуючи це визначення в роботі з учнями, важливо враховувати, що цифровий добробут має розглядатися не як окрема тема, а як елемент загального емоційного й фізичного благополуччя людини.

Завдяки такому всебічному підходу ми можемо ознайомити учнів із концепціями й ідеями, з яких формуються плани уроків, і водночас пояснити, що універсального визначення цього поняття не існує. На відчуття цифрового добробуту впливають численні індивідуальні обставини, унікальні для кожної людини, тому методи викладання цієї теми постійно розвиватимуться.

Ресурси

Оскільки тема цифрового добробуту не проста, пояснювати її учням як набір правил було б неефективно. Натомість потрібно спонукати учнів до роздумів і обговорень як удома, так і в школі. Діти мають бачити приклади позитивного досвіду використання технологій серед дорослих, які їх оточують. Учням потрібна підтримка, коли вони досліджують свої почуття від взаємодії в цифровому світі й намагаються зрозуміти причини їх появи. Якщо вони усвідомлять вплив технологій і пристроїв на власне життя, то зможуть застосувати навчальні ресурси й техніки, щоб змінити свої звички.

Багато факторів впливають на цифровий добробут учня, так само як і на благополуччя людини загалом, – від особистих обставин та мислення до мотивації для використання технологій і навіть часу доби. Особливо це стосується молодших користувачів, оскільки їм буває непросто розрізнити, чому виникли ті чи інші емоції – через використання технологій або з інших причин (наприклад, через зміни в організмі, пов'язані з дорослішанням, або через стосунки з друзями чи батьками). Навіть короткий фрагмент новин може вплинути на самопочуття дитини. Також важливо пам'ятати, що маленькі діти виростили в оточенні технологій і не так добре розрізняють цифровий та реальний світ, як це роблять дорослі. Досвід, який вони отримують через технології, для них настільки ж реальний, як і те, що відбувається поза екраном. Тому важливо пояснити їм, що загальний і цифровий добробут тісно пов'язані й однаково важливі.

Цифрові звички й поведінка, які позитивно впливають на благополуччя однієї людини, можуть не мати такого самого впливу на когось іншого. Розглядаючи вплив використання технологій, важливо враховувати мету і якість контенту чи діяльності. Наприклад, один учень може переглядати відео в Інтернеті, щоб отримати нові навички або зробити щось креативне, що принесе йому відчуття гордості й задоволення. Інший учень того самого віку може витратити таку ж кількість часу на перегляд відео, які відволікають чи засмучують його, викликаючи негативні почуття. Саме тому важлива не кількість хвилин, які діти проводять в Інтернеті, а що вони там бачать і чим займаються.

Хочемо зауважити, що запропоновані в плані уроку завдання, які стосуються формування здорових цифрових звичок, не мають наміру засуджувати існуючі звички будь-якого учня чи сім'ї. Натомість наша мета – пояснити учням, як у цифровому світі, що швидко змінюється, використовувати технології по мірі дорослішання й робити це свідомо, впевнено та цілеспрямовано.

Цей ресурс містить чотири уроки з цифрового добробуту, наведені нижче.

- **Урок 1.** Що я бачу на екрані, і які почуття це в мене викликає
- **Урок 2.** Скільки часу я проводжу перед екраном, і як це на мене впливає
- **Урок 3.** Як стати свідомим користувачем Інтернету
- **Урок 4.** Як подбати про свій цифровий добробут

Два уроки розроблено для молодших школярів (2–3 класи), а інші два – для дітей старшого віку (4–6 класи). Ці уроки доповнюють навчальну програму "Безпека дітей в Інтернеті" й надають можливості для міжпредметного навчання.

Коли і як ви використовуватимете цей матеріал, залежить виключно від вас і від того, що найкраще підходить до планування саме вашої навчальної програми. Ми вважаємо, що він вдало доповнить розділ "Сміливість в Інтернеті" з посібника "Безпека дітей в Інтернеті", у якому мова йде про те, що діти мають навчитися бути сміливими й діяти навіть у складних ситуаціях, а також говорити з дорослими, яким довіряють, про будь-які проблеми, з якими вони стикаються в Інтернеті. Ми впевнені, що ви знайдете оптимальний спосіб, як інтегрувати ці матеріали в навчальний процес.

Захист особистого

Ви помітите, що плани уроків побудовано так, щоб не просити учнів розкривати свої цифрові звички. Жоден із ресурсів не дає оціночних суджень щодо використання технологій і не визначає, який підхід до їх застосування є правильним. Натомість ресурси розроблено таким чином, щоб дати учням можливість поміркувати про можливі наслідки використання пристроїв (за допомогою наданих сценаріїв) і зробити зважений вибір щодо своїх занять і звичок.

Щоб учні могли вчитися поступово, ми розробили по 2 уроки для кожної вікової групи, які охоплюють різні аспекти цифрового добробуту. Уроки 1 і 3 призначено для учнів 2–3 класів. На цих уроках учні усвідомлюють, як саме вони використовують технології, і вчать відстежувати свої звички й почуття. Уроки 2 і 4 призначено для учнів 4–6 класів. На цих уроках учні дізнаються про знання й інструменти для формування здорових цифрових звичок. Учні можуть оцінити, як саме вони використовують технології, і за потреби змінити свій підхід на основі того, що вони думають чи відчувають.

Кожен урок починається з основного завдання, пов'язаного з минулим уроком, щоб допомогти вчителю оцінити прогрес учнів. Важливо зауважити, що уроки не передбачають оцінювання за типом "склав або не склав". Цифровий добробут – це не предмет, з якого діти повинні "отримати гарну оцінку", оскільки це суперечить основним принципам добробуту. Успішним впровадженням навчальної програми вважатиметься, якщо учні почуватимуться сильніше й впевненіше в онлайн-середовищі, а не надаватимуть відповіді, які умовно вважаються "правильними". Ми додали детальні плани уроків, щоб допомогти вам знайти оптимальний баланс.

Як і під час усіх інших уроків, важливо враховувати безпеку учнів. Кожен план уроку містить посібник для вчителя на цю тему, який ми радимо прочитати перед початком уроку.

Ці ресурси з цифрового добробуту не призначено для корекції проблемної поведінки певних учнів, хоча вони можуть сприяти цьому процесу як складова інших методів. Ми розробили ці ресурси, щоб допомогти дітям підвищити рівень обізнаності, розвинути впевненість і набути навичок із формування здорових звичок. У сферах, які викликають багато дискусій серед шкіл, батьків і в суспільстві загалом (наприклад, "шарентинг" – надмірне використання соціальних мереж батьками для обміну контентом про своїх дітей, або онлайн-ігри чи потокові платформи), ці ресурси можуть стати в пригоді й спонукати до роздумів на ці хвилюючі теми.

Залучення батьків і родичів

Кожна сім'я унікальна. У планах уроків це враховано в теоретичних сценаріях, які дозволяють створити об'єктивніші можливості для навчання. Цифровий добробут вимагає певної саморефлексії і свідомості щодо власного використання технологій. Усі завдання для уроків передбачають сценарії, у яких учні можуть розмірковувати про різні ситуації і обговорювати їх зі своїми однолітками нейтрально, не розповідаючи про особисті звички.

