

Wiedza praktyczna _____
Nowe sposoby czytania _____

Aktywności gotowe do użycia _____

Gotowe arkusze robocze _____

TREŚCI SZKOLENIOWE

WSPIERANIE MŁODZIEŻY W ROZWIJANIU UMIEJĘTNOŚCI CZYTELNICZYCH



Co-funded by
the European Union



ORNAMENT FUNDACJA COPENHAGEN YOUTH NETWORK

Tytuł projektu: Pageturners

Współpraca Partnerstwa w sektorze młodzieżowym (KA220-YOU) obszar

współfinansowany przez program Erasmus+ Unii Europejskiej

Umowa o dotację 2024-1-PL01-KA220-YOU-000251590

Tytuł przedmiotu: Czytelnicy: Wspieranie Młodzieży w kształtowaniu przyszłych umiejętności czytania

Numer zadania: Etap 3

Koordinator: Ornament

Poziom rozpowszechniania: Publiczny

Język: angielski

Format: elektroniczny

Słowa kluczowe: czytanie cyfrowe, uwaga, koncentracja, zrozumienie, rozproszenie uwagi

Zastrzeżenie: Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak poglądami i opiniami wyłącznie autora/autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej ani Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Dostępne na podstawie licencji Creative Commons. Uznanie autorstwa. Użycie niekomercyjne 4.0 Międzynarodowe. Możesz kopiować, udostępniać, adaptować i wykorzystywać materiał w celach niekomercyjnych, o ile spełniasz następujące warunki: Uznanie autorstwa: Musisz podać odpowiednie informacje o autorstwie, podać link do licencji i wskazać, czy zostały wprowadzone zmiany. Możesz to zrobić w dowolny rozsądny sposób, ale nie w sposób sugerujący, że twórca popiera Ciebie lub sposób, w jaki korzystasz z dokumentu. Użycie niekomercyjne: Nie możesz wykorzystywać materiału w celach komercyjnych.

Spis treści

KILKA SŁÓW OD ZESPOŁU PAGETURNERS

SKĄD POMYSŁ NA TEN PROJEKT?

NASZE ROZWIĄZANIE

MODUŁ 01 – CZYTANIE HYBRYDOWE I POSTAWY

ROZDZIAŁ 1 – TEKSTY CYFROWE A MÓZG

DZIAŁANIA DO WDROŻENIA:

1. MAPA MYŚLI – MÓJ CYFROWY NAWYK CZYTANIA
2. EKSPERYMENT Z TIMEREM „GŁĘBSZE CZYTANIE”
3. MÓJ CYFROWY DZIENNIK UWAŻNEGO CZYTANIA

REFLEKSJA DLA EDUKATORA

TEST DLA UCZESTNIKÓW

ROZDZIAŁ 2 – DOSTRZEGANIE PRAWDY W PRZESTRZENIACH CYFROWYCH

DZIAŁANIA DO WDROŻENIA:

1. FAKE NEWSY – POZNAJ MNIE
2. CYFROWY DETEKTYW – WERYFIKACJA ŹRÓDŁA
3. TWORZYMY WŁASNĄ WERYFIKACJĘ FAKTÓW!

REFLEKSJA DLA EDUKATORA

TEST DLA UCZESTNIKÓW

ROZDZIAŁ 3 – PRZENOSZENIE STRATEGII LITERACKICH DO CZYTANIA CYFROWEGO

DZIAŁANIA DO WDROŻENIA:

1. EFEKTYWNE CZYTANIE Z TECHNIKĄ SQ3R
2. „CZYTANIE ZE ZROZUMIENIEM” – INTERPRETUJEMY TEKSTY
3. CZY TO MA SENS – CZYTAMY ZE ZROZUMIENIEM

REFLEKSJA DLA EDUKATORA

TEST DLA UCZESTNIKÓW

MODUŁ 02 – CZYTANIE DLA CIAŁA I UMYŚŁU — ZDROWE, UWAŻNE NAWYKI W ŚWIECIE CYFROWYM I FIZYCZNYM

ROZDZIAŁ 1 – CZYTANIE Z ENERGIAŁ I ERGONOMIAŁ CIAŁA

ĆWICZENIA DO WDROŻENIA:

1. PATROL KONTROLI POSTAWY
2. MAPOWANIE STREFY KOMFORTU
3. RUTYNA ROZCIĄGANIA I RESETOWANIA

REFLEKSJA DLA EDUKATORA

TEST DLA UCZESTNIKÓW

ROZDZIAŁ 2 – WYBÓR ODPOWIEDNIEGO FORMATU

ĆWICZENIA DO WDROŻENIA:

1. PORÓWNANIE FORMATÓW: PAPIER KONTRA EKRAN
2. ZESTAW NARZĘDZI DO DOPASOWYWANIA ZADAŃ
3. MOJA MAPA FORMATÓW

REFLEKSJA DLA EDUKATORA

TEST DLA UCZESTNIKÓW

ROZDZIAŁ 3 – UWAŻNE CZYTANIE

ĆWICZENIA DO WDROŻENIA:

1. CZYTAJ I ODDYCHAJ: 3-MINUTOWA PRAKTYKA UZIEMIANIA
2. PRZERWIJ MI DELIKATNIE: BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI DRYFUJĄCEJ KONCENTRACJI
3. ZAPROJEKTUJ SWÓJ CZYTELNICZY RYTUAŁ

REFLEKSJA DLA EDUKATORA

TEST DLA UCZESTNIKÓW

MODUŁ 03 – ANALIZA TREŚCI KREATYWNYCH

ROZDZIAŁ 1 – CZYTANIE MIĘDZY WIERSZAMI

ĆWICZENIA DO WDROŻENIA:

TA SAMA WIADOMOŚĆ, INNY FORMAT

REFLEKSJA DLA EDUKATORA

TEST DLA UCZESTNIKÓW

ROZDZIAŁ 2 – TRZYMAJĄCE SIĘ SŁOWA

ĆWICZENIA DO WDROŻENIA:

WYJĘTE Z KONTEKSTU

REFLEKSJA DLA EDUKATORA

TEST DLA UCZESTNIKÓW

ROZDZIAŁ 3 – PRAWO AUTORSKIE

ĆWICZENIA DO WDROŻENIA:

OPOWIEDZ TO KREATYWNIE:

DESIGN SPOTYKA SIĘ Z OPOWIADANIEM HISTORII

REFLEKSJA DLA EDUKATORA

TEST DLA UCZESTNIKÓW

MODUŁ 04 – EKSPŁORACJA PRZYSZŁOŚCI CZYTANIA CYFROWEGO — TRENDY, NARZĘDZIA I TRANSFORMACJE

ROZDZIAŁ 1 – CZYTANIE MIĘDZY WIERSZAMI

ĆWICZENIA DO WDROŻENIA:

1. WYZWANIE ZAMIANY FORMATU – TA SAMA HISTORIA, INNE DOŚWIADCZENIE
2. ZAPROJEKTUJ SWOJĄ WYMARZONĄ APLIKACJĘ DO CZYTANIA
3. CZYTANIE BEZ ROZPRASZANIA UWAGI

REFLEKSJA DLA EDUKATORA

TEST DLA UCZESTNIKÓW

ROZDZIAŁ 2 – TRZYMAJĄCE SIĘ SŁOWA

ĆWICZENIA DO WDROŻENIA:

1. MAPA POWIADOMIEŃ – CO MNIE ROZPRASZA?
2. DETEKTYW ALGORYTMÓW – KTO WYBIERA ZA MNIE?
3. PRÓBA CYFROWEGO DETOKSU – 24 MINUTY,
A NIE 24 GODZINY

REFLEKSJA DLA EDUKATORA

TEST DLA UCZESTNIKÓW

ROZDZIAŁ 3 – TEKSTY CYFROWE I MÓZG

ĆWICZENIA DO WDROŻENIA:

1. ZBUDUJ SWÓJ RYTUAŁ CZYTANIA
2. MÓJ TYDZIEŃ CZYTANIA – MIKROMONITOR NAWYKÓW
3. MÓJ CYFROWY PLAN DOBREGO SAMOPOCZUCIA
PODCZAS CZYTANIA

REFLEKSJA DLA EDUKATORA

TEST DLA UCZESTNIKÓW

Kilka słów od zespołu PageTurners



Wzmacniając hybrydowe kompetencje czytelnicze, wspieramy młodych ludzi w angażowaniu się w teksty w sposób bardziej skupiony, krytyczny i znaczący, zarówno w formatach cyfrowych, jak i tradycyjnych.

Zespół PageTurners

W świecie ukształtowanym przez wirtualną rzeczywistość, czytanie pozostaje kluczowe dla sposobu, w jaki młodzi ludzie uczą się, analizują i rozumieją otaczające ich informacje. Pamiętajmy, że warunki czytania uległy zmianie. Młodzi ludzie korzystają na co dzień z "ekranów", platform i różnorodnych formatów, które wymagają nie tylko dostępu do tekstów, ale także uwagi, umiejętności rozumienia oraz czytania dogłębnego i celowego. Wyzwaniem dzisiaj jest nie tylko zachęcanie do poświęcenia czasu danej lekturze, ale wspieranie odpowiedniego sposobu, dzięki któremu czytając skupiamy się na tekście, potrafiąc wyciągnąć z niego jak największą ilość informacji.

Projekt PageTurners powstał w odpowiedzi na tę zmieniającą się rzeczywistość. Uznaje on, że młodzi ludzie potrzebują czegoś więcej niż tylko pewności siebie w korzystaniu z technologii cyfrowych. Potrzebują kompetencji, aby poruszać się w wirtualnych środowiskach czytelniczych, radzić sobie z rozproszeniem uwagi, oceniać wiarygodność i angażować się w przemyślany sposób zarówno w lekturę cyfrową, jak i tradycyjną. Dlatego w ramach projektu opracowano praktyczne materiały szkoleniowe oparte na strukturze bazującej na kompetencjach, przekładając kluczowe idee dotyczące czytania hybrydowego na dostępne narzędzia, ćwiczenia i metody edukacyjne, które można bezpośrednio zastosować w codziennej praktyce.

Podstawą PageTurners jest przekonanie, że czytanie to nie tylko umiejętność techniczna, ale także proces refleksyjny, poznawczy i osobisty, który należy wspierać w sposób istotny dla współczesnego życia.

Pomagając osobom pracującym z młodzieżą we wzmacnianiu nawyków czytelniczych, krytycznej oceny, uwagi i uważnego angażowania się w lekturę, projekt przyczynia się do wykształcenia bardziej odpornych, świadomych i kompetentnych czytelników. Dzięki temu podejściu zespół dąży do wspierania młodych ludzi w budowaniu silniejszej relacji z czytaniem w różnych formatach, kontekstach i technologiach.

Skąd pomysł na ten projekt?

Kiedy słyszymy hasło „rewolucja cyfrowa”, trudno nam sobie przypomnieć, co wciąż jest w niej rewolucyjne. Technologie cyfrowe nie są już nową siłą wkraczającą w codzienne życie. Stały się częścią jego podstawowej struktury. Dostęp do internetu, urządzenia mobilne, platformy, aplikacje i zmieniające się nawyki online kształtują obecnie sposób, w jaki ludzie uczą się, komunikują, odpoczywają i szukają informacji.

