Higiena Cyfrowa

Warsztat porusza podstawowe zagadnienia związane z dobrostanem w świecie cyfrowym i higieną cyfrową. Pozwala uczestnikom podjąć refleksję nad swoim nawykami dotyczącymi korzystania z Internetu i smartfona. Podczas warsztatu uczestnicy poznają mechanizmy, które zaburzają higienę cyfrową i sprawiają, że tak trudno obecnie spędzać czas offline. W drugiej części spotkania będą mieli okazję zgłębić sposoby na zadbanie o swój dobrostan w świecie cyfrowym i wdrożyć pewne konkretne, pozytywne rozwiązania w swoje codzienne życie.

Czas trwania: 90 min.

Grupa wiekowa: 14 do 19

Cele:

1) **Cele ogólne:**
    a) Poznanie podstawowych pojęć związanych z higieną cyfrową
    b) Rozwijanie zdrowych nawyków i zachowań w obszarze higieny cyfrowej
2) **Cele szczegółowe:**
    a) Budowanie świadomości różnego rodzaju zagrożeń i negatywnych mechanizmów obecnych w sieci;
    b) Nauka identyfikowania mechanizmów budujących uzależnienie od telefonu i mediów społecznościowych;
    c) Poznanie sposobów na zadbanie o dobrostan w świecie cyfrowym i ograniczenie używania telefonu;
    d) Nabycie przekonania o potrzebie budowania pozytywnych nawyków w celu zadbania o higienę cyfrową;
    e) Nauka dostosowania ustawień w telefonie do swoich potrzeb związanych z higieną cyfrową (wyłączanie powiadomień, czasowe ograniczenie aplikacji, włączanie czasu dla siebie itd.)

Potrzebne materiały:

Komputery z systemem Windows, połączenie internetowe, przeglądarka Google Chrome, karty mechanizmów i narzędzi (w załączniku).

Scenariusz stworzony przez Centralny Dom Technologii (CDT) CC BY 4.0.

Przygotowanie dla trenera:

Zapoznaj się z dodatkowymi materiałami i narzędziami obecnymi w scenariuszu.

ETAPY REALIZACJI

Czas	Opis ćwiczenia	Potrzebne materiały / uwagi
5 min	**Wprowadzenie:** Przywitaj uczestników, przedstaw się i powiedz, czym jest ścieżka **Cyberbezpieczeństwo.** *Cyberbezpieczeństwo to nie tylko warsztaty w temacie cyberbezpieczeństwa, ale spójna ścieżka edukacyjna nastawiona na jeden główny cel: świadome i bezpieczne poruszanie się w cyfrowym świecie.* *Cyberbezpieczeństwo to nie tylko zabezpieczenie swojego maila silnym hasłem i dwuetapowym uwierzytelnianiem. Aby zabezpieczyć swoje konto mailowe, musisz umieć rozpoznać Phishing. Żeby rozpoznać phishing, musisz rozumieć mechanizmy manipulacji. Żeby nie dać się fake newsom i manipulacjom medialnym, musisz wiedzieć, jak działa Twoja uwaga. A żeby być uważnym na różnego rodzaju niebezpieczeństwa, musisz wiedzieć jakie mechanizmy w sieci odciągają i osłabiają Twoją uwagę i zaburzają higienę cyfrową.* *Podczas tej ścieżki uczysz się, jak działają cyberataki, algorytmy profilujące, czy mechanizmy kreujące uzależnienie od smartfona. Bez straszenia, bez teorii dla teorii. Czekają Cię praktyczne warsztaty, kurs online, pokazy z wykorzystaniem płytki hakerskiej oraz konkurs i test wiedzy.*	

Scenariusz stworzony przez Centralny Dom Technologii (CDT) CC BY 4.0.