Різний доступ до технологій

Цілком імовірно, що не всі ваші учні мають однаковий рівень доступу до Інтернету чи технологій. Вони можуть використовувати різні пристрої для доступу до програм, ігор і сайтів. У деяких сім'ях учні користуються пристроями спільно з іншими дітьми. Плани уроків розроблено так, щоб вони відповідали принципам інклюзивності. У них містяться посилання на офлайн-завдання для тих, хто має менший доступ до технологій, без суджень щодо того, який обсяг використання технологій вважається "добрим", "нормальним" або бажаним.

Обережне ставлення до вразливих осіб

Важливо, щоб учні розуміли, що їм не потрібно розповідати про те, чим вони займаються в Інтернеті. Вони також мають знати: якщо щось змусить їх почуватися стурбованими, наляканими чи збентеженими, вони можуть прийти й поговорити про це з вами особисто. Як і на будь-якому іншому уроці, пов'язаному з особистим досвідом, ви повинні заздалегідь подбати про потреби вразливих дітей у вашому класі й вибрати відповідні завдання.

Плани уроків містять завдання, які підходять для більшості учнів цієї вікової групи, але, звісно, ви краще знаєте свій клас і можете робити власні висновки щодо певних завдань. Переконайтеся, що учні знають про існування місцевих і національних груп підтримки чи телефонів довіри, які допомагають людям у кризових ситуаціях або можуть вирішити проблеми з незаконним контентом, якщо дорослі в їхньому оточенні про них не знають. Це можуть бути центри зниклих і експлуатованих дітей, гарячі лінії довіри тощо. Ви можете обговорити гарячі телефонні лінії з учнями в класі або створити список, який вони заберуть додому.

Залучення батьків і родичів є важливою складовою цього процесу, а співпраця – ключовою. Програма "Безпека дітей в Інтернеті" пропонує безкоштовний посібник, який допомагає батькам і всій родині обговорювати широкі теми безпеки в Інтернеті. Ці ресурси було розроблено так, щоб допомогти батькам зрозуміти свою роль у моделюванні позитивної поведінки дітей в Інтернеті й заохочувати їх до формування здорових звичок. Батьки часто кажуть, що почувуються збентеженими через швидкий розвиток технологій і значну роль, яку вони відіграють у житті їхніх дітей, тому їм не завадить ваша підтримка.

Пам'ятайте, що знання, які учні отримують і принесуть додому, матимуть на них великий вплив. Вони можуть значно змінити їх психічне здоров'я, самосвідомість і відчуття комфорту й самостійності – як в цифровому, так і в реальному світі. Допоможіть їм зробити цікаві позитивні висновки, якими вони зможуть поділитися з батьками, а також дайте корисні поради, які вони зможуть спробувати у своїй родині.

Ми сподіваємося, що вам сподобається використовувати ці ресурси у своєму класі, і що вони допоможуть закласти фундамент збалансованих цифрових звичок і впевненості учнів в онлайн-житті.

Добірка уроків із цифрового добробуту

Огляд уроків

Урок 1	Що я бачу на екрані, і які почуття це в мене викликає	Класи 2–3
Урок 2	Скільки часу я проводжу перед екраном, і як це на мене впливає	Класи 4–6
Урок 3	Як стати свідомим користувачем Інтернету	Класи 2–3
Урок 4	Як подбати про свій цифровий добробут	Класи 4–6

Теми

Коли діти бачать в Інтернеті контент, який змушує їх почуватися незручно, особливо якщо виникає враження, що вони або інша людина можуть постраждати, важливо допомогти їм зрозуміти, що вони не самі. По-перше, діти повинні вміти без вагань звертатися по допомогу до людей, яким довіряють. По-друге, вони мають знати, що є різні варіанти, як поводитися в таких випадках, і різні способи проявляти сміливість або діяти. Бути сміливими також означає стежити за своїми емоціями й розуміти, що змушує їх почуватися добре чи погано, як-от певний контент, заняття чи використання пристроїв загалом. Діти також мають розуміти, як усе це впливає на їх цифровий добробут і загальне благополуччя.

Цілі для учнів

- ✓ **Зрозуміти**, як використання пристроїв може по-різному впливати на людей, а також що почуття, які викликають різні заняття в Інтернеті, є унікальними й можуть змінюватися з часом.
- ✓ **Дізнатись**, як вони можуть застосувати наші знання й інструменти, щоб користуватись технологіями свідомо й формувати здорові цифрові звички.

Відповідні стандарти

Стандарти ISTE для вчителів: 3a, 3b, 3c, 5b, 6a, 6d
Стандарти ISTE для учнів (2016 рік): 2b, 3d, 4d, 6b, 6d
Стандарти навчання AASL: I.a.1, I.b.1, I.b.2, I.c.1, I.c.2, I.c.3, I.d.3, I.d.4, II.a.1, II.a.2, II.b.1, II.b.2, II.b.3, II.c.1, II.c.2, II.d.1, II.d.2, II.d.3, III.a.1, III.a.2, III.a.3, III.b.1, III.c.1, III.c.2, III.d.1, III.d.2, IV.a.2, IV.b.3, V.a.2, V.a.3, V.c.1, V.c.3, V.d.1, V.d.2, V.d.3, VI.a.2, VI.d.1, VI.d.3

Добірка уроків із цифрового добробуту Словник

Добробут – це поняття, яке можна розуміти по-різному. Під добробутом може матися на увазі благополуччя, тобто відчуття спокою, здорове самопочуття й щастя. Завдяки йому люди можуть виховати в собі життєву стійкість – передбачати труднощі; розуміти, які почуття вони в нас викликають, і знаходити способи, як їх подолати.

Цифровий добробут – уміння зберігати відчуття спокою, щастя й здорове самопочуття (тобто благополуччя) під час використання Інтернету або цифрових технологій. Це частина нашого загального фізичного, емоційного й соціального благополуччя.

Добірка уроків із цифрового добробуту. Урок 1.

Що я бачу на екрані, і які почуття це в мене викликає

У цьому уроці учні усвідомлять, що використання пристроїв може впливати на їхнє самопочуття – як позитивно, так і негативно.

Примітка для вчителя. Переконайтеся, що учні знають, до кого вони можуть звернутися й що робити, якщо щось в Інтернеті викликає в них дискомфорт. Допоможіть учням усвідомити, що вони можуть відпочивати від своїх пристроїв, уникати речей, які викликають у них почуття тривоги (особливо перед сном), а також що вони не повинні відповідати на кожне повідомлення, якщо відчувають, що не мають сил чи бажання. Додаткові вказівки наведено в інших уроках посібника **Сміливість в Інтернеті. Сумніваєшся? Спитай!** Учні мають знати, хто в шкільному оточенні може допомогти їм із проблемами в цифровому житті, наприклад учитель, шкільний психолог чи адміністратор.

Наголосіть, що вони завжди отримають допомогу. Проінформуйте дорослих, які працюють з учнями, про місцеві й національні групи підтримки дітей або гарячі лінії, на які можуть звернутися за допомогою діти.

Нагадування. Перед початком роботи обов'язково прочитайте **вказівки щодо плану уроків із цифрового добробуту**.

Цілі для учнів



- ✓ **Зрозуміти**, які почуття можуть у них виникнути і як ці почуття змінюються.
- ✓ **Усвідомити**, як використання пристроїв може по-різному впливати на кожну людину.
- ✓ **Поміркувати** над тим, як це може стосуватися їх власного використання пристроїв.