Czytanie nie mogło pozostać nietknięte przez tę zmianę. Zmieniło się ono wraz z szerszym środowiskiem medialnym. Młodzi ludzie dorastają otoczeni tekstem, ale także prędkością i ciągłą stymulacją cyfrową. Coraz częściej czytają na różnych ekranach, w różnych formatach i na różnych platformach. Jednocześnie wciąż rozwijają się poznawczo, emocjonalnie i społecznie. To sprawia, że kwestia czytania jest szczególnie ważna dla młodszych pokoleń.

01. Dlaczego młodzi ludzie potrzebują czegoś więcej niż tylko pewności siebie w świecie cyfrowym?

Młodzi ludzie znajdują się w specyficznej sytuacji. Z jednej strony poruszają się w środowiskach cyfrowych z łatwością i pewnością siebie. Z drugiej strony, znajomość technologii nie oznacza automatycznie krytycznego dystansu, głębokiego zrozumienia czy refleksyjnych nawyków czytelniczych. Stały kontakt z treścią nie jest równoznaczny z gotowością do jej oceny, interpretacji i właściwego wykorzystania. Dlatego czytanie musi być dziś rozumiane szerzej niż kiedyś. Nie chodzi już tylko o książki czy podręczniki szkolne. Chodzi również o uwagę, osąd, wiarygodność i umiejętność poruszania się między różnymi rodzajami treści pisanych.

02. Dlaczego czytanie nadal ma znaczenie w środowisku cyfrowym

Ta perspektywa zyskuje na znaczeniu w ostatnich dyskusjach na temat czytelnictwa wśród młodzieży. Naukowcy, pedagodzy, bibliotekarze i animatorzy kultury wskazują na ten sam fundamentalny problem: czytanie wciąż ma ogromne znaczenie, ale zmieniły się warunki, w jakich się odbywa. Wyzwaniem nie jest już tylko to, jak zachęcić młodych ludzi do częstszego czytania. Chodzi również o to, jak wspierać czytanie skoncentrowane, krytyczne, elastyczne i znaczące w świecie kształtowanym przez media cyfrowe.

03. Od diagnozy do praktycznego wsparcia

W takim kontekście osadzona jest niniejsza publikacja. Opiera się ona na wcześniejszych refleksjach na temat czytelnictwa wśród młodzieży w dobie transformacji cyfrowej, ale podąża bardziej praktyczną ścieżką. Jej celem jest nie tylko opisanie problemu, ale także pomoc ludziom w pracy z nim.

Nasze rozwiązanie

01 Projektowanie oparte na kompetencjach dla złożonej rzeczywistości czytelniczej

W ramach projektu opracowano macierz kompetencji, która ma na celu zmapowanie wiedzy, umiejętności i postaw niezbędnych do nauki czytania hybrydowego. Została ona wykorzystana do zdefiniowania efektów uczenia się w ramach tego szkolenia i nadania całemu zasobowi przejrzystej struktury. Macierz można pobrać ze strony internetowej projektu.

www.pageturners-erasmus.com

02 Uprozczone materiały do natychmiastowego użycia

Ten materiał został zaprojektowany tak, aby był przejrzysty, praktyczny i łatwy w zastosowaniu. Treści teoretyczne są proste, a po nich znajdują się gotowe do użycia ćwiczenia, plany sesji, arkusze ćwiczeń i inne narzędzia szkoleniowe.

03 Od wiedzy do praktyki

Materiał przekłada kluczowe idee na praktyczne zastosowania edukacyjne. Pomaga przekształcić tematy takie jak nawyki czytelnicze, cyfrowe rozproszenie uwagi i wiarygodność źródeł w konkretne działania edukacyjne.

04 Stworzone do codziennego użytku

Szkolenie jest przeznaczone dla osób pracujących z młodzieżą w hybrydowych środowiskach czytelniczych. Oferuje strukturę, wskazówki i metody, które można wykorzystać w edukacji formalnej i nieformalnej.

MODUŁ 01

CZYTANIE HYBRYDOWE I POSTAWY

Zapewnienie głębokiego zrozumienia i koncentracji w świecie cyfrowym jest kluczowe dla dzisiejszej młodzieży. W dobie wszechobecnej stymulacji i łatwego dostępu do informacji, młodzi ludzie często mają trudności z utrzymaniem uwagi podczas czytania tekstów cyfrowych. Niniejszy moduł ma na celu wyposażenie pracowników młodzieżowych w narzędzia i strategie, które pomogą młodzieży wykształcić świadome nawyki czytelnicze, umożliwiające efektywne zdobywanie wiedzy i ochronę przed dezinformacją. Skupimy się na wyzwaniach świata cyfrowego, potrzebach młodzieży, barierach utrudniających głębokie czytanie oraz praktycznych rozwiązaniach, które pozwolą młodym ludziom przejąć kontrolę nad swoim środowiskiem cyfrowym.



ROZDZIAŁ 1

Teksty cyfrowe a mózg



Czym różni się czytanie z ekranu od czytania książek

Czym jest czytanie hybrydowe?

Czytanie w środowiskach cyfrowych stało się centralnym elementem codziennego życia młodych ludzi.

Większa część ich kontaktu z językiem pisanym odbywa się obecnie na ekranach – poprzez artykuły, posty, wiadomości, platformy edukacyjne i inne formaty online. Oznacza to, że czytanie często odbywa się w środowiskach łączących tekst z obrazami, linkami, powiadomieniami i innymi bodźcami. W rezultacie warunki, w jakich odbywa się dzisiejsze czytanie, różnią się od bardziej stabilnej sytuacji tradycyjnie kojarzonej z tekstami drukowanymi.

Różnica między czytaniem z ekranu a czytaniem książek nie leży jedynie w samym medium. Dotyczy ona również sposobu organizacji uwagi i poruszania się czytelników po tekście. Książki drukowane zazwyczaj wspierają wolniejszy i bardziej liniowy proces czytania, pozwalając czytelnikom śledzić argumenty krok po kroku i zachować orientację w całym tekście. Czytanie cyfrowe natomiast często obejmuje przewijanie, przeskakiwanie między sekcjami i reagowanie na inne bodźce obecne na ekranie. Rozpoznanie tych różnic pomaga czytelnikom dostosować strategie i zrozumieć, dlaczego ten sam tekst może być odbierany inaczej w zależności od formatu.



Najważniejsze wnioski:

- Druk częściej wspiera czytanie liniowe i orientację przestrzenną
- Czytanie z ekranu częściej wiąże się z przewijaniem i fragmentaryczną uwagą
- Teksty cyfrowe są częściej otoczone konkurującymi bodźcami wizualnymi
- Młodzi ludzie potrzebują pomocy w rozpoznawaniu, jak format kształtuje rozumienie
- Strategie czytania powinny się zmieniać w zależności od formatu

Cyfrowe rozproszenia uwagi i ich wpływ na zrozumienie

Czytanie cyfrowe rzadko odbywa się w izolacji. Powiadomienia, hipertączy, otwarte zakładki, wiadomości i inne elementy platformy często konkurują o uwagę czytelnika. Nawet gdy czytelnik zamierza skoncentrować się na jednym tekście, elementy te mogą zakłócić płynność czytania i skierować uwagę na inne bodźce obecne na ekranie.

Ciągłe przerwy wpływają na sposób przetwarzania i zapamiętywania informacji. Gdy uwaga jest podzielona między wiele źródeł, trudniej jest śledzić dłuższe argumenty, łączyć idee i zapamiętywać kluczowe punkty. W tym sensie wyzwaniem nie jest samo rozproszenie uwagi, ale fakt, że rozproszenie uwagi stało się normą w wielu cyfrowych środowiskach czytania. Wspieranie zrozumienia tekstu polega zatem na pomaganiu czytelnikom w uświadomieniu sobie tych problemów i bardziej świadomym radzeniu sobie z nimi.

Typowe bariery

- Częste powiadomienia przerywają czytanie
- Wielozadaniowość dzieli uwagę między zadania
- Konstrukcja platformy zachęca do ciągłego przełączania
- Czytanie fragmentaryczne osłabia zrozumienie
- Dłuższe argumenty stają się trudniejsze do zrozumienia

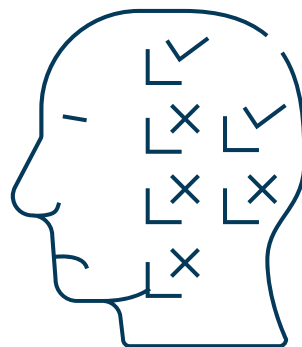


Działania ochronne mogą obejmować:

Unikanie wykonywania wielu zadań jednocześnie podczas czytania tekstu



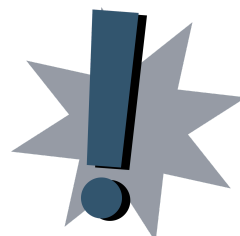
Czytanie w krótkich sesjach z zachowaniem skupienia



Ograniczanie powiadomień podczas czytania



Zatrzymaj się, aby zastanowić się nad kluczowymi pomysłami



Skuteczne odpowiedzi:

Skoro środowiska cyfrowe łatwo rozpraszają uwagę, należy bardziej świadomie wspierać czytanie w skupieniu. Nie wymaga to rezygnacji z ekranów, ale wymaga bardziej świadomych nawyków czytelniczych. Wypracowanie strategii czytania w skupieniu pozwala czytelnikom pozostać zaangażowanymi w tekst nawet w środowiskach zaprojektowanych z myślą o szybkiej interakcji.

Wiele skutecznych technik jest prostych. Ograniczenie wielozadaniowości, ograniczenie liczby powiadomień i czytanie w krótkich, sesjach może pomóc w stworzeniu bardziej stabilnych warunków koncentracji. Zatrzymywanie się na refleksję nad kluczowymi myślami lub podsumowanie fragmentów również wzmacnia zrozumienie i utrzymuje czytelnika w kontakcie ze strukturą tekstu.

Ćwiczenie krótkich chwil głębokiego czytania online



Długie, nieprzerwane sesje czytania nie zawsze są realistyczne w środowiskach cyfrowych. Z tego powodu warto pomyśleć nie tylko o czasie trwania, ale także o jakości uwagi. Nawet krótkie okresy skupionego zaangażowania w tekst mogą sprzyjać głębszemu zrozumieniu.

Ćwiczenie krótkich chwil skupionego czytania pozwala czytelnikom doświadczyć innego rytmu niż szybkie tempo, często promowane online. Czytanie bez przetaczania się między aplikacjami i reagowania na powiadomienia pomaga odbudować kontakt ze strukturą i znaczeniem tekstu.