	To program dla tych, którzy chcą być bezpieczniejsi w sieci, a także dla tych którzy cyberbezpieczeństwem już się interesują i pasjonują. i **o czym jest dzisiejszy warsztat: Dobrostan w świecie cyfrowym/higiena cyfrowa** Następnie dobierz uczestników w pary lub zespoły czteroosobowe. Ustal z uczestnikami zasady towarzyszące nam podczas dzisiejszego warsztatu: - *warsztat może być momentami dosyć techniczny i cyfrowy, nie wszystko może nam zadziałać od razu, a czasem komputery i smartfony/tablety mogą odmawiać współpracy. Starajmy się nie frustrować tym, że nie wszystko zadziała od razu i próbujmy spokojnie naprawiać błędy i szukać rozwiązania.* - zasada 3+10 – *Od czasu do czasu będę potrzebował/a Waszej pełnej uwagi. Jest tak dlatego, że będę tłumaczył/a na czym polega kolejne zadanie lub pokazywał/a sposób obsługi danej aplikacji. Jeśli przez te 3 minuty się rozproszycie, będziecie gadać lub będziecie zajmować czymś innym, to wtedy przez kolejne 10 minut dla Was nie będziecie w stanie pracować samodzielnie.* - zasada dobrej współpracy – *Pracujemy wspólnie, dzielimy się tabletem/komputerem i pomagamy sobie w parach i zespołach.*	
10 min	**Test/diagnoza** Udostępnij stronę: Testu Higieny Cyfrowej Instytutu Cyfrowego Obywatelstwa: https://higienacyfrowa.pl/test-higieny-cyfrowej-dla-mlodziezy/ i poproś uczestników o wykonanie testu oraz zanotowanie wyniku. Zapytaj wybrane osoby o to: Ile uzyskali punktów?	

Scenariusz stworzony przez Centralny Dom Technologii (CDT) CC BY 4.0.

	Gdzie lokują się na skali? Jakie mieli rekomendacje? Kto miał najwięcej punktów? Kto miał najmniej?	
8 min	**Definicje** Przedstaw definicję higieny cyfrowej Instytutu Cyfrowego Obywatelstwa: *„Higiena cyfrowa to zachowania chroniące zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne związane z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych, zwłaszcza urządzeń ekranowych i internetu.”* *Szczegóły znajdują się na stronie: https://higienacyfrowa.pl/obszary-higieny-cyfrowej/* I wytłumacz, że z pojęciem tym wiąże się drugie pojęcie nazywane „Cyfrowym dobrostanem”/ „Dobrostanem w świecie cyfrowym”: ***Cyfrowy dobrostan to stan, w którym balans między światem technologii a rzeczywistością jest zachowany**. To umiejętność osiągania harmonii poprzez kontrolowanie ilości i jakości czasu spędzanego z cyfrowymi urządzeniami. To też poczucie, że w razie potrzeby możemy się bez niego obejść.* https://cyberprofilaktyka.pl/blog/cyfrowy-dobrostan--jak-osiagnac-rownowage-i-ksztaltowac-zdrowe-nawyki_i30.html Dobrostan w świecie cyfrowym, to stan do którego dążymy, a cyfrowa higiena, to nawyki, sposoby i zachowania poprzez które możemy go osiągnąć. Zwróćcie uwagę na to, że w żadnej definicji nie pada informacja o tym, że powinniśmy zrezygnować z używania smartfona czy Internetu, chodzi o to, aby to mieć, a czasem „odzyskać” kontrolę nad tym jak używamy internetu, smartfona i	W poniższym scenariuszu posługujemy się pojęciami „higieny cyfrowej” oraz „dobrostanu w świecie cyfrowym” – zgodnie z uwagami Partnera ścieżki Cyberbezpieczeństwo ICO: *Pojęcie „cyfrowego dobrostanu” funkcjonuje obecnie w przestrzeni publicznej. Warto jednak wziąć pod uwagę fakt, że dobrostan jest jeden – ogólny stan naszego organizmu, ale mają na niego wpływ różne życiowe sytuacje, także to, jak korzystamy z urządzeń cyfrowych. Na studiach z higieny cyfrowej jasno stwierdzamy, że nie ma czegoś takiego, jak „dobrostan cyfrowy”, jest po prostu*