Обговорення



Ми проводимо багато часу перед екранами телефонів, планшетів, телевізорів, комп'ютерів тощо. Чи добре ви почуваетесь, коли граєте на планшеті або дивитесь фільм? Чи завжди ви почуваетесь так само? Час, який ми проводимо перед екраном, може впливати на наші почуття й на наше життя. Давайте поговоримо про те, що ми можемо відчувати залежно від того, що ми робимо на пристрої.

Завдання



До цього основного завдання потрібно повернутися наприкінці заняття, щоб учні могли продемонструвати прогрес.

Запропонуйте учням у парах перелічити за одну хвилину якомога більше різних видів діяльності, пов'язаних із використанням пристроїв (наприклад, грати в ігри на планшеті). Коли хвилина закінчиться, попросіть усіх охочих надати кілька відповідей, щоб записати їх на дошці.

Необхідні матеріали:

- дошка, папір, олівці або приладдя для малювання.

1. Намалюйте й напишіть

Попросіть кожного учня самостійно намалювати дитину свого віку, яка ходить до схожої школи. Запропонуйте намалювати або записати навколо цього персонажа всі пристрої, якими ця дитина любить користуватися вдома чи в школі. Далі попросіть написати або намалювати, що саме ця дитина любить робити на цих пристроях. Нарешті, напишіть або намалюйте 2 дії, які ця дитина може зробити, щоб почуватися добре під час використання пристроїв. Щоб допомогти дітям висловити свої почуття, запропонуйте такі слова: щасливий, схвильований, сумний, засмучений, задоволений,

неспокійний, наляканий, знервований, стурбований, розслаблений, безглуздий, впевнений, радісний, спантеличений, збентежений, нудьгуючий, спокійний.

2. Організуйте обговорення

Запропонуйте учням поміркувати про всі можливі види занять (на пристроях і не тільки) та почуття, які вони в них викликають, використовуючи наведений вище список слів. Прикладами таких занять можуть бути танці, плавання, читання, зустрічі з друзями, гості, поїздки за покупками, прогулянки із собакою, прибирання кімнати тощо. Наголосіть, що немає правильних чи неправильних відповідей. Далі попросіть їх подумати про заняття, пов'язані з використанням пристроїв, і почуття, які вони викликають (наприклад, ігри, перегляд відео, тести, спілкування з близькими, які живуть далеко тощо).

Вибравши один приклад із названих учнями, запитайте: чи можуть ці почуття змінитися? Якщо так, то що може спричинити їх зміну? Як гадаєте, чому ми знайшли різні приклади?

Примітка для вчителя. *Заохочуйте учнів подумати про те, що всі ми унікальні, маємо різні симпатії, антипатії і досвід, який по-різному впливає на нас. Те, що змушує одну людину відчувати захоплення й щастя, може не бути так само приємно для іншої людини. Наведіть приклади з реального життя, як-от участь у певних заходах, відвідування занять, спілкування з різними людьми тощо.*

3. Визначте почуття і як вони можуть змінюватися

Попросіть учнів визначити, що, на їхню думку, може відчувати персонаж їхнього сценарію. Прикладами відповіді можуть бути, наприклад, втомлений, сердитий, розсіяний, щасливий, схвильований тощо. Запропонуйте оцінити, які почуття в персонажа можуть викликати певні дії. Ви можете скористатися списком слів із пункту 1 і запропонувати учням намалювати смайли, щоб показати свою оцінку.

Далі виберіть один зі сценаріїв і покажіть, як крок за кроком могли змінюватися почуття персонажа й чому це сталося. Нижче наведено кілька прикладів.

- а.** Олена грає в онлайн-гру три години поспіль.
- б.** Сашку потрібно зробити дослідження для свого проекту, але натомість він продовжує дивитися на відео YouTube.
- в.** Максим спілкується у відеочаті зі своєю тіткою Ангеліною, яка живе в Польщі.
- г.** Єва отримує численні повідомлення від подруги серед ночі, і це постійно її будить.
- ґ.** Данило намагається показати старшому брату нову іграшку, яку йому подарували, але той не звертає уваги, тому що пише друзям повідомлення на телефоні.
- д.** Ліза використовує Інтернет, щоб навчитися робити щось дійсно круте.

Розглянемо перший приклад (Олена й ігри): **радісний** \longleftrightarrow **втомлений**

Що могло змінити почуття Олени? (Можливі відповіді: вона виграла, а потім почала програвати; вона зголодніла й хоче пити; вона втомилася; вона розгубилася; вона пропустила прогулянку в парку із сестрою; вона помилилася.)

Попросіть учнів розібрати за цим прикладом сценарій на вибір (а–д) і показати, що відбувалося та як могли змінюватися почуття персонажа.

Порівняйте сценарії і запропонуйте класу поміркувати над різними відповідями. Запитайте учнів, чи вони вважають, що кожен відчуватиме те саме. Чи можуть вони навести приклади того, що хтось інший може почуватися інакше в тій самій ситуації? Заохочуйте відкриті відповіді й обговорення. Підкресліть, що всі ми унікальні й що обставини впливають на людей по-різному.

4. Розпізнайте емоції

Використовуючи список почуттів із пункту 1, покажіть слова (щасливий, схвильований, сумний тощо) або список смайлів, які їх зображують, і запропонуйте учням вибрати по одному для кожного сценарію.

Далі нагадайте учням сценарій Данила (д в пункті 3) і обговоріть, як поведінка брата могла вплинути на його почуття.

Попросіть учнів намалювати короткий комікс із трьох малюнків, на яких буде зображено, як брат міг би позитивно вплинути на почуття Данила.

5. Зберігайте позитив

Нагадайте учням сценарій Олени і її почуття. Запропонуйте корисні й інші стратегії, які вона могла б використати, щоб почувати себе позитивніше під час гри. Учні мають обговорити, наскільки дієва для Олени кожна із запропонованих стратегій, і розташувати їх у порядку ефективності. Ви також можете заохотити учнів зробити власні пропозиції.

Далі поговоріть про те, що Олена могла б зробити, якби її щось турбувало. Обговоріть відповіді учнів і переконайтеся, що серед них є варіант "звернутися по допомогу". Запропонуйте ідеї щодо того, хто міг би допомогти Олені з її почуттями й що саме вона має зробити (наприклад, сказати комусь, хто піклується про неї, попросити друга про допомогу або звернутися до вчителя чи іншого дорослого в школі).

6. Продовжуйте обговорення

За допомогою обраного сценарію учні повинні запропонувати варіанти, як персонаж може почуватися позитивніше, користуючись технологіями. Потім усі ідеї потрібно оцінити з точки зору ефективності й навести відповідні аргументи.

Попросіть учнів пригадати випадки, коли використання пристроїв мало на них позитивний вплив. Попросіть їх подумати про щось, що змусило їх відчувати:

- гордість за те, що вони досягли або навчилися чогось нового;
- розслабленість і щастя;
- радість і задоволення.

Далі запропонуйте класу придумати три приклади того, хто може їм допомогти або що вони можуть зробити, якщо їх турбують власні почуття.

Поверніться до завдання 1. Ручкою або олівцем іншого кольору учні мають додати все нове, про що вони дізналися на уроці.

Висновок

Важливо розуміти, що кожен по-різному ставиться до своїх занять на пристроях. Те, що викликає у вас радість, може змусити когось нервувати, а те, що засмучує вас, може зробити когось іншого щасливим. Почуття й реакції також можуть змінюватися, і якщо так відбувається – це нормально. Що більше ви усвідомлюєте, які почуття викликають у вас певні дії, то краще ви зможете робити їх позитивними для себе.

Добірка уроків із цифрового добробуту. Урок 2.