Typowe bariery

- Częste powiadomienia przerywają czytanie
- Wielozadaniowość dzieli uwagę między zadania
- Projekt platformy zachęca do ciągłego przetaczania
- Fragmentaryczne czytanie osłabia zrozumienie
- Dłuższe argumenty stają się trudniejsze do zrozumienia

Co pomaga

- Ograniczanie powiadomień podczas czytania
- Czytanie bez przetaczania się między aplikacjami
- Tworzenie krótkich okresów nieprzerwanej koncentracji
- Powracanie do fragmentów wymagających większej uwagi
- Regularne powtarzanie krótkich sesji koncentracji

Czego potrzebuje młodzież

- Wsparcie w budowaniu realistycznych nawyków skupienia online
- Przestrzeń do czytania bez wielozadaniowości
- Proste strategie ochrony uwagi
- Wskazówki dotyczące zauważania słabnącego rozumienia
- Regularna praktyka wolniejszego i bardziej świadomego czytania

DZIAŁANIA DO WDROŻENIA

1. MAPA MYŚLI – MÓJ CYFROWY NAWYK
CZYTANIA

2. EKSPERYMENT Z CZASEM „GŁĘBSZE
CZYTANIE”

3. MÓJ CYFROWY DZIENNIK UWAŻNEGO
CZYTANIA



1. MAPA MYŚLI – MÓJ CYFROWY NAWYK CZYTANIA

Opis działania:

Uczestnicy stworzą osobistą mapę myśli, która będzie wizualnie przedstawiać ich obecne nawyki związane z czytaniem treści cyfrowych, zwracając uwagę na pozytywne i negatywne aspekty, a także typowe czynniki rozpraszające uwagę.

Cele edukacyjne:

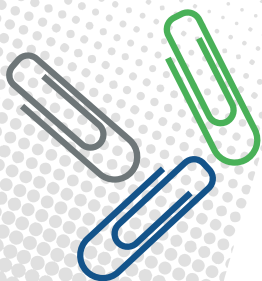
- Opisz różnice między czytaniem z urządzenia mobilnego lub ekranu komputera a czytaniem książek papierowych.
- Zidentyfikuj cyfrowe rozpraszacze uwagi i ich wpływ na zrozumienie czytanego tekstu.
- Zastanów się nad osobistymi nawykami związanymi z czytaniem online.

Wyjaśnienie i przypisanie czynności:

Celem tego ćwiczenia jest pomoc uczestnikom w zrozumieniu własnych wzorców czytania online i uświadomieniu sobie różnic między czytaniem cyfrowym a tradycyjnym. Uczestnicy często nie zdają sobie sprawy, jak bardzo ich nawyki związane z czytaniem online różnią się od czytania książek papierowych i jak wiele cyfrowych rozpraszaczy wpływa na ich koncentrację. Ćwiczenie to odnosi się do bariery braku świadomości własnych zachowań i ich konsekwencji, a także do braku narzędzi do wizualizacji i analizy tych wzorców.

Potrzebne materiały:

- papier w formacie A3
- kolorowe markery lub kredki



Krok 1

(5 minut):

Wprowadzenie do idei dziennika czytelniczego

Prowadzący krótko wyjaśnia, czym jest mapa myśli i jak można ją wykorzystać do uporządkowania idei i myśli. Podkreśla, że nie ma „złej” mapy myśli i zachęca do kreatywności. Na przykład, można podać inny główny temat mapy oraz przykładowe słowa kluczowe i skojarzenia.

Krok 2

(15-20 minut):

Projektowanie własnego, cyfrowego dziennika uważnego czytania

Prowadzący prosi uczestników o utworzenie grup 3-4 osobowych. Na środku kartki papieru każda grupa zapisuje główny temat mapy: „Mój cyfrowy nawyk czytania”. Następnie uczestnicy mają utworzyć odgałęzienia od głównego tematu, odpowiadając na następujące pytania (jako wskazówki do odgałęzień):

- Gdzie czytam teksty cyfrowe? (np. w łóżku, autobusie, przy biurku, w kawiarni)
- Co czytam cyfrowo? (np. artykuły, posty, książki, wiadomości, e-maile)
- Co najczęściej rozprasza mnie podczas czytania cyfrowego? (np. powiadomienia, inne otwarte karty, wiadomości, media społecznościowe, gry, hałas)
- Jak się czuję, czytając tekst cyfrowy? (np. zmęczony, rozproszony, zrelaksowany, rozdrażniony, spokojny, zadowolony)
- Jakie są różnice (w moim przypadku) między czytaniem cyfrowym a czytaniem książek papierowych? (np. szybsze skanowanie a głębsza analiza, więcej przerw, zmęczenie oczu, lepsze zapamiętywanie)
- Dlaczego czytam cyfrowo? (np. dla rozrywki, nauki, aby być na bieżąco, z nudów)

Uczestnicy powinni używać słów kluczowych, obrazów i symboli, aby wizualizować swoje myśli.

Krok 3

(10 minut):

Przetwarzanie i dyskusja

Prowadzący prosi młodzież o podzielenie się swoimi mapami myśli. Zachęcają do dyskusji i omówienia najważniejszych punktów. Prowadzący może zadać dodatkowe pytania, aby zachęcić do refleksji.



Zalecane pytania do omówienia aktywności:

- Co najbardziej Cię zaskoczyło podczas tworzenia tej mapy myśli?
- Jakie podobieństwa lub różnice dostrzegasz między swoimi cyfrowymi i tradycyjnymi nawykami czytelnictwa?
- Jak zidentyfikowane przez Ciebie czynniki rozpraszające wpływają na Twoje zrozumienie i zapamiętywanie tego, co czytasz?



MAPA MYŚLI – MÓJ CYFROWY NAWYK CZYTELNICZY

Zauważ, jak czytasz online.

Cyfrowe nawyki czytelnicze można przedstawić wizualnie.

1. MOJE CYFROWE CZYTANIE

Gdzie?

Co?

Dlaczego?

Uczucia

Rozpraszacze

Papier a ekran



2. CO MNIE ROZPRASZA?

POWIADOMIENIA

APLIKACJE / KARTY

INNE

3. CO ZAUWAŻAM

CZYTANIE CYFROWE JEST...

CZYTANIE NA PAPIERZE JEST...

4. KOŃCOWA REFLEKSJA

- ☐ Lepiej dostrzegam rozpraszacze.
- ☐ Widzę różnice między ekranem a papierem.
- ☐ Mogę poprawić swoje nawyki czytelnicze.

Jedna zmiana, którą chcę wypróbować:

2. EKSPERYMENT Z TIMEREM „GŁĘBSZE CZYTANIE”

Opis działania:

Uczestnicy przeprowadzą krótki eksperyment, w ramach którego przeczytają tekst cyfrowy, stosując metodę Pomodoro, a następnie porównają swoje wrażenia i poziom zrozumienia z wynikami uzyskanymi przy czytaniu bez tej metody.

Cele edukacyjne:

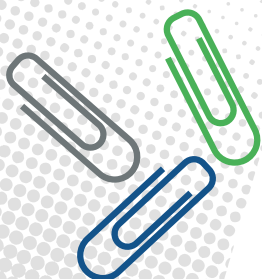
- Stosuje techniki ułatwiające skupienie się na czytaniu (np. timery).
- Ćwiczy krótkie chwile głębokiego czytania cyfrowego (bez wielozadaniowości).
- Identyfikuje cyfrowe rozpraszacze i ich wpływ na zrozumienie tekstu.

Wyjaśnienie i przypisanie czynności:

Celem tej aktywności jest praktyczne doświadczenie z technikami wspierającymi głębsze czytanie w środowisku cyfrowym, zwłaszcza metodą Pomodoro, która pomaga zarządzać uwagą i minimalizować rozpraszanie uwagi. Młodzi ludzie często mają trudności z utrzymaniem długotrwałej koncentracji podczas korzystania z internetu i wielozadaniowości, co obniża efektywność nauki. Ta aktywność wymaga dostępu do urządzeń z dostępem do internetu (smartfonów, tabletów, komputerów) oraz możliwości odtworzenia krótkiego tekstu cyfrowego (np. artykułu, wiadomości, fragmentu e-booka). Każdy uczestnik powinien również posiadać stoper lub dostęp do aplikacji z timerem.

Potrzebne materiały:

- Smartfony, tablety lub komputery z dostępem do internetu
- Krótki tekst cyfrowy
- Aplikacja stopera / timera



Krok 1

(5 minut):

Wprowadzenie do metody Pomodoro i tekstu

Prowadzący krótko omawia metodę Pomodoro jako technikę zarządzania czasem i koncentracją (25 minut czytania, 5 minut przerwy. Po czterech takich sesjach należy zrobić 20-minutową przerwę). Wyjaśnia jej cel – unikanie zmęczenia i utrzymanie wysokiej koncentracji. Prosi uczestników o wybranie krótkiego i interesującego tekstu cyfrowego (np. artykułu z portalu informacyjnego, bloga – około 1000 słów). Należy podkreślić, że celem jest dogłębne czytanie, bez przełączania kart i sprawdzania powiadomień.

Krok 2

(10 minut):

Pierwsza sesja czytania bez timera

Prowadzący prosi uczestników, aby przez następne 10 minut czytali wybrany tekst cyfrowy w zwykły sposób, bez żadnych dodatkowych instrukcji dotyczących rozpraszaczy. Następnie proszeni są o krótkie napisanie kilku zdań o tym, co przeczytali i o swoich doświadczeniach (czytanie bez oceny).

Krok 3

(od 15 minut)

Druga sesja czytania z timerem i blokadą przeciwrzpraszającą

Prowadzący prosi uczestników o wybranie kolejnego krótkiego tekstu cyfrowego (o podobnej długości). Tym razem prosi ich o ustawienie timera na 10 minut, wyciszenie powiadomień w telefonie i zamknięcie niepotrzebnych kart przeglądarki. Podkreśla, jak ważne jest skupienie się wyłącznie na czytanim tekście w tym czasie. Po 10 minutach uczestnicy robią 2-3-minutową przerwę, a następnie zapisują swoje spostrzeżenia i poziom zrozumienia tekstu. Czas czytania można stopniowo wydłużać – od 10 do 15 minut, od 15 do 20 i do 25 minut. Zgodnie z metodą Pomodoro, pamiętaj o zrobieniu dłuższej przerwy (20-30 minut) po czwartej sesji czytania.



Krok 4

(10 minutes):

**Zalecane
pytania do
omówienia
aktywności:**

Dyskusja i porównanie doświadczeń

Prowadzący rozpoczyna dyskusję na temat różnic zaobserwowanych w trakcie obu sesji.

- Jaka była największa różnica między czytaniem z timerem a czytaniem bez niego?
- Czy zauważyłeś, że rozpraszacze nadal pojawiały się w Twoim umyśle, nawet jeśli były zablokowane? Jak sobie z nimi radziłeś?
- W jaki sposób metoda Pomodoro może Ci pomóc w codziennej nauce lub czytaniu cyfrowym?



3. MÓJ CYFROWY DZIENNIK UWAŻNEGO CZYTANIA

Opis działania:

Uczestnicy zaplanują i złączą prowadzić krótki dziennik, w którym będą zapisywać swoje sesje uważnego czytania cyfrowego, cele, napotkane wyzwania i osiągnięte sukcesy.