	narzędzi cyfrowych. Dlaczego odzyskać? Bo coraz częściej, to właśnie wiele firm i narzędzi cyfrowych, specjalnie nas tej kontroli pozbawia: Kamil Śliwowski w Demagog Podcast (o dobrostanie cyfrowym): *Jakiekolwiek medium, jakikolwiek ekran wysyła do nas bardzo dużo informacji. To wszyscy wiemy.* ***I to nie byłoby problemem (niezależnie od tego, jak dużo z tego korzystamy), dopóki to my mamy kontrolę nad tym: ile z tego korzystamy? Co do nas trafia? jakie informacje?*** *Zarówno informacje z aplikacji, jak i informacje medialne, czyli "co się stało w polityce"; "co mówi premier" i "co jest w mojej fitness apce".* ***Jeżeli ja decyduję w jaki sposób i ile tego do mnie dociera, mam nad tym kontrolę, to ja wybieram moment, kiedy to uruchamiam, to raczej jest ok.*** *I jeżeli byśmy korzystali z tego za dużo, to moglibyśmy powiedzieć sobie: problem jest po mojej stronie, może muszę coś zmienić w swoim życiu, bo za często po to sięgam, to to jest po prostu dobrostan.* ***W drugą stronę, jeżeli ja nie mam nad tym kontroli i to to wysyła do mnie sygnały, mówi zobacz co się stało na konferencji, coś spektakularnego, Zobacz co powinieneś dzisiaj zrobić, co się zadziało w grze, aplikacji i ja realnie reaguję na te rzeczy i mam coraz mniej kontroli nad tym kiedy to się pojawia; w jaki sposób, ile mi to zabiera czasu, mojej koncentracji, mojej uwagi, mojego dobrego samopoczucia, relacji z bliskimi... W tym momencie możemy powiedzieć, że nie mamy już żadnego dobrostanu, ani cyfrowego, ani w ogóle, bo tak naprawdę jeżeli to jest 8-10 godzin dziennie, to już pal licho z cyfrowym, po prostu nie jesteśmy w dobrym stanie.*** Kamil jest trenerem i ekspertem w obszarze edukacji, specjalizującym się w Otwartych zasobach i higienie cyfrowej. Zauważył również, że ostatnia „moda" na cyfrową higienę i dobrostan jest wynikiem tego, że w ostatnich latach nowe media zmieniły naszą rolę i nasze przyzwyczajenia – model biznesowy wygląda tak, że to wielkie firmy decydują teraz co, jak i kiedy oglądamy. Wysyłają nam powiadomienia push na smartfonach, wprowadzają uzależniające mechanizmy do gier i aplikacji czy sterują promocjami i nagrodami dla nas za logowanie się w określonym czasie. Ta obserwacja jest dla nas o tyle fajna, że jest bardzo operacyjna – tym się zajmiemy się na dzisiejszej lekcji czyli	*„dobrostan"*. *Ewentualnie – kiedy chcemy podkreślić, że rozmawiamy o konkretnym aspekcie tego dobrostanu – mówimy „dobrostan w świecie cyfrowym"*. [Komentarz dzięki uprzejmości ICO].

	odzyskiwaniem kontroli nad używaniem przez nas mediów. Skupimy się przy tym na obszarze cyfrowym i np. zastanowimy się co możemy zmienić w naszych zachowaniach, ale też smartfonach, aby poprawić nasz wynik w poziomie higieny cyfrowej.	
25 min	**Gra w karty 1 – Karty negatywnych mechanizmów.** Ćwiczenie będzie polegało na zmapowaniu zagrożeń i mechanizmów, które naruszają nasz dobrostan i sprawiają, że tracimy kontrolę nad używaniem technologii. Dobierz uczestników w pary lub czwórki. Zapowiedz i wytłumacz pierwsze ćwiczenie z kartami negatywnych mechanizmów. A) *Zapoznajcie się z kartami negatywnych mechanizmów. Zapytajcie jeśli coś jest dla Was niezrozumiałe. Na zapoznanie się z kartami będziecie mieć 5 minut. Jeśli przyjdzie Wam do głowy mechanizm, który nie został zapisany na kartach, możecie dopisać własne pomysły na pustych kartkach.* B) *Następnie ułóżcie piramidę negatywnych mechanizmów. Uporządkujcie je od najsilniejszego (na szczycie piramidy) do najsłabszego – który waszym zdaniem działa najsilniej, jest najbardziej niebezpieczny? A które z nich działają nieco słabiej?* C) *Do oceny mechanizmów wykorzystajcie własne doświadczenie: które mechanizmy spotykacie najczęściej, które najmocniej na Was działają?* D) *Macie na to 10 minut.* E) *Pozostawcie piramidy, nie sprzątajcie ich. Sfotografujcie je.* Omówienie: - Odsłuchaj kilka par/grup: Co mają na samym szczycie piramidy? Co na samym dole? Na forum, do wszystkich: - Który mechanizm jest najsilniejszy/najbardziej niebezpieczny? Czy jest konsensus wśród wszystkich grup?	

Scenariusz stworzony przez Centralny Dom Technologii (CDT) CC BY 4.0.