Скільки часу я проводжу перед екраном, і як це на мене впливає

Учні дізнаються, що означає цифровий добробут і як усе, що відбувається з нами в цифровому світі, впливає на наше самопочуття, подібно до реального світу.

Примітка для вчителя. Переконайтеся, що учні знають, до кого вони можуть звернутися й що робити, якщо щось в Інтернеті викликає в них дискомфорт. Допоможіть учням усвідомити, що вони можуть відпочивати від своїх пристроїв, уникати речей, які викликають у них почуття тривоги (особливо перед сном), а також що вони не повинні відповідати на кожне повідомлення, якщо відчувають, що не мають сил чи бажання. Додаткові вказівки наведено в інших уроках посібника **Сміливість в Інтернеті. Сумніваєшся? Спитай!** Учні мають знати, хто в шкільному оточенні може допомогти їм із проблемами в цифровому житті, наприклад учитель, шкільний психолог чи адміністратор.

Наголосіть, що вони завжди отримають допомогу. Проінформуйте дорослих, які працюють з учнями, про місцеві й національні групи підтримки дітей або гарячі лінії, на які можуть звернутися за допомогою діти.

Нагадування. Перед початком роботи обов'язково прочитайте **вказівки щодо плану уроків із цифрового добробуту**.

Цілі для учнів



- ✓ **Визначити**, що для них означає цифровий добробут.
- ✓ **Дослідити**, як використання пристроїв, дії в Інтернеті й цифрові звички можуть по-різному впливати на людей та мати як позитивні, так і негативні наслідки для цифрового добробуту.
- ✓ **Поміркувати** над тим, як це може стосуватися їх під час використання пристроїв.

Обговорення



Що таке цифровий добробут або благополуччя загалом? Що це означає для вас і коли ви помічаєте, що дійсно відчуваєте спокій, щастя й маєте гарне самопочуття? Те, що ми робимо й говоримо в Інтернеті, може впливати на наше життя більше, ніж ми усвідомлюємо. Давайте обговоримо, що означає добробут і благополуччя та як розпізнати, коли те, що ми робимо на пристрої, впливає на наше життя в цілому.

Завдання



Необхідні матеріали:

- дошка, папір, олівці або приладдя для малювання;
- (необов'язково) липкі нотатки.

До цього основного завдання (пункт 1) потрібно повернутися наприкінці заняття, щоб учні могли продемонструвати прогрес.

1. Організуйте обговорення

Попросіть учнів записати все, що вони знають про цифровий добробут, а також речі, які вони хотіли б дізнатися про цю тему й будь-які запитання. Якщо вони нічого не знають, запропонуйте їм зробити кілька обґрунтованих припущень. Нехай вони поміркують про те, що обговорювали з друзями чи родиною, чули в новинах або бачили самі в Інтернеті.

Спираючись на відповіді, обговоріть слова "цифровий" і "добробут" та розвійте сумніви учнів. Поясніть, що піклуватися про свій добробут означає робити те, що викликає відчуття комфорту, щастя й здорове самопочуття, і що це може стосуватися як тіла (фізичного добробуту), так і розуму (психічного добробуту).

Запитайте учнів, хто або що впливає на добробут і благополуччя людини. Серед відповідей можуть бути родина, друзі, соцмережі, школа й інші варіанти. Запропонуйте учням обговорити, чи може людина постійно відчувати спокій, щастя й мати гарне самопочуття? Поміркуйте над відповідями й наголосіть, що почуття кожного можуть змінюватися. Піклуватися про свій добробут означає знати, що змушує нас відчувати спокій або щастя, і вміти усувати або змінювати те, через що ми відчуваємося стурбовано чи незадоволено.

Попросіть учнів написати власне визначення добробуту, щоб вони могли використовувати його протягом усього уроку. Потім напишіть визначення цифрового добробуту.

2. Подумайте, обговоріть у парах і поділіться з усіма

Запропонуйте учням поміркувати кілька хвилин про заняття, які подобаються дітям їхнього віку, зокрема ті, де потрібно використовувати технології або Інтернет. Учні можуть обговорити це в парах, а потім поділитися висновками з рештою класу. Запишіть відповіді на дошці. Наголосіть, що всі ми робимо багато різних речей, пов'язаних із технологіями й пристроями – для роботи, навчання, розваг, щоб підтримувати зв'язок із родиною і друзями тощо.

3. Визначте, що можете відчувати ви або інші люди і як наші почуття можуть змінюватися

Прочитайте вголос наведені нижче сценарії в класі й обговоріть, які почуття вони можуть викликати в цих людей. Запропонуйте учням висловити власну думку й подивіться, чи є в інших учнів альтернативні відповіді. Зазначте, що немає єдиної правильної чи неправильної відповіді. Попросіть учнів подумати, як ці почуття пов'язані із цифровим добробутом. Чи впливають ці сценарії позитивно на цифровий добробут? Якщо так, то яким чином?

- а.** Соломія спілкується у відеочаті зі своєю найкращою подругою, яка переїхала в інше місто. Вони розповідають одна одній анекдоти й багато сміються.
- б.** Алісі подобається вчитися чомусь новому. Вона хоче створити веб-сайт і переглядає відео в Інтернеті, щоб навчитися комп'ютерному програмуванню.
- в.** Орест цілий тиждень працював над шкільним проектом і нарешті його здав. Він іде додому, щоб пограти у свою улюблену комп'ютерну гру, і б'є свій рекорд.

(Можливі відповіді: гордість, щастя, позитив від спілкування з другом, враження, відчуття досягнення, полегшення.)

Щоб підтримати учнів, ви можете записати на дошці список відповідей, з яких вони зможуть вибрати потрібні варіанти. Додатково попросіть учнів придумати ще один власний сценарій, у якому заняття позитивно впливає на цифровий добробут людини, і пояснити, як само.

4. Як це впливає на мене?

Попросіть учнів написати, які почуття, на їхню думку, ці ситуації викликають у людей, і нагадайте їм, що немає однієї правильної відповіді. Запропонуйте учням поміркувати, як такі сценарії можуть вплинути на їхній цифровий добробут. Наголосіть, що деякі ситуації можуть мати суміш позитивних і негативних наслідків та викликати

суперечливі почуття. Щоб донести думку про те, що суперечливі емоції чи почуття – це нормально, попросіть учнів перелічити можливі позитивні й негативні моменти, а потім за можливості обговоріть їх думки й ідеї з класом.