Cele edukacyjne:

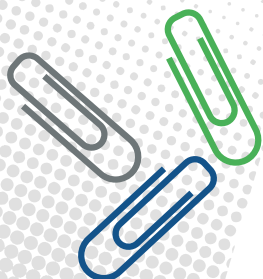
- Zastanawia się nad osobistymi nawykami czytania online.
- Stosuje techniki ułatwiające skupienie się na czytaniu (np. prowadzenie dziennika lektur).
- Rozwija umiejętność głębokiego czytania tekstu cyfrowego.

Wyjaśnienie i przypisanie czynności:

To ćwiczenie ma na celu wzmocnienie i usystematyzowanie praktyk uważnego czytania online poprzez prowadzenie dziennika. Dziennik czytelniczy to bardzo dobre narzędzie do autorefleksji i monitorowania postępów, bezpośrednio eliminując barierę braku świadomości postępów i trudności w utrzymaniu nowych nawyków. Prowadzenie dziennika pomaga młodzieży wziąć odpowiedzialność za swoje nawyki cyfrowe i świadomie zarządzać czasem spędzanym przed ekranem.

Potrzebne materiały:

- Notatnik
- Długopis, ołówek lub dostęp do aplikacji do robienia notatek (np. Google Docs)
- Prosty szablon dziennika przygotowany przez prowadzącego (w formie elektronicznej i papierowej)



Krok 1

(5 minut):

Krok 2

(10-15 minut):

Wprowadzenie do idei dziennika czytelniczego

Prowadzący wyjaśnia, dlaczego prowadzenie uważnego, cyfrowego dziennika czytania jest pomocne. Podkreśla, że jest to narzędzie do świadomej praktyki, autorefleksji i identyfikowania postępów. Może służyć jako przypomnienie o celach i motywacja do kontynuowania dobrych nawyków.

Projektowanie własnego, cyfrowego dziennika uważnego czytania

Prowadzący proponuje prosty szablon, który uczestnicy mogą dostosować do swoich potrzeb. Przykładowe elementy dziennika:

- Data i godzina: Kiedy i o której godzinie czytałem/am?
- Czas trwania: Jak długo czytałem/am? (np. 15 minut)
- Co czytałem/am: Tytuł/link do tekstu
- Cel sesji: Dlaczego przeczytałem/am ten tekst? (np. aby zrozumieć problem, znaleźć informacje, dla relaksu)
- Zastosowane techniki: Czy korzystałem/am z minutnika, blokowałem/am powiadomienia, robiłem/am notatki, stosowałem/am metodę Pomodoro?
- Rozpraszacze: Czy były jakieś rozpraszacze? Jeśli tak, to jakie? Jak sobie z nimi radziłem/am?
- Poziom koncentracji: Ocena od 1 do 5 (gdzie 5 oznacza pełne skupienie)
- Poziom zrozumienia: Ocena od 1 do 5 (gdzie 5 oznacza pełne zrozumienie)
- Refleksje/Wnioski: Krótka notatka na temat tego, czego się nauczyłem/am lub co zauważyłem/am w swoich nawykach
- Uczestnicy przygotowują pierwszą stronę swojego dziennika, wpisując powyższe elementy lub własne, w zależności od potrzeb.

Krok 3

(5 minut)

Planowanie pierwszej sesji głębokiego czytania

Prowadzący prosi uczestników o zaplanowanie pierwszej sesji głębokiego czytania cyfrowego na najbliższe 24 godziny, w oparciu o dzisiejsze aktywności i przygotowane wcześniej mapy myśli. Uczestnicy powinni zapisać datę, planowaną godzinę i cel sesji w dzienniku. Zachęcamy do podjęcia zobowiązania.



Krok 4

(5 minut):

**Zalecane
pytania do
omówienia
aktywności:**

Krótką dyskusja

Prowadzący prosi kilku ochotników o podzielenie się planami na pierwszą sesję. Podkreślają oni wagę regularności i cierpliwości w budowaniu nowych nawyków. Prowadzący i uczestnicy ustalają termin kolejnego spotkania, aby omówić swoje obserwacje, osiągnięcia i trudności napotkane podczas samodzielnych sesji głębokiego czytania.

- Jakie korzyści widzisz w codziennym prowadzeniu takiego dziennika?
- Jak myślisz, w jaki sposób prowadzenie dziennika może pomóc Ci w utrzymaniu nowych nawyków czytelniczych?
- Jaki będzie Twój pierwszy mały krok w kierunku bardziej uważnego czytania cyfrowego po dzisiejszej sesji?



MAPA MYŚLI – MÓJ CYFROWY DZIENNIK CZYTELNICZY

Planuj, śledź i analizuj swoje cyfrowe czytanie.

Dziennik pomaga ćwiczyć, wyciągać wnioski i rozwijać się.

1. MÓJ CYFROWY DZIENNIK CZYTELNICZY – SZABLON SESJI

Data i godzina	
Czas trwania	
Co czytam (tytuł / link)	
Cel sesji (dlaczego czytam)	
Użyte techniki (minutnik, brak powiadomień, notatki)	
Rozpraszacze (jakie, jak sobie z nimi poradziłem/am)	
Poziom koncentracji (1 = niski, 5 = pełne skupienie)	
Poziom zrozumienia (1 = niski, 5 = pełne skupienie)	
Refleksje / wnioski (czego się nauczyłem/am lub zauważyłem/am)	

2. KOŃCOWA REFLEKSJA

Jakie korzyści dostrzegasz w codziennym prowadzeniu takiego dziennika?

Jak Twoim zdaniem prowadzenie dziennika może pomóc Ci utrzymać nowe nawyki czytelnicze?

Jaki będzie Twój pierwszy mały krok w stronę bardziej świadomego czytania cyfrowego po dzisiejszej sesji?

REFLEKSJA DLA EDUKATORA

- W jaki sposób moje dotychczasowe metody pracy z młodzieżą uwzględniały (lub nie) specyfikę czytania tekstów cyfrowych przez młodzież?
- Jakie konkretne cyfrowe rozpraszacze obserwuję u młodzieży podczas zajęć i jak mogę im pomóc sobie z nimi poradzić?
- Jak mogę wdrożyć technikę Pomodoro lub podobne strategie zarządzania uwagą w codziennym procesie nauczania, aby wspierać głębsze czytanie?
- Jakie obserwacje poczyniłem podczas ćwiczenia z mapą myśli dotyczące świadomości młodzieży na temat własnych nawyków czytelniczych?
- W jaki sposób prowadzenie przez młodzież uważnego dziennika czytania cyfrowego może wpłynąć na ich niezależność i autorefleksję w kontekście higieny cyfrowej?

TEST DLA UCZESTNIKÓW

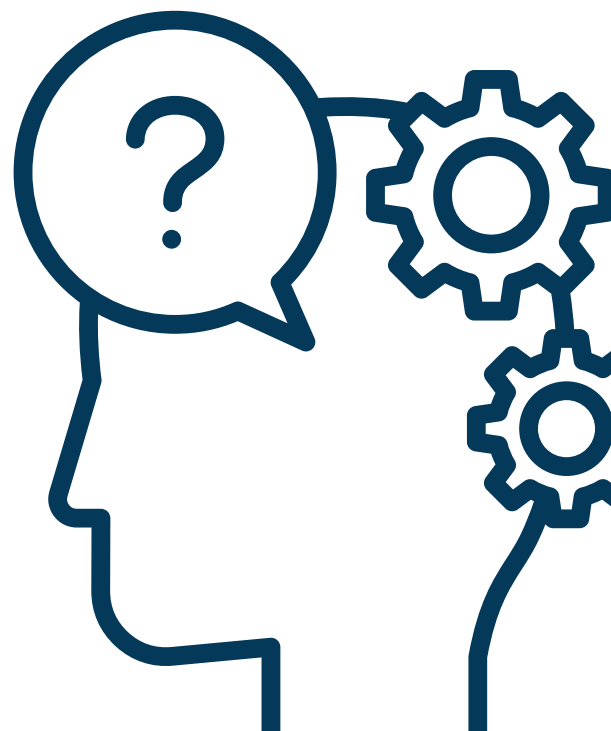
1. Opisz różnice między czytaniem z urządzenia mobilnego lub ekranu komputera a czytaniem książek papierowych, opierając się na swoich osobistych doświadczeniach z ostatnich dni. Podaj konkretne przykłady i opisz, jak te różnice wpływają na Twoją koncentrację i zrozumienie.
2. Wybierz jedno cyfrowe rozproszenie uwagi, które najczęściej wpływa na Twoją koncentrację podczas czytania cyfrowego. Wyjaśnij dokładnie, jak to rozproszenie uwagi wpływa na Twoje zrozumienie i zapamiętywanie treści. Następnie zaproponuj, jak możesz świadomie ograniczyć jego wpływ w przyszłości.
3. Podziel się swoimi przemyśleniami po przeprowadzeniu eksperymentu z timerem z wykorzystaniem metody Pomodoro. Czy zauważyłeś/aś różnicę w swoim poziomie koncentracji i zrozumieniu tekstu? W jakich sytuacjach ta technika może być dla Ciebie najbardziej pomocna w życiu codziennym (np. podczas nauki, czytania artykułów cyfrowych)?
4. Rozważ koncepcję „higieny cyfrowej”, która została omówiona wcześniej. Jakie praktyczne działania, których nauczyłeś/aś się w tym module, planujesz wdrożyć do swoich codziennych nawyków czytania cyfrowego, aby rozwinąć umiejętność głębokiego czytania tekstu cyfrowego? Opisz swój pierwszy „mały krok”.
5. Wyobraź sobie, że musisz powiedzieć znajomemu, dlaczego warto prowadzić uważny cyfrowy dziennik czytania. Jakie korzyści byś mu przedstawił i jak zachęcił go do korzystania z niego? Odwołaj się do własnych doświadczeń.

ROZDZIAŁ 2

Dostrzeganie prawdy w przestrzeniach cyfrowych



Krytyczna ocena treści cyfrowych



Krytyczna kompetencja cyfrowa

Środowiska cyfrowe wystawiają młodych ludzi na działanie ogromnej ilości informacji każdego dnia. Artykuły prasowe, posty w mediach społecznościowych, filmy, wątki komentarzy i dyskusje online często pojawiają się obok siebie, nawet jeśli podlegają zupełnie innym standardom dokładności i rzetelności.

Z tego powodu czytanie online wymaga czegoś więcej niż tylko zrozumienia treści tekstu. Wymaga również zadawania pytań o to, kto go stworzył, dlaczego powstał i jak przedstawiono informacje.

Rozwijanie kompetencji medialnych i informacyjnych oznacza zatem naukę bardziej wnikliwej analizy treści cyfrowych. Czytelnicy odnoszą korzyści z patrzenia dalej niż tylko na powierzchnię tekstu i rozważania jego wiarygodności, celu i struktury. Kiedy młodzi ludzie uczą się zadawać te pytania, są lepiej przygotowani do rozpoznawania mylących informacji, oceny źródeł i podejmowania świadomych decyzji dotyczących tego, co czytają i udostępniają online.