	- Czy piramidy znacznie różnią się od siebie wśród poszczególnych grup? Czy piramida wygląda tak samo dla kogoś kto dużo gra w gry mobilne? Kto dużo nagrywa na Tik-Toka lub Instagram?	
20 min	**Gra w karty 2** Zapowiedz i wytłumacz drugie ćwiczenie z kartami pozytywnych narzędzi, które pozwalają przełamywać schematy i niezdrowe korzystanie z urządzeń ekranowych. *A) Zapoznajcie się z kartami pozytywnych narzędzi*. [Najpierw w grupach, a następnie na forum - jeśli coś jest niezrozumiałe]. *Jeśli przyjdzie Wam do głowy narzędzie, które nie zostało zapisany na kartach, możecie dopisać własne pomysły na pustych kartkach*. *B) Wymieńcie się stołami, zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Każda grupa będzie pracowała teraz z piramidą ułożoną przez inną grupę*. *C) Przyporządkujcie odpowiednie karty pozytywnych narzędzi do negatywnych mechanizmów. Macie na to 10 minut*. Wskazówki: - Zacznijcie od szukania rozwiązań dla najgorszych mechanizmów (szczyt piramidy). - Jeśli jakieś narzędzie byłoby dobre w dwóch miejscach, dołóżcie post-it z jego nazwą w kolejnym miejscu. Omówienie: - Odsłuchaj kilka par: które narzędzia mają na samym szczycie piramidy? A które znalazły się na samym dole? Na forum, do wszystkich: - Które pozytywne narzędzie jest najsilniejsze/najlepsze? Czy jest konsensus wśród wszystkich grup?	

Scenariusz stworzony przez Centralny Dom Technologii (CDT) CC BY 4.0.

	- Czy piramidy dużo różnią się od siebie wśród poszczególnych grup? Czy piramidy ułożone przez młodzież/dorosłych byłyby inne? Co by się zmieniło? (można np. zwrócić też uwagę na rozróżnienie pomiędzy konsumentem i twórcą – twórcy contentu do mediów społecznościowych mogą mieć zupełnie inną piramidę).	
12 minut	**Wdrożenie** Nadszedł czas na wdrożenie pozytywnych rozwiązań w życie. Niech każda grupa wybierze jedno rozwiązanie, które można wprowadzić już w tym momencie w ustawieniach smartfona. Zadaniem każdego uczestnika jest zastosowanie wybranego sposobu np. wyciszenie wszystkich powiadomień, ustawienie limitu aplikacji. Na początku poproś grupy, aby same spróbowały znaleźć odpowiednie ustawienia, wazie potrzeby zaprezentuj na ekranie jak otworzyć kluczowe ustawienia związane z higieną cyfrową. Poproś aby każda grupa powiedziała jakie rozwiązanie postanowiła wdrożyć. Po upływie dwóch tygodni warto sprawdzić, czy wdrożone rozwiązanie przyniosło skutki, czy udało się ograniczyć czas spędzany na telefonie, czy coś się poprawiło.	Dla edukatora: przykładowe filmy z ustawieniami https://www.youtube.com/watch?v=MsPCh6MIwaA – czarno-biały ekran IOS https://www.youtube.com/watch?v=XS0PNzGlPzo – wyłączanie powiadomień IOS https://www.youtube.com/watch?v=NIAGBbv_4qM – limit czasowy aplikacji IOS https://www.youtube.com/watch?v=Xw_tGbzdBCU – wyłączanie powiadomień Android https://www.youtube.com/watch?v=J4SiQL549cM – czarno-biały ekran Android https://www.youtube.com/watch?v=u2QLBAZSAOM – limit czasowy aplikacji Android
10 minut	**Podsumowanie**	

Scenariusz stworzony przez Centralny Dom Technologii (CDT) CC BY 4.0.

	Podsumuj co udało się zrobić podczas tego warsztatu: przeprowadzić diagnozę swojego poziomu higieny cyfrowej; uszeregować zagrożenia i mechanizmy, które przeszkadzają nam w osiągnięciu dobrostanu w świecie cyfrowym; poznać sposoby na utrzymanie higieny cyfrowej; wdrożyć konkretne rozwiązania. Zapytaj uczestników o ich refleksje po warsztacie – czy czują potrzebę budowania nawyków związanych z higieną cyfrową? Czy podobał im się warsztat? Czy było coś co się nie podobało? Podziękuj za wspólny warsztat.	

Scenariusz stworzony przez Centralny Dom Technologii (CDT) CC BY 4.0.