- а.** Маша вмикає телефон і бачить, що в груповому чаті 400 нових повідомлень. (Можливі відповіді: приголомшена, стривожена, що щось пропустила, розсіяна, стурбована, схвильована – для всіх відповідей запитайте, чому.)
- б.** Святослав грав в онлайн-гру допізна протягом усього навчального тижня. (Можливі відповіді: втомлений, розсіяний, занепокоєний, сонний, дратівливий, щасливий, що побив свій рекорд, гордий.)
- в.** Регіна роздивляється фотографії друзів, які веселяться на вечірці, на яку вона не змогла піти. (Можливі відповіді: засмучена, покинута, самотня, стурбована, роздратована, зла, розчарована.)
- г.** Катя сидить у кафе з друзями, але всі вони дивляться у свої телефони. (Можливі відповіді: роздратована, зла, розчарована, дратівлива.)
- ґ.** Друг Тараса надсилає йому посеред ночі повідомлення з плітками. (Можливі відповіді: схвильований, розсіяний, роздратований.)
- д.** Антон знаходить чудове музичне відео від нової групи, про яку він ніколи раніше не чув. (Можливі відповіді: натхненний, захоплений, мотивований.)
- е.** Марина має робити онлайн-дослідження для шкільного проекту, але відволікається на перегляд відео про котів. (Можливі відповіді: розсіяна, роздратована, розчарована, забула про час, відчуває вину чи нудьгу.)
- є.** Злата переходить вулицю, щоб встигнути на шкільний автобус, читаючи смішне повідомлення від подруги на телефоні. (Можливі відповіді: розсіяна, налякана, втратила зв'язок із реальністю, щаслива, весела.)
- ж.** Павло читає дуже тривожну новину про подію в його місті. (Можливі відповіді: засмучений, стурбований, стривожений, роздратований, розчарований, сумний.)
- з.** Іванна вчиться чомусь цікавому для свого наукового проекту за допомогою відеоуроків в Інтернеті. (Можливі відповіді: горда, натхненна, мотивована, схвильована, задоволена.)
- и.** Близький друг Нестора переїжджає в інше місто. Він розмовляє з ним у відеочаті, щоб залишатися на зв'язку. (Можливі відповіді: радісний, щасливий, задоволений, сумний, схвильований, відчуває полегшення.)

Зверніть увагу учнів на те, що вони могли вибирати різні емоції для кожного сценарію – іноді поєднання позитивних і негативних. Наголосіть, що ми всі унікальні. Ті самі події впливають на нас по-різному, і мати суперечливі емоції – цілком нормально.

Призначте половині класу сценарій Марини (е), а решті – сценарій Павла (ж), і запропонуйте учням дати цим персонажам кілька порад щодо того, що вони можуть зробити, щоб покращити свій цифровий добробут. Усією групою обговоріть пропозиції і поміркуйте, чому вони будуть ефективними.

5. Поміркуйте про цифровий добробут і те, чого навчилися учні

На основі всієї нової інформації про цифровий добробут і попередніх сценаріїв, запропонуйте учням поміркувати над прикладом заняття, яке вони робили на пристрої. Запитайте їх, чи це заняття викликало в них:

- гордість за те, що вони чогось досягли або навчилися чогось нового;
- радість і задоволення;
- розслабленість і щастя.

Далі попросіть їх подумати про 2 нові речі, які вони можуть зробити, щоб підтримувати власний цифровий добробут. Поверніться до основного визначення й запитайте учнів: "Що ви тепер знаєте про цифровий добробут?" Чи знайшли вони відповіді на свої запитання? Якщо ні, то як можна було б відповісти на ці запитання або знайти відповіді? Включіть нові знання із цього заняття.

Висновок

Ми дослідили, що ми робимо за екранами своїх пристроїв щодня, і дійшли висновку, що те саме заняття може викликати в людей багато різних почуттів. Водночас важливо розуміти, що серед цих різних емоцій, які виникають під час використання пристроїв, немає єдиного правильного варіанта. Те, що викликає у вас радість, може змусити когось нервувати, а те, що засмучує вас, може зробити когось іншого щасливим. Почуття й реакції також можуть змінюватися з часом, і якщо так відбувається – це нормально. Подумайте про заняття, які змушують вас почуватися добре й навпаки. Що краще ви усвідомлюєте, які види діяльності приносять вам гарне самопочуття, то більше ваші заняття допомагатимуть підтримувати власний добробут в Інтернеті й реальному світі.

Як стати свідомим користувачем Інтернету

Учні дізнаються більше про психічний і фізичний вплив певних цифрових звичок на всіх нас, а також про різні інструменти для формування власних здорових звичок.

Примітка для вчителя. Переконайтеся, що учні знають, до кого вони можуть звернутися й що робити, якщо щось в Інтернеті викликає в них дискомфорт. Допоможіть учням усвідомити, що вони можуть відпочивати від своїх пристроїв, уникати речей, які викликають у них почуття тривоги (особливо перед сном), а також що вони не повинні відповідати на кожне повідомлення, якщо відчувають, що не мають сил чи бажання. Додаткові вказівки наведено в інших уроках посібника **Сміливість в Інтернеті. Сумніваєшся? Спитай!** Учні мають знати, хто в шкільному оточенні може допомогти їм із проблемами в цифровому житті, наприклад учитель, шкільний психолог чи адміністратор.

Наголосіть, що вони завжди отримають допомогу. Проінформуйте дорослих, які працюють з учнями, про місцеві й національні групи підтримки дітей або гарячі лінії, на які можуть звернутися за допомогою діти.

Нагадування. Перед початком роботи обов'язково прочитайте **вказівки щодо плану уроків із цифрового добробуту**.

Цілі для учнів



- ✓ **Дізнатися** про те, які дії викликають позитивні або негативні почуття щодо використання технологій.
- ✓ **Усвідомити**, що люди можуть мати багато різних почуттів одночасно.

Обговорення



Учитель каже учням, що на цьому уроці вони говоритимуть про те, як звички цифрового й реального життя можуть впливати на почуття людини. Почніть із прикладу Дениса. Денис – це хлопець приблизно їхнього віку, який захоплюється вуличними танцями. Він хоче стати кращим, щоб приєднатися до місцевої команди вуличних танцівників, яка братиме участь у кастингу для телевізійного шоу талантів.

Попросіть учнів відповісти: які здорові звички можуть допомогти Денису навчитися краще танцювати? Перерахуйте відповіді на дошці й позначте їх як "корисні" та "некорисні". Нижче наведено деякі приклади, які можна запропонувати.

- **Некорисні:** тренуватися допізна; танцювати всю ніч без перерви; не бачитися з друзями чи родиною через надмірні тренування тощо.
- **Корисні:** регулярно практикуватися; танцювати з друзями; переглядати відео в Інтернеті для натхнення тощо.

Поясніть, що Денис має змішані почуття. Він хоче постійно тренуватися, але також хоче піти пограти зі своїми друзями. Що порадили б йому учні?

Обговоріть з учнями, як сценарій Дениса стосується звичок кожної людини, що користується пристроями й Інтернетом. Попросіть клас навести приклади того, як вони могли б інакше використовувати свої пристрої, щоб сформувати здоровіші звички. Наприклад, якби вони приділяли менше часу відеоіграм, то на що вони могли б витратити більше часу?

Завдання



Необхідні матеріали:

- дошка, папір, олівці або приладдя для малювання;
- (необов'язково) липкі нотатки;
- роздатковий матеріал: "Цифровий щоденник Романа".

Це завдання допоможе учням навчитися розпізнавати, що змушує їх почуватися добре чи погано, коли вони проводять час перед екраном пристрою. Вони також працюватимуть над прикладами формування здорових звичок, які можна застосовувати в цифровому й звичайному житті.

Примітка для вчителя. Робота над формуванням здорових цифрових звичок не передбачає засудження поточних звичок. Натомість учні мають дізнатись, як використовувати технології свідомо, впевнено й цілеспрямовано.

1. Дослідіть, як різні люди проводять час за екраном пристрою

Покажіть учням шаблон щоденника активності, у якому показано, як 8-річний Роман використовує пристрої протягом тижня. Поруч із кожним заняттям можна побачити, скільки часу Роман витратив на нього, а також смайли, що відображають його почуття. Запропонуйте учням об'єднатися в пари, роздивитися щоденник і відповісти на наведені нижче запитання.

Примітка для вчителя. Роздайте учням "Цифровий щоденник Романа", щоб використовувати його як основу для обговорення.