Najważniejsze wnioski:

- kto stworzył treść i jaki może być jej cel
- czy źródło ma wiarygodnego autora, organizację lub odniesienie
- jak przedstawiono informacje i czy przedstawiono dowody
- czy tekst zachęca do refleksji lub reakcji emocjonalnej
- czy informacje wydają się spójne z innymi wiarygodnymi źródłami

Identyfikacja stronniczości i dezinformacji

Nie wszystkie informacje dostępne w Internecie są neutralne lub rzetelne. Niektóre treści odzwierciedlają określoną perspektywę, podczas gdy inne mogą celowo zniekształcać fakty, wyolbrzymiać twierdzenia lub pomijać istotny kontekst. Stronniczość i dezinformacja mogą przybierać różne formy, takie jak wybiórcze przedstawianie faktów, język nacechowany emocjonalnie lub uproszczone wyjaśnienia złożonych kwestii.

Nauka rozpoznawania tych sygnałów pomaga czytelnikom podchodzić do informacji cyfrowych z większą ostrożnością i świadomością. Zamiast od razu akceptować informacje, czytelnicy zaczynają dostrzegać wzorce sugerujące częściową reprezentację, bezpodstawne twierdzenia lub próby wpłynięcia na opinię. Rozpoznawanie tych sygnałów nie oznacza odrzucania wszystkich treści, ale raczej podejście do nich z bardziej krytycznym i uważnym nastawieniem.

Typowe bariery

- silny emocjonalny język mający na celu wywołanie reakcji
- twierdzenia przedstawiane bez dowodów lub wiarygodnych źródeł
- wybiórcze wykorzystywanie faktów wspierających tylko jedną perspektywę
- nagłówki wyolbrzymiające lub nadmiernie upraszczające problem
- treści zniechęcające do kwestionowania lub przedstawiania alternatywnych poglądów



Zrozumienie, co sprawia, że źródło jest godne zaufania

Wyraźne autorstwo lub
identyfikowalna organizacja
stojąca za treścią



Spójne informacje



Odniesienia, dane lub
dowody



Przejrzysty
cel

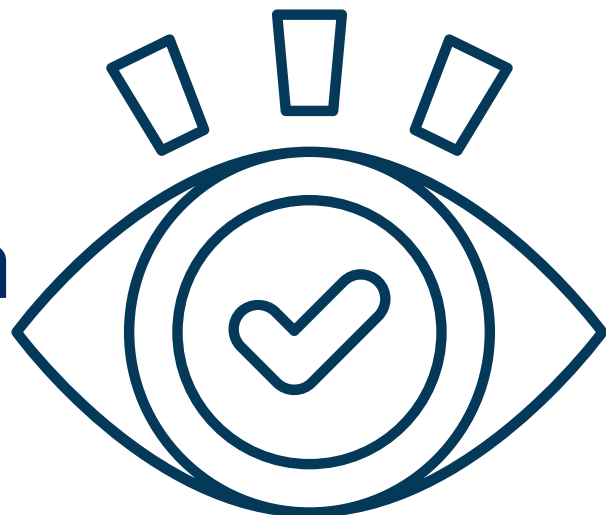


Wskaźniki wiarygodności

Wiarygodne źródła zazwyczaj charakteryzują się kilkoma wspólnymi, rozpoznawalnymi cechami. Dostarczają jasnych informacji o autorze lub organizacji odpowiedzialnej za treść, wyjaśniają, skąd pochodzą ich informacje, i przedstawiają twierdzenia poparte dowodami. Wiarygodne źródła zazwyczaj uwzględniają również niepewność, aktualizują informacje w razie potrzeby i zachowują przejrzystość co do celu, do którego dążą.

Pomoc młodym ludziom w rozpoznaniu tych cech wzmacnia ich zdolność do samodzielnej oceny informacji. Kiedy czytelnicy poznają cechy wiarygodnych źródeł, łatwiej im odróżnić informacje dobrze udokumentowane od materiałów, którym brakuje wiarygodności.

Rozpoznawanie treści manipulacyjnych lub prowokacyjnych



Niektóre treści cyfrowe mają na celu nie tyle informowanie, co wywoływanie silnych reakcji. Posty bazujące na oburzeniu, strachu lub szoku często mają na celu zwiększenie zaangażowania, a nie dostarczenie wyważonych informacji. Takie treści mogą zachęcać do szybkich reakcji emocjonalnych, jednocześnie zniechęcając do uważnej lektury lub weryfikacji.

Rozpoznanie tych strategii pomaga czytelnikom zachować dystans wobec manipulacyjnych komunikatów. Kiedy młodzi ludzie rozumieją, jak w Internecie wykorzystywane są bodźce emocjonalne, są w stanie lepiej zatrzymać się, zastanowić i krytycznie ocenić przekaz, zanim zareagują lub go udostępnią.

Co pomaga

- sprawdzanie, kto stworzył treść i dlaczego
- porównywanie informacji z innymi źródłami
- poszukiwanie dowodów potwierdzających twierdzenia
- dostrzeganie bodźców emocjonalnych w wiadomości
- odczekanie, zanim zareagujesz lub udostępnisz

Oznaki manipulacji

- Nagłówki mające na celu wywołanie gniewu, strachu lub szoku
- Twierdzenia przedstawiane bez jednoznacznych dowodów lub źródeł
- Wybiórcze fakty wykorzystywane do poparcia tylko jednego punktu widzenia
- Język nacechowany emocjonalnie zastępujący wyjaśnienia
- Presja na natychmiastową reakcję lub udostępnienie treści

Czego potrzebuje młodzież

- Wsparcie w rozpoznawaniu perswazyjnych treści cyfrowych
- Wskazówki dotyczące kwestionowania tego, co czytają w internecie
- Proste narzędzia do sprawdzania wiarygodności informacji
- Ćwiczenie analizowania komunikatów i źródeł medialnych
- Pewność siebie w robieniu pauzy przed reakcją na treść

DZIAŁANIA DO WDROŻENIA

1. FAKE NEWSY – POZNAJ MNIE

2. CYFROWY DETEKTYW – WERYFIKACJA
ŹRÓDŁA

3. TWORZYMYS WŁASNĄ WERYFIKACJĘ
FAKTÓW!



1. FAKE NEWSY – POZNAJ MNIE

Opis działania:

Uczestnicy uczą się odróżniać informacje prawdziwe od fałszywych.

Cele edukacyjne:

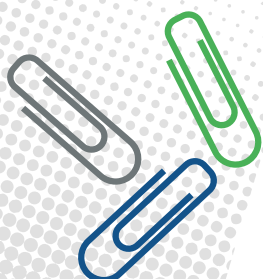
- Zidentyfikuj tematy, które są prawdziwe.
- Zastanów się, co możesz zrobić, aby uniknąć powtarzania fałszywych informacji.
- Opisz, używając przykładów, sposoby rozpoznawania fałszywych wiadomości.

Wyjaśnienie i przypisanie czynności:

Ćwiczenie ma na celu zwrócenie uwagi młodych ludzi na problem fałszywych informacji w Internecie i mediach społecznościowych.

Potrzebne materiały:

- Arkusze papieru
- Markery, długopisy, ołówki
- Tablica flipchart lub laptop z projektorem.



Krok 1

(10-15 minut):

Krok 2

(10-15 minut):

Krok 3

(10 minut):

Wstęp

Nauczyciel wyświetla lub przykleja na tablicy wszelkie fałszywe wiadomości. Najpierw obserwuje reakcje uczestników, a następnie rozpoczyna dyskusję:

- Czy to prawda?
- Co nie jest prawdą?
- Co sprawia, że ta informacja jest wiarygodna?

Praca grupowa

Prowadzący prosi uczestników, aby podzielili się na grupy i zastanowili się nad możliwymi skutkami fałszywych wiadomości, a następnie zapisali swoje przemyślenia na kartkach papieru.

Przetwarzanie i dyskusja

Pedagog prosi młodzież o przeczytanie swoich refleksji. Zachęca do dyskusji i omówienia najważniejszych punktów.

- Jakie informacje zaskoczyły Cię podczas dzisiejszych warsztatów i dlaczego?
- Co wskazuje, że coś jest fake newsem?
- Jak je rozpoznać?

Zalecane
pytania do
omówienia
aktywności:



2. CYFROWY DETEKTYW – WERYFIKACJA ŹRÓDŁA

Opis działania:

Uczestnicy nauczą się, jak weryfikować źródła informacji w Internecie, określając cechy wiarygodnych witryn i treści.

Cele edukacyjne:

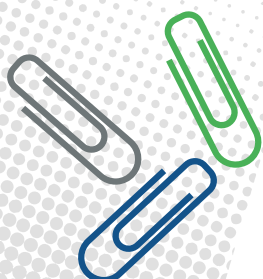
- Rozpoznawanie cech wiarygodnych źródeł informacji.
- Poszukiwanie dodatkowych informacji w celu weryfikacji treści.
- Świadome korzystanie z różnych narzędzi weryfikacji faktów.
- Wypracowywanie krytycznego podejścia do informacji znalezionych w internecie.

Wyjaśnienie i przypisanie czynności:

Celem tego ćwiczenia jest praktyczne sprawdzenie umiejętności weryfikacji informacji. Pracując w grupach, młodzi ludzie będą mieli za zadanie przeanalizować konkretne przykłady informacji znalezionych w internecie, oceniając ich wiarygodność w oparciu o wcześniej poznane kryteria.

Potrzebne materiały:

- Laptopy lub tablety z dostępem do internetu.
- Przykładowe artykuły, posty w mediach społecznościowych (zarówno prawdziwe, jak i fałszywe/wprowadzające w błąd).
- Arkusz z pytaniami pomocniczymi do weryfikacji źródeł (np. „Kto jest autorem?”, „Jaki jest cel strony?”, „Czy podane informacje pochodzą ze źródeł?”, „Czy strona wygląda profesjonalnie?”).
- Tablica lub projektor.



Krok 1

(5-10 minut):

Krok 2

(20-25 minut):

Krok 3

(15-20 minut):

Recommended
questions for
debriefing of
Activity:



Wstęp

Edukator krótko przypomina nam o znaczeniu weryfikacji źródeł i przedstawia kilka podstawowych pytań, które warto sobie zadać, oceniając wiarygodność informacji (np. „Kto to napisał?”, „Kiedy to opublikowano?”, „Czy są jakieś błędy gramatyczne?”). Wymienia również kilka usług weryfikacji faktów, które mogą być pomocne.

Praca grupowa

Uczestnicy dzielą się na grupy 3-4 osobowe. Każda grupa otrzymuje zestaw 2-3 artykułów/postów (niektóre wiarygodne, inne fałszywe lub manipulacyjne). Zadaniem grup jest analiza każdej informacji, wypełnienie arkusza i ocena, czy informacja jest prawdziwa, czy fałszywa, uzasadniając swoją opinię.