Запитання

- Які заняття викликали в Романа позитивні емоції? Через які він почувався не дуже добре? На що Роман витрачав найбільше часу?
- Чи були в нього суперечливі почуття щодо своїх занять?
- Чи помітили ви якісь заняття, яким, на вашу думку, Роман мав би приділяти більше чи менше часу?
- Яке заняття дало йому можливість поспілкуватися з кимось?
- Що, як ви бачите, він робив у той час, коли зазвичай потрібно виконувати домашнє завдання?
- Як ви думаєте, якими заняттями він пишався?
- Чи має Роман здорові цифрові звички?

Обговоріть отримані відгуки й відповіді з класом.

2. Як це впливає на мене?

Поясніть учням, що це завдання спрямовано на те, щоб допомогти їм сформувати здорові звички й навчитися робити те, що підходить саме їм. Оскільки всі люди різні, заняття на пристроях впливають на нас по-різному. Мета завдання – допомогти учням критично поміркувати про те, що певні заняття в Інтернеті, які вони вважають приємними або захопливими, можуть не сприйматися іншими так само.

Обговорення: згадайте цифровий щоденник Романа. Поговоріть з учнями про певні здорові звички, які можуть усім нам допомогти почуватися краще під час використання пристроїв.

Нижче наведено кілька прикладів.

"Здорові звички Романа. пов'язані з використанням пристрою..."

- Завжди говорити з кимось, якщо йому потрібна допомога чи підтримка, а також якщо він відчуває невпевненість чи засмутився через побачене в Інтернеті або під час використання цифрових технологій.

Продовження на наступній сторінці →

- Тримати телефон або планшет за межами спальні вночі, щоб мати можливість достатньо відпочивати. Вимикати сповіщення про повідомлення в певний час, щоб вони не турбували його й не порушували сон.
- Встановлювати таймер перед тим, як грати у відеоігри, щоб знати, скільки часу він витратить на гру й коли настав час для перерви. [*Наголосіть, що відеоігри розроблено так, щоб нам хотілося продовжувати грати, і що втратити відчуття часу дуже легко.*]
- Помічати, коли в нього виникають суперечливі почуття щодо використання технологій, і намагатися зробити оптимальний вибір.
- Залишати телефон або планшет в іншій кімнаті або вимикати сповіщення в певний час, щоб якнайменше відволікатися (наприклад, коли він робить домашнє завдання).
- Обговорення: що означає відволікатися? Чи може хтось навести приклад того, що може їх легко відволікти?
- Знаходити в Інтернеті ігри або заняття, якими можна займатися разом із родиною, щоб технології допомагали весело й корисно проводити час разом.
- Запропонувати друзям і родині не використовувати пристрої під час їжі, щоб мати можливість поспілкуватися й поділитися новинами.

3. Поміркуйте про наші особливості

Попросіть учнів визначити моменти, які можуть завадити Роману сформувати здорові звички щодо використання технологій. Чи можуть вони придумати вирішення цих проблем? Що ми можемо зробити, якщо використання пристроїв змушує нас хвилюватися?

Примітка для вчителя. *Допоможіть учням усвідомити, що вони можуть відпочивати від своїх пристроїв або повністю вимикати їх, уникати речей, які викликають у них почуття тривоги (особливо перед сном), а також що вони не повинні відповідати на кожне повідомлення, якщо відчувають, що не мають сил чи бажання. Додаткові вказівки наведено в інших уроках посібника **Сміливість в Інтернеті. Сумніваєшся? Спитай!** Учні мають знати, що вони можуть поговорити з вами чи іншою дорослою людиною, якій довіряють, якщо їх щось турбує. Нагадайте їм минулий урок, коли вони думали про корисні стратегії, які могла б використовувати Олена. Що Роман може зробити для себе, і хто ще може йому допомогти? Запропонуйте учням переписати щоденник Романа, додавши інші, здоровіші звички. Наприклад, обмежувати свій час в Інтернеті або робити домашнє завдання перед тим, як писати друзям. Попросіть клас визначити, яку користь Інтернет може принести Роману.*

4. Подумайте про те, чого ми навчилися

Попросіть учнів придумати три дії, які вони б запропонували Роману на основі відповідей у завданнях 2 й 3. Як допомогти Роману почуватися щасливим і позитивним від використання пристрою, а також переконатися, що він робить правильний вибір?

Поверніться до завдання 1. Запишіть на папері або на липких нотатках різних кольорів нову інформацію, яку учні отримали на занятті, зокрема приклади здорового використання пристроїв, визначені класом. Візьміть великий аркуш паперу, щоб розмістити на ньому всі наліпки й показати, що учні дізналися про способи формування здорових цифрових звичок.

Висновок

Позитивно впливати на власний добробут можна по-різному. Ми вільні робити свій вибір щодо того, чим займатися і як використовувати пристрої, щоб добре почуватися. Коли ви проводите час онлайн, запитайте себе: "Чи добре я відчуваюся від цього?" Якщо ви хвилюєтеся про почуття, що виникають, або вам потрібна допомога, щоб з'ясувати, чи приносить певне заняття користь, поговоріть із дорослим, якому довіряєте.

Цифровий щоденник Романа

Понеділок

- 08:30 переписувався з друзями 😄
- 17:00 працював над домашнім проектом з англійської 😊
- 18:30–19:00 розмовляв із тіткою з Італії в Skype 👍 😊

Вівторок

- 15:00–15:30 дивився відео з котами
- 17:00–21:00 грав у відеоігри 😞

Середа

- 17:00–17:30 працював над домашнім проектом з англійської
- 19:00–20:00 грав у відеоігри 👍 🙌

Четвер

- 17:00 створював слайди для домашнього проекту 😞
- 19:00–21:00 грав у відеоігри
- 22:00–23:00 переписувався з друзями 😄 😞

П'ятниця

- 19:00–22:00 переписувався з друзями 😄
- 23:00 переписувався з друзями

Субота

- 10:00 розмовляв із тіткою з Італії в Skype 😊 😄 😄
- 22:00–01:00 грав у відеоігри 😞

Неділя

- 14:00–16:00 працював над домашнім завданням 👍
- 20:00–20:30 грав у відеоігри 😊
- 22:00–22:30 виконував онлайн-завдання з математики 😞 😞

Добірка уроків із цифрового добробуту. Урок 4.

Як подбати про свій цифровий добробут

Учні отримають нові знання й дізнаються про інструменти, за допомогою яких можна формувати здорові цифрові звички й робити оптимальний вибір, щоб покращувати власний цифровий добробут.

Примітка для вчителя. Переконайтеся, що учні знають, до кого вони можуть звернутися й що робити, якщо щось в Інтернеті викликає в них дискомфорт. Допоможіть учням усвідомити, що вони можуть відпочивати від своїх пристроїв, уникати речей, які викликають у них почуття тривоги (особливо перед сном), а також що вони не повинні відповідати на кожне повідомлення, якщо відчувають, що не мають сил чи бажання. Додаткові вказівки наведено в інших уроках посібника **Сміливість в Інтернеті. Сумніваєшся? Спитай!** Учні мають знати, хто в шкільному оточенні може допомогти їм із проблемами в цифровому житті, наприклад учитель, шкільний психолог чи адміністратор.

Наголосіть, що вони завжди отримають допомогу. Проінформуйте дорослих, які працюють з учнями, про місцеві й національні групи підтримки дітей або гарячі лінії, на які можуть звернутися за допомогою діти.

Нагадування. Перед початком роботи обов'язково прочитайте **вказівки щодо плану уроків із цифрового добробуту**.

Цілі для учнів



- ✓ **Дізнатись**, як використовувати технології з користю для добробуту.
- ✓ **Ознайомитись** зі стратегіями керування цифровим добробутом.
- ✓ **Визначити**, як отримати допомогу в керуванні цифровим добробутом.

Обговорення



Учитель малює на дошці шкалу від 0 до 10 й пояснює класу, що в цьому завданні "0" означає "зовсім не впевнений", а "10" – "цілком впевнений".

Запропонуйте учням подумати, наскільки вони впевнені в тому, що вони можуть покращити свій цифровий добробут за допомогою набутих знань. Нагадайте їм, що в цьому питанні не може бути неправильної відповіді.

Попросіть учнів підняти руку, коли ви називатимете групу з відповідною оцінкою:

- 0–3
- 4–7
- 8–10

Сформууйте групи на основі оцінок за шкалою від 0 до 10. Попросіть клас обговорити в цих групах, що означає цифровий добробут, і написати деякі визначення на папері або липких нотатках.

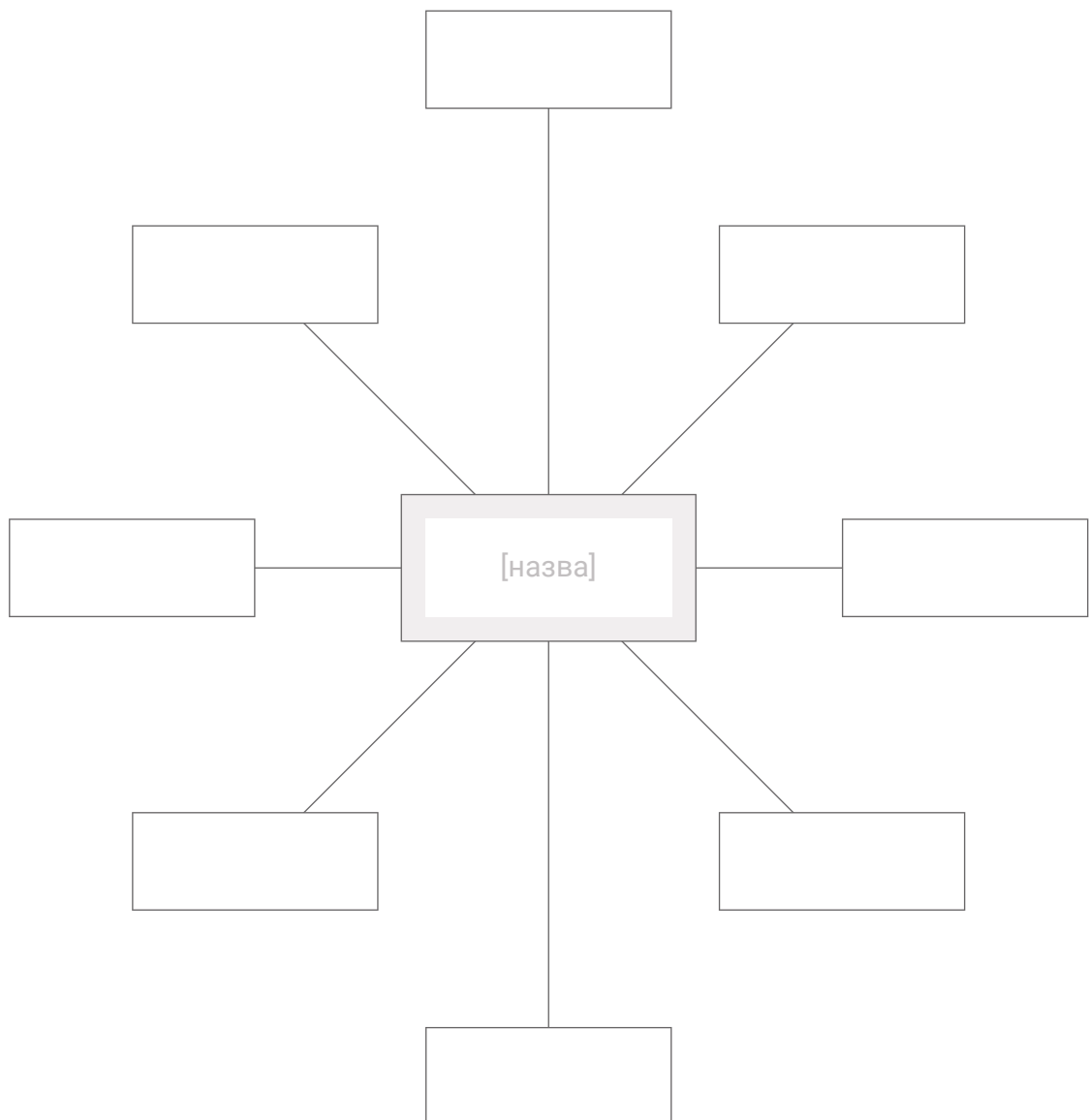
Запропонуйте одному учаснику з кожної групи зібрати ідеї на папері або липких нотатках і додати їх на дошку. Перегляньте й підсумуйте все написане учнями.

Працюючи індивідуально, але залишаючись у своїх групах, нехай учні намалюють на аркуші паперу дві розгалужені діаграми.

- Одна з них матиме назву **Заняття на пристрої**, наприклад комп'ютерні ігри, перегляд відео тощо.
- Інша – **Заняття не на пристрої**, наприклад відвідувати тренування з футболу, читати книги тощо.

Нехай учні напишуть для кожної діаграми всі заняття, які зможуть придумати, залишаючи місце біля кожного заняття. Тепер час розглянути це завдання з точки зору цифрового добробуту. Попросіть учнів визначити, що їм подобається й не подобається в кожному занятті, і навести приклади того, як це може вплинути на добробут людини. Обговоріть відповіді з класом.

Приклад розгалуженої діаграми:



Завдання



Необхідні матеріали:

- дошка, папір, олівці, письмове приладдя;
- (необов'язково) липкі нотатки;
- роздатковий матеріал: "Цифровий щоденник Дмитра" й "Цифровий щоденник Софії"

Мета цього завдання – зрозуміти, яке уявлення мають ваші учні про цифровий добробут, наскільки впевнено вони можуть оцінити свій добробут, і знайти способи його вдосконалити, а також розглянути приклади, які учні можуть застосувати для формування здорових звичок і способу життя.

Примітка для вчителя. Робота над формуванням здорових цифрових звичок не передбачає засудження поточних звичок. Натомість учні мають дізнатись, як використовувати технології свідомо, впевнено й цілеспрямовано.

1. Порівняйте цифрові щоденники

Запропонуйте учням об'єднатися в групи й переглянути дві таблиці, на яких показано тижневий цифровий щоденник двох персонажів: 10-річних Дмитра й Софії.

Потім клас має відповісти на наведені нижче запитання.

- Які заняття протягом тижня викликали в Дмитра позитивний настрій і радість? А в Софії?
- Як ви думаєте, на які заняття Софія хотіла б витратити менше часу? Чи є заняття, яким Дмитро міг би приділити більше часу?
- Чи допомогли їм якісь із занять відчувати зв'язок з іншими людьми (друзями чи родичами)?
- Чи заважали їм певні заняття спілкуватися або проводити час з іншими?
- Чи вплинули якісь заняття на навчання в школі, позитивно або негативно (чи вони їх відволікали)?
- Чи додали якісь із занять їм більше енергії або навпаки втомили?
- Як, на їхню думку, можна порівняти рівень цифрового добробуту Дмитра й Софії?