Przetwarzanie i dyskusja

Każda grupa przedstawia swoje wnioski dotyczące jednego z analizowanych przykładów. Edukator moderuje dyskusję, korygując wszelkie błędne interpretacje i podkreślając kluczowe elementy wskazujące na wiarygodność lub brak wiarygodności informacji.

- Jakie cechy wiarygodnego źródła zidentyfikowałeś/aś?
- Jakie trudności napotkałeś/aś podczas weryfikacji informacji?
- Które narzędzia lub strategie okazały się najbardziej pomocne?
- Jakie kroki podejmiesz w przyszłości przed udostępnieniem informacji online?

3. TWORZYMY WŁASNĄ WERYFIKACJĘ FAKTÓW!

Opis działania:

Uczestnicy, pracując w małych grupach, będą tworzyć krótkie, uproszczone analizy wybranych informacji, stosując zasady weryfikacji i demaskowania fałszywych informacji.

Cele edukacyjne:

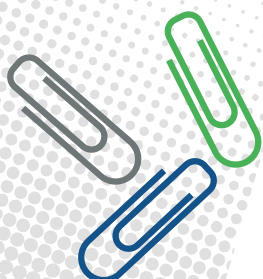
- Praktyczne zastosowanie umiejętności krytycznej analizy treści.
- Rozwijanie umiejętności syntezy informacji i formułowania wniosków.
- Zwiększanie świadomości procesu weryfikacji informacji.
- Wzmacnianie poczucia sprawczości w walce z dezinformacją.

Wyjaśnienie i przypisanie czynności:

Celem tego działania jest aktywne zaangażowanie młodzieży w proces identyfikacji i demaskowania fałszywych informacji. Tworząc własne miniweryfikacje faktów, uczestnicy utrwala swoją wiedzę i zrozumieją mechanizmy tworzenia i rozprzestrzeniania dezinformacji.

Potrzebne materiały:

- Laptopy lub tablety z dostępem do internetu.
- Próbki potencjalnie fałszywych lub wprowadzających w błąd wiadomości/zdjęć/nagłówków (można je przygotować wcześniej lub uczestnicy mogą je wyszukać).
- Duże arkusze papieru lub tektury, markery.
- Opcjonalnie: szablon do stworzenia „raportu z weryfikacji faktów” (np. „Tytuł fake newsa”, „Dlaczego to fake news?”, „Prawdziwe informacje/fakty”).



Krok 1

(5 minut):

Krok 2

(20-25 minut):

Krok 3

(15-20 minut):

Krok 4

(10-15 minut):

**Zalecane
pytania do
omówienia
aktywności:**



Wstęp

Edukator krótko omawia ideę weryfikacji faktów i pokazuje przykład prostego raportu z weryfikacji faktów (np. ze strony internetowej zajmującej się weryfikacją faktów). Podkreśla, że chodzi o zwięzłe i jasne przedstawienie, dlaczego informacje są fałszywe i jakie są prawdziwe fakty.

Selekcja i analiza

Uczestnicy są dzieleni na grupy. Każda grupa wybiera jeden potencjalny fake news do analizy (może to być krótki tekst, nagłówek, zdjęcie z opisem). Grupy mają za zadanie:
Zidentyfikować kluczowe elementy fake newsów.
Poszukać prawdziwych informacji na dany temat.
Zebrać dowody, aby obalić fałszywe informacje.

Tworzymy własny fact-check

Grupy tworzą własny „raport weryfikacji faktów” na dużym arkuszu papieru lub w formie krótkiej prezentacji cyfrowej. Raport powinien zawierać: tytuł oryginalnej informacji, wyjaśnienie, dlaczego jest ona fałszywa, oraz podsumowanie prawdziwych faktów.

Prezentacja i dyskusja

grupa prezentuje swoją weryfikację faktów. Edukator zadaje pytania, zachęcając do odpowiedzi na temat procesu weryfikacji i znaczenia podziału, który jest skuteczny i skuteczny.

- Co było dla Ciebie najtrudniejsze podczas tworzenia własnej weryfikacji faktów?
- Czy odkryłeś coś zaskakującego podczas weryfikacji wybranych informacji?
- Jakie jest znaczenie udostępniania zweryfikowanych informacji?
- Jakie wnioski wyciągasz z dzisiejszej lekcji na temat wiarygodności informacji w internecie?

TWORZYMY WŁASNY FACT-CHECK!

Analizuj, weryfikuj i dziel się prawdą.

Masz moc weryfikowania informacji.

1. NASZ RAPORT FACT-CHECKINGOWY

Tytuł oryginalnej informacji (fake newsa)	
Dlaczego jest to fake news? (co jest nieprawidłowe w tej informacji?)	
Prawdziwe informacje / fakty (jakie są prawdziwe fakty?)	

2. PYTANIA DO REFLEKSJI

Co było dla Ciebie najtrudniejsze podczas tworzenia własnego fact-checku?

Czy podczas weryfikowania wybranej informacji odkryłeś/aś coś zaskakującego?

Dlaczego udostępnianie zweryfikowanych informacji jest ważne?

REFLEKSJA DLA EDUKATORA

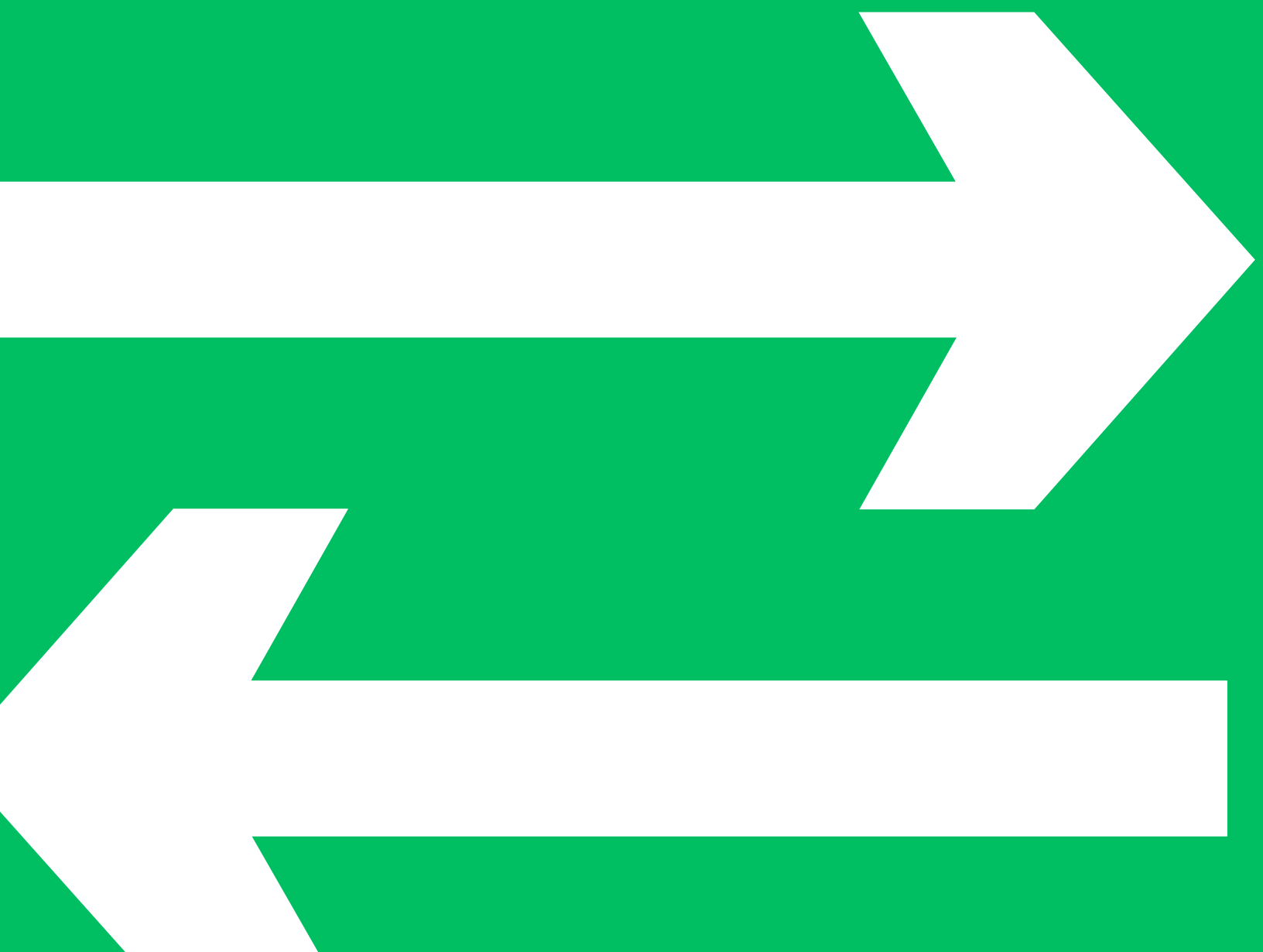
- W jakim stopniu warsztaty pomogły młodym ludziom lepiej zrozumieć problem dezinformacji i manipulacji w Internecie?
- Które z zastosowanych ćwiczeń (Fake news – poznaj mnie, Cyfrowy detektyw, Tworzenie własnej weryfikacji faktów) okazało się najbardziej angażujące dla uczestników i dlaczego?
- Czy zauważyłeś jakieś zmiany w sposobie, w jaki młodzi ludzie podchodzili do analizy informacji przed i po warsztatach? Na czym polegały te zmiany?
- Z jakimi wyzwaniami spotkałeś się podczas prowadzenia zajęć i jak sobie z nimi poradziłeś?
- Co, w kontekście tego materiału, mógłbyś zmienić lub ulepszyć w przyszłości, aby skuteczniej wspierać młodych ludzi w rozwijaniu umiejętności oceny wiarygodności informacji?

TEST DLA UCZESTNIKÓW

1. Czym są „fake newsy”?
2. Dlaczego młodzi ludzie są szczególnie podatni na dezinformację w internecie?
3. Jakie działania pomogą Ci sprawdzić prawdziwość informacji?
4. Czym jest „efekt halo” w kontekście dezinformacji?
5. Jakie są oznaki, że strona internetowa może być niewiarygodna?
6. Co należy zrobić przed udostępnieniem informacji, których wiarygodność jest niepewna?

ROZDZIAŁ 3

**Przenoszenie
strategii literackich
do czytania cyfrowego**



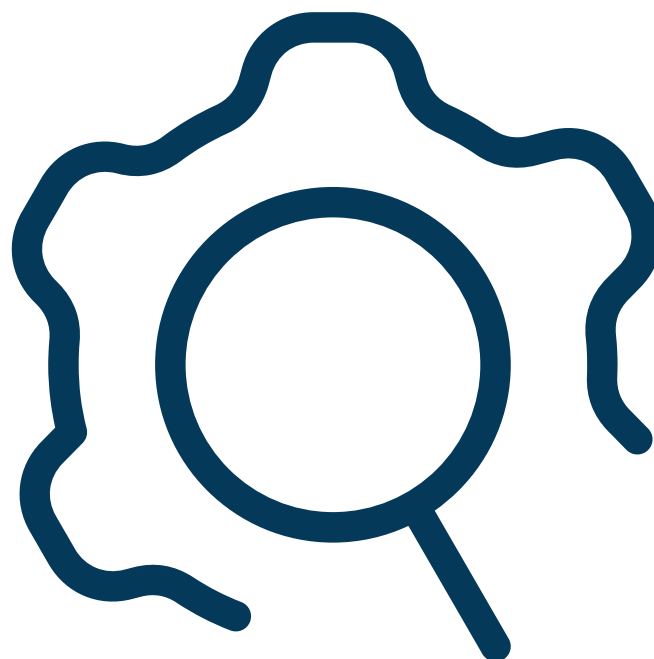
Stosowanie tradycyjnych technik czytania

Przydatność tradycyjnej umiejętności czytania i pisania

Czytanie online często sprzyja szybkości. Nagłówki, zapowiedzi i krótkie fragmenty tekstu zachęcają czytelników do szybkiego przechodzenia od jednego tekstu do drugiego. W rezultacie wiele tekstów cyfrowych jest czytanych poprzez skanowanie i skupianie się na krótkich fragmentach, zamiast zaangażowanie się w cały tekst.

Stosowanie tradycyjnych technik czytania w środowiskach cyfrowych pomaga przeciwdziałać tej tendencji i pozwala czytelnikom na bardziej przemyślaną interakcję z treściami online.

Praktyki takie jak uważne czytanie, identyfikowanie głównej myśli tekstu, rozpoznawanie jego struktury i refleksja nad jego znaczeniem mogą być równie skutecznie stosowane w przypadku artykułów, postów lub wątków komentarzy w wersji cyfrowej, jak i w przypadku tekstów drukowanych. Zwolnienie tempa czytania i poświęcenie chwili na refleksję po lekturze może przekształcić szybką ekspozycję w autentyczne zrozumienie. Przeniesienie tych nawyków do przestrzeni cyfrowej sprawia, że czytanie online staje się bardziej świadome, znaczące i angażujące.



Kluczowe praktyki czytelnicze

- Ćwiczenie uważnego czytania artykułów cyfrowych lub postów w mediach społecznościowych
- Identyfikacja głównej idei i struktury tekstu online
- Rozpoznawanie ukrytych przesłań lub założeń w treściach cyfrowych
- Pisanie krótkich refleksji lub podsumowań po przeczytaniu
- Celowe zwalnianie tempa czytania

Identyfikacja głównych idei, struktury i ukrytych przesłań w tekstach internetowych

Teksty online często wydają się nieformalne lub fragmentaryczne, ale nadal mają strukturę i intencję. Nawet krótki post, artykuł lub wątek przedstawia informacje w określonej kolejności, nadaje większą wagę pewnym ideom i może pośrednio sugerować znaczenia. Umiejętność identyfikowania głównej myśli i śledzenia struktury tekstu cyfrowego pomaga czytelnikom wyjść poza powierzchowne czytanie i zrozumieć, jak zorganizowany jest przekaz.

Obejmuje to również rozpoznawanie tego, co jest sugerowane, a nie powiedziane wprost. Ukryte przesłania mogą ujawniać się w ujęciu, selektywnym akcentowaniu, pomijaniu lub ukrytych założeniach. Kiedy czytelnicy nauczą się identyfikować te elementy, będą lepiej rozumieć zarówno widoczne, jak i mniej widoczne wymiary komunikacji cyfrowej.

Na co zwrócić uwagę

- silny emocjonalny język mający na celu wywołanie reakcji
- twierdzenia przedstawiane bez dowodów lub wiarygodnych źródeł
- wybiórcze wykorzystywanie faktów wspierających tylko jedną perspektywę
- nagłówki wyolbrzymiające lub nadmiernie upraszczające problem
- treści zniechęcające do kwestionowania lub przedstawiania alternatywnych poglądów

Czego potrzebuje młodzież

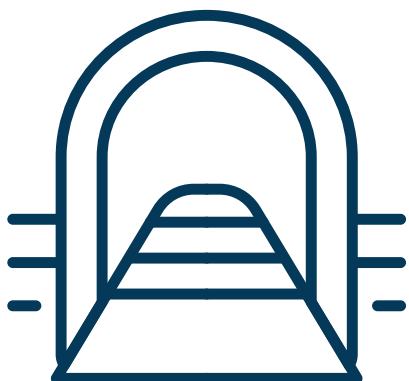
- Wsparcie w identyfikowaniu głównych idei w krótkich tekstach cyfrowych
- Wskazówki dotyczące zauważania sposobu organizacji tekstów
- Ćwiczenie rozpoznawania ukrytych znaczeń i założeń
- Narzędzia do odróżniania głównych punktów od szczegółów drugorzędnych
- Możliwość analizy konstrukcji komunikatów cyfrowych

Kluczowe praktyki czytelnicze

- Ćwiczenie uważnego czytania artykułów cyfrowych lub postów w mediach społecznościowych
- Identyfikowanie głównej idei i struktury tekstu online
- Rozpoznawanie ukrytych przesłań lub założeń w treściach cyfrowych
- Pisanie krótkich refleksji lub podsumowań po lekturze
- Celowe spowalnianie tempa czytania

Celowe spowalnianie tempa czytania

Ponowne czytanie fragmentów, które wydają się ważne lub niejasne



Czytanie ze zwróceniem uwagi na szczegóły, a nie na szybkość



Dawanie sobie czasu na przetworzenie znaczenia tekstu



Traktowanie wolniejszego czytania jako części procesu rozumienia



Wskaźniki dobrego tempa

Czytanie cyfrowe często odbywa się pod presją tempa. Czytelnicy przeskakują z nagłówka na nagłówek, szybko przewijają i reagują na treść, zanim w pełni ją przetworzą. W takich warunkach spowolnienie staje się celową strategią czytania, a nie naturalnym nawykiem. Pozwala czytelnikom pozostać z tekstem dłużej i zauważyć szczegóły, które w przeciwnym razie mogłyby zostać przeoczone.

Celowe spowolnienie nie oznacza czytania wszystkiego w tym samym tempie. Oznacza rozpoznanie, kiedy tekst wymaga większej uwagi i odpowiednie dostosowanie procesu czytania. Pomaga to czytelnikom przejść od szybkiej ekspozycji do głębszego zrozumienia i stwarza lepsze warunki do interpretacji, refleksji i oceny.

Angażowanie się w treści cyfrowe wykraczające poza nagłówki



Wiele treści cyfrowych jest projektowanych tak, aby natychmiast przyciągnąć uwagę. Nagłówki, miniatury, krótkie podpisy i zdania otwierające często kształtują pierwszą interpretację czytelnika, jeszcze zanim ten przeczyta cały tekst. Z tego powodu jedną z najważniejszych praktyk czytelniczych w środowiskach cyfrowych jest nauka wykraczania poza pierwsze wrażenie i głębszego angażowania się w treść.

Oznacza to unikanie nawyku reagowania tylko na najbardziej widoczny lub emocjonalnie poruszający fragment przekazu. Oznacza to otwarcie całego artykułu, przeczytanie tekstu wykraczającego poza wstęp i zastanowienie się, czy początkowe sformułowanie pasuje do całości. Kiedy młodzi ludzie wyrobią sobie ten nawyk, będą lepiej w stanie unikać powierzchownej interpretacji i budować bardziej świadomą relację z tekstami cyfrowymi.

Co pomaga

- otwieranie i czytanie całego tekstu przed reakcją
- porównywanie nagłówka z treścią, która następuje po nim
- sprawdzanie, czy pierwsze wrażenia potwierdzają się później
- szukanie niuansów wykraczających poza początkowy przekaz

Typowe bariery

- Nagłówki tworzą szybkie założenia dotyczące całego tekstu
- Wersy otwierające często kształtują natychmiastowe reakcje emocjonalne
- Czytelnicy mogą zareagować, zanim przeczytają całą treść
- Pierwsze wrażenie może zastąpić pełniejsze zrozumienie

Czego potrzebuje młodzież

- Wsparcie w rozpoznawaniu perswazyjnych treści cyfrowych
- Wskazówki dotyczące kwestionowania tego, co czytają online
- Proste narzędzia do sprawdzania wiarygodności informacji
- Ćwiczenie analizowania komunikatów i źródeł medialnych
- Swoboda w robieniu pauzy przed reakcją na treść

DZIAŁANIA DO WDROŻENIA

1. EFEKTYWNE CZYTANIE Z TECHNIKĄ SQ3R

2. „CZYTANIE ZE ZROZUMIENIEM” –
INTERPRETUJEMY TEKSTY

3. CZY TO MA SENS – CZYTAMY ZE
ZROZUMIENIEM



1. EFEKTYWNE CZYTANIE Z TECHNIKĄ SQ3R

Opis działania:

Uczestnicy poprawią swoje umiejętności aktywnego czytania i rozumienia materiału. Poprawią również swoją zdolność zapamiętywania i przechowywania informacji.

Cele edukacyjne:

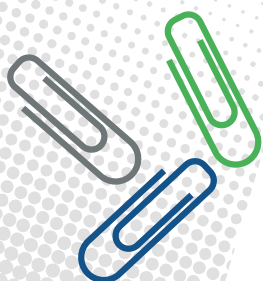
- Wymień poszczególne etapy pracy z tekstem z wykorzystaniem techniki SQ3R.
- Wykorzystaj technikę efektywnego czytania do analizy wybranego tekstu.
- Podaj przykłady zastosowania tej techniki w życiu codziennym.

Wyjaśnienie i przypisanie czynności:

To ćwiczenie pomoże uczestnikom udoskonalić umiejętność czytania.

Potrzebne materiały:

- Dowolny tekst popularnonaukowy (np. artykuł z gazety, fragment książki) odpowiedni do wieku i poziomu umiejętności uczestników, dostępny w formie cyfrowej.
- Czytniki, papier, długopisy.



Krok 1

(10 minut):

Krok 2

(40 minut):

Krok 3

(10 minut):

Krok 4

(10 minut):

Omówienie poszczególnych kroków stosowania techniki SQ3R

- Ankieta, pytania, czytanie, recytowanie, powtórzenie.
- Prezentacja przykładów zastosowania technik.

Ćwiczenia praktyczne

- Uczestnicy zapoznają się z tekstem i identyfikują najważniejsze informacje, nagłówki, podsumowania i słowa kluczowe.
- Uczestnicy formułują pytania dotyczące tekstu, np.: Co autor chciał nam przekazać? Jakie są najważniejsze argumenty? Jakich dowodów użył?
- Uczestnicy czytają tekst, szukając odpowiedzi na swoje pytania.
- Uczestnicy próbują odpowiedzieć na własne pytania, przywołując informacje z tekstu.
- Uczestnicy powtarzają najważniejsze informacje z tekstu, tworząc podsumowanie lub robiąc notatki.
- Dyskusja na temat znaczenia każdego kroku w kontekście metody SQ3R.

Dyskusja

- Porównanie wyników – jak dobrze uczestnicy rozumieją tekst?
- Omówienie napotkanych trudności.
- Dyskusja na temat skuteczności metody w ich przypadku.