2. Поміркуйте, як сформувати здоровіші цифрові звички

Поверніться до визначень загального й цифрового добробуту з уроку 1. Чи пам'ятає хтось 3 ключові слова (щастя, здоров'я і спокій)?

Поясніть учням, що наступне завдання спрямоване на формування здорових практик, які покращують наш цифровий добробут. Наголосіть, що всі ми різні й заняття на пристроях по-різному впливають на нас. Те, що допомагає нашим друзям почуватися добре, може не мати такого самого впливу на нас, а іноді ми можемо мати суперечливі емоції (як позитивні, так і негативні) щодо одного заняття. Це абсолютно нормально.

Запропонуйте учням поміркувати про цифрові щоденники Дмитра й Софії. Створіть список контрольних запитань, які ці персонажі могли б ставити собі в майбутньому, щоб стежити за власним цифровим добробутом. Нижче наведено приклади, які допоможуть учням придумати запитання для цього списку.

- Чи відчуваюсь я добре від цього? Якщо ні, то що я відчуваю?
- Чи я відчуваю, що марную час?
- Чи отримую я від цього щось добре?
- Чи відчуваю я втому чи нудьгу?

- Чи з'являються в мене погані почуття від цього? Чи відчуваю я заздрість, смуток, злість, страх чи знервованість? Чи негативно це впливає на мій настрій?
- Чи дізнаюся я щось нове?
- Чи спілкуюся я з друзями чи родиною?
- Чи я створюю щось?
- Чи допомагаю я іншим?
- Чи заважає це робити щось важливе для мене (наприклад, навчатися, грати на гітарі, допомагати другу)?
- Чи змінився мій спосіб використання технологій (покращився чи погіршився)? Якщо так, чому?
- Що я можу зробити, якщо хвилююся про свої почуття під час використання пристроїв?

Для останнього запитання можете запропонувати учням написати різні приклади того, що вони можуть зробити, і попросити їх оцінити ефективність цих дій. Запитайте: "Хто або що може покращити нашу взаємодію з технологіями?" Переконайтеся, що серед відповідей учнів є варіант "звернутися по допомогу". Запропонуйте такі приклади: сказати комусь, хто піклується про вас, попросити друга про допомогу або звернутися до вчителя чи дорослого в школі. Ви також можете надати учням посилання на веб-сайти й сервіси, де можна отримати допомогу.

Примітка для вчителя. Учні мають розуміти, що коли їх щось засмучує або турбує, важливо поговорити з кимось. Вони також повинні ознайомитися з інструментами й налаштуваннями, які можуть допомогти їм менше відволікатися або скоротити кількість часу в Інтернеті. Розкажіть, що вони можуть відстежувати час, проведений на деяких сайтах, щоб не розгубитися; вимикати сповіщення про повідомлення в певний час доби; блокувати неприємних чи небезпечних людей в улюбленій грі або скаржитися на них.

Необов'язкове домашнє завдання для залучення батьків

Щоб залучити батьків і спонукати їх подумати про цифрові звички (зокрема власні) разом зі своїми дітьми, клас може разом підготувати одну версію контрольного списку, який можна буде взяти додому й перевірити себе та своїх батьків.

3. Запишіть поради для себе в майбутньому

Примітка для вчителя. Учні мають знати, що вони завжди можуть обговорити з вами наведені нижче моменти, особливо коли вони стосуються негативних почуттів, які в них виникають від занять в Інтернеті. Допоможіть учням поміркувати про те, що вони відчувають у різних ситуаціях, наприклад, після онлайн-спілкування з друзями чи родичами здалеку (це може бути відчуття щастя, комфорту й задоволення). Ви можете запитати, які почуття в них виникають, коли вони тривалий час гортають зображення чи відео. Чи відчувають вони провину, нудьгу, роздратування чи тривогу? Можливо, заздрість до людей, яких вони бачать на зображеннях чи відео через те, як вони виглядають або наскільки щасливими здаються?

Проведіть обговорення в класі. Запитайте учнів: як ми можемо переконатися в тому, що наші заняття на пристроях приносять нам задоволення? Що ми можемо зробити, якщо на нас впливає те, що інші люди використовують пристрої і як вони їх використовують?

Обговоріть різні стратегії, наприклад вийти з групи, видалити коментарі, не відповідати на повідомлення, поговорити з кимось, кому вони не байдужі (зокрема з вами). Якщо поведінка іншої людини в Інтернеті стає неприйнятною, учні мають замислитися про власний добробут і поставити його в пріоритет. Іноді для цього потрібно вийти із ситуації, наприклад видалити людину з друзів або заблокувати її. Важливо допомогти учням відчувати, що вони мають право керувати власним цифровим життям, і зрозуміти, що їм не потрібно взаємодіяти з тим, що викликає в них дискомфорт.

Попросіть клас подумати про те, чого вони навчилися на цьому уроці, а потім записати 3 поради, які вони запам'ятають і спробують застосувати, щоб покращити власний цифровий добробут. Повторно перегляньте оцінки, які вони поставили на початку уроку під час основного завдання. Як би вони зараз оцінили свій рівень упевненості від 0 до 10? Можете запропонувати учням створити плакат із порадами щодо формування здорових цифрових звичок.

Висновок

Ваш добробут – надзвичайно важлива річ. Якщо ви відчуваєте негативний вплив від того, як і скільки використовуєте цифрові технології, то завжди можете змінити це. Ви вільні самостійно вибирати, що підходить саме вам і допомагає підтримувати оптимальний рівень цифрового добробуту. Обов'язково запитуйте себе про те, як ви почуваетесь від певного заняття, а також пам'ятайте, що ви можете звернутися до інших людей і поговорити з ними про речі, які вас турбують.

Цифровий щоденник Дмитра

Понеділок

20:00–21:00 переписувався з друзями 😊

22:00–23:00 працював над домашнім завданням 🤔

Вівторок

18:00–19:30 розмовляв із другом із Канади у відеодзвінку 😊

Середа

18:00–19:00 дивився в Інтернеті відео про автоперегони 👍 👍 👍

Четвер

17:00–18:00 працював над домашнім завданням 👍

П'ятниця

18:00–20:00 розмовляв із двоюрідним братом із Канади у відеодзвінку ❤️ 😄

20:00–22:00 переписувався з друзями 😊 🤔

Субота

15:00–16:00 дивився в Інтернеті відео про автоперегони ❤️

Неділя

10:00–12:00 грав у відеоігри з друзями 😊 😄

20:00–21:00 працював над домашнім завданням 😊

Цифровий щоденник Софії

Понеділок

08:30–09:00

переписувалася з друзями 🙌🙌

Вівторок

18:00–22:00

грала у відеоігри 😓

Середа

18:00–20:00

дивилася кумедні відео в Інтернеті 😓

Четвер

17:00–20:00

дивилася відео в Інтернеті 😱👎😐

П'ятниця

20:00–21:30

розмовляла з другом, який переїхав в іншу область, у відеодзвінку ❤️😄

Субота

10:00–11:30

грала у відеоігри ❤️😊

19:00–21:00

дивилася фільм із родиною 😊

Неділя

07:00–09:00

переписувалася з друзями в груповому чаті 😓😓