Wniosek

- Podsumowanie techniki SQ3R.
- Wskazówki dotyczące stosowania techniki w codziennej nauce.

**Zalecane
pytania do
omówienia
aktywności:**



- Który element był dla Ciebie najtrudniejszy podczas stosowania tej techniki?
- Gdzie możesz ją wykorzystać w życiu codziennym?
- Czy ta technika jest dla Ciebie skuteczna i efektywna?

SKUTECZNE CZYTANIE TECHNIKĄ SQ3R

Czytaj aktywnie. Rozumiej więcej. Zapamiętuj lepiej.

SQ3R = przejrzyj – pytaj – czytaj – odtwórz – powtórz

1. ĆWICZENIE Z TEKSTEM

Tytuł tekstu: _____

Przejrzyj	Jakie są główne nagłówki, podsumowania i słowa kluczowe? _____ _____
Pytaj	Zapisz swoje pytania dotyczące tekstu. _____ _____
Czytaj	Przeczytaj tekst. Zapisz krótkie notatki albo najważniejsze znalezione idee. _____ _____
Recytuj	Odpowiedz na swoje pytania z pamięci. _____ _____
Powtórz	Jakie są najważniejsze idee? Napisz krótkie podsumowanie. _____ _____

2. PYTANIA DO REFLEKSJI

Który element był dla Ciebie najtrudniejszy podczas korzystania z tej techniki?

Kiedy możesz wykorzystywać ją w codziennym życiu?

Czy ta technika jest dla Ciebie skuteczna i efektywna?

2. „CZYTANIE ZE ZROZUMIENIEM” – INTERPRETUJEMY TEKSTY

Opis działania:

Uczestnicy nauczą się czytać i interpretować tekst bez wychodzenia poza sam tekst. Interpretacja ta ma na celu odkrycie jego niejednoznaczności i wewnętrznej samowystarczalności, koncentrując się wyłącznie na tym, „co tekst mówi”.

Cele edukacyjne:

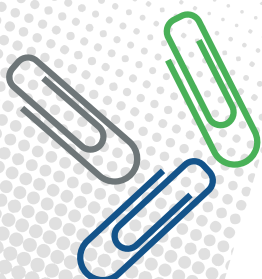
- Wymień etapy pracy z tekstem metodą „dokładnego czytania”.
- Zinterpretuj tekst, szukając różnych rozwiązań.
- Podaj przykłady zastosowania tej techniki w życiu codziennym.

Wyjaśnienie i przypisanie czynności:

Ta metoda pomoże uczniom lepiej zrozumieć tekst. Po przeczytaniu wybranego fragmentu literackiego powinni zidentyfikować jego główną myśl, a następnie przeanalizować wszystkie jego fragmenty, wybierając najważniejsze treści. Najważniejsze jednak, aby stale „pozostawać w tekście”.

Potrzebne materiały:

- Tekst literacki dostosowany do wieku i zainteresowań uczestników.
- Czytniki, papier, długopisy.



Krok 1

(15 minut):

Krok 2

(15 minut):

Krok 3

(15 minut):

Krok 4

(10 minut):

Zapoznanie się z tekstem

- Najpierw należy dwukrotnie przeczytać wybrany tekst. Pierwsze czytanie może wykonać na głos prowadzący, drugie – uczestnicy samodzielnie.
- Po pierwszym czytaniu uczestnik powinien być w stanie odpowiedzieć na pytania przypominające, np.: co się wydarzyło? Jaki jest temat tekstu?

Podkreślanie ważnych słów

- Uczestnicy zaznaczają w pracy słowa, których znaczenia nie są pewni (metafory, symbole itp.), i próbują je rozszyfrować. Ważne jest, aby pracować bezpośrednio nad tekstem.
- Po ponownym przeczytaniu tekstu uczestnicy robią notatki i podkreślają kluczowe słownictwo.

Analiza

Uczestnicy analizują język dzieła, narrację i kontekst. Odpowiadają na trzy kluczowe pytania: Co mówi tekst? (treść), Jak tekst to mówi? (język, narracja), Co oznacza?

Dyskusja w parach

Uczestnicy przedstawiają swoje interpretacje i refleksje.

- Który element był dla Ciebie najtrudniejszy podczas stosowania tej techniki?
- Gdzie możesz ją wykorzystać w życiu codziennym?
- Czy ta technika jest dla Ciebie skuteczna i efektywna?

Zalecane
pytania do
omówienia
aktywności:



UWAŻNE CZYTANIE

Czytaj uważnie. Trzymaj się tekstu. Buduj znaczenie na podstawie dowodów.

Zwracaj uwagę na słowa. Śledź szczegóły. Interpretuj, opierając się na dowodach.

1. ĆWICZENIE Z TEKSTEM

Tytuł tekstu: _____

Przeczytaj i zrozum	Przeczytaj tekst dwa razy. Odpowiedz: Co się wydarzyło? Jaki jest temat? _____ _____
Znajdź ważne słowa	Podkreśl słowa albo wyrażenia, które są ważne lub trudne do zrozumienia. Co oznaczają w tekście? _____ _____
Przeanalizuj	Odpowiedz na następujące pytania: Co mówi tekst? _____ _____ W jaki sposób tekst to przekazuje? _____ _____ Co to oznacza? _____ _____
Podziel się i przedyskutuj	Podziel się swoimi pomysłami z drugą osobą. Jakie inne interpretacje się pojawiły? _____ _____ _____

2. PYTANIA DO REFLEKSJI

Która część była dla Ciebie najtrudniejsza?

Kiedy możesz wykorzystać tę technikę w codziennym życiu?

Czy ta technika jest dla Ciebie skuteczna i przydatna?

3. CZY TO MA SENS – CZYTAMY ZE ZROZUMIENIEM

Opis działania:

Uczestnicy doskonałą umiejętność czytania ze zrozumieniem różnych tekstów kulturowych, w tym literackich, praktycznych i dziennikarskich.

Cele edukacyjne:

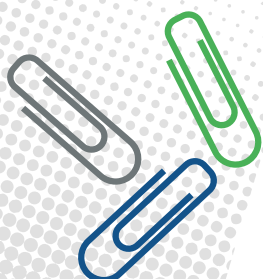
- Znajdź znaczenie przeczytanego tekstu.
- Zidentyfikuj istotne fragmenty tekstu i zinterpretuj je.
- Przeczytaj tekst i odpowiedz na pytania z nim związane.
- Omów wydarzenia opisane w tekście.

Wyjaśnienie i przypisanie czynności:

To ćwiczenie pomoże uczestnikom lepiej zrozumieć czytane teksty.

Potrzebne materiały:

- Tekst dziennikarski dostosowany do wieku uczestników, znaleziony na portalu informacyjnym.
- papier, długopisy.



Krok 1

(15 minut):

Krok 2

(15 minut):

Krok 3

(15 minut):

**Zalecane
pytania do
omówienia
aktywności:**

Zapoznanie się z tekstem

Uczestnicy uważnie czytają przygotowany tekst.

Robienie notatek

Uczestnicy zapisują różne informacje z tekstu, zgodnie z instrukcjami prowadzącego, np. wszystkie pojawiające się osoby, miejsca, wydarzenia.

Odpowiadanie na pytania

Uczestnicy odpowiadają na szczegółowe pytania dotyczące przeczytanego tekstu, korzystając ze swoich wcześniejszych notatek.

- Czy ta metoda pomaga Ci lepiej zrozumieć teksty?
- Który element był dla Ciebie najbardziej problematyczny?
- Gdzie możesz wykorzystać tę metodę w życiu codziennym?



REFLEKSJA DLA EDUKATORA

- Jak skutecznie wprowadzenie do różnic między czytaniem tradycyjnym a cyfrowym trafiło do młodych uczestników i jakie były ich najczęstsze błędne przekonania lub zaskoczenia?
- W jaki sposób sekcja „Bariery młodzieży” trafnie odzwierciedlała wyzwania, z jakimi borykają się uczestnicy w kontekście tekstów cyfrowych, i jakie nowe spostrzeżenia uzyskaliście z ich odpowiedzi lub trudności podczas zajęć?
- Które proponowane rozwiązanie dla młodzieży (SQ3R, Czytanie ze zrozumieniem lub „Czy to ma sens”) wydawało się generować największą poprawę w zakresie zrozumienia lub zaangażowania wśród uczestników i dlaczego, Waszym zdaniem, tak było?
- Poza zaplanowanymi zajęciami, jakie spontaniczne dyskusje lub pytania pojawiły się wśród uczestników dotyczące ich nawyków czytania cyfrowego i jak mogą one wpłynąć na przyszłe sesje?
- Biorąc pod uwagę zaangażowanie i zrozumienie uczestników podczas zajęć, jakie zmiany lub dodatkowe strategie rozważylibyście Państwo w celu dalszego doskonalenia ich umiejętności czytania ze zrozumieniem w formie cyfrowej?

TEST DLA UCZESTNIKÓW

1. Zastanów się, w jaki sposób zazwyczaj czytasz teksty na telefonie lub komputerze. Jak zmieniło się Twoje rozumienie różnic między czytaniem tekstów cyfrowych a książek papierowych po naszych dyskusjach? Podaj co najmniej dwa konkretne przykłady z własnych doświadczeń czytelniczych.
2. Podczas naszych zajęć omówiliśmy kilka typowych wyzwań, z jakimi borykają się młodzi ludzie podczas czytania cyfrowego, takich jak rozpraszanie się lub zbyt szybkie przeglądanie tekstu. Opisz jedno wyzwanie, którego osobiście doświadczasz, i wyjaśnij, jak jedna z praktykowanych przez nas technik (SQ3R, Czytanie z Uwagą lub „Czy to ma sens”) może Ci pomóc je pokonać.
3. Zbadaliśmy technikę „SQ3R”, która obejmuje ankietę, pytanie, czytanie, recytowanie i przegląd. Wybierz tekst cyfrowy, z którym ostatnio się spotkałeś (np. artykuł prasowy, wpis na blogu, wątek w mediach społecznościowych) i opisz, jak zastosowałbyś co najmniej trzy kroki techniki SQ3R, aby lepiej go zrozumieć.
4. Ćwiczenie „Czytanie z Uwagą” zachęciło nas do interpretacji tekstu poprzez skupienie się wyłącznie na tym, „co tekst mówi”. W jaki sposób zastosowanie podejścia „uważnego czytania” może zmienić sposób, w jaki wchodzisz w interakcję z informacjami w mediach społecznościowych lub artykułami online, zwłaszcza gdy próbujesz zrozumieć złożone lub niuansowane tematy?
5. Wyobraź sobie, że musisz dowiedzieć się czegoś nowego na temat szkolny lub z osobistych zainteresowań, a wszystkie informacje są dostępne online. Zaproponuj krótką strategię, łączącą co najmniej dwie omówione techniki lub pomysły, którą wykorzystasz, aby skutecznie przeczytać treść cyfrową i dogłębnie ją zrozumieć.

MODUŁ 02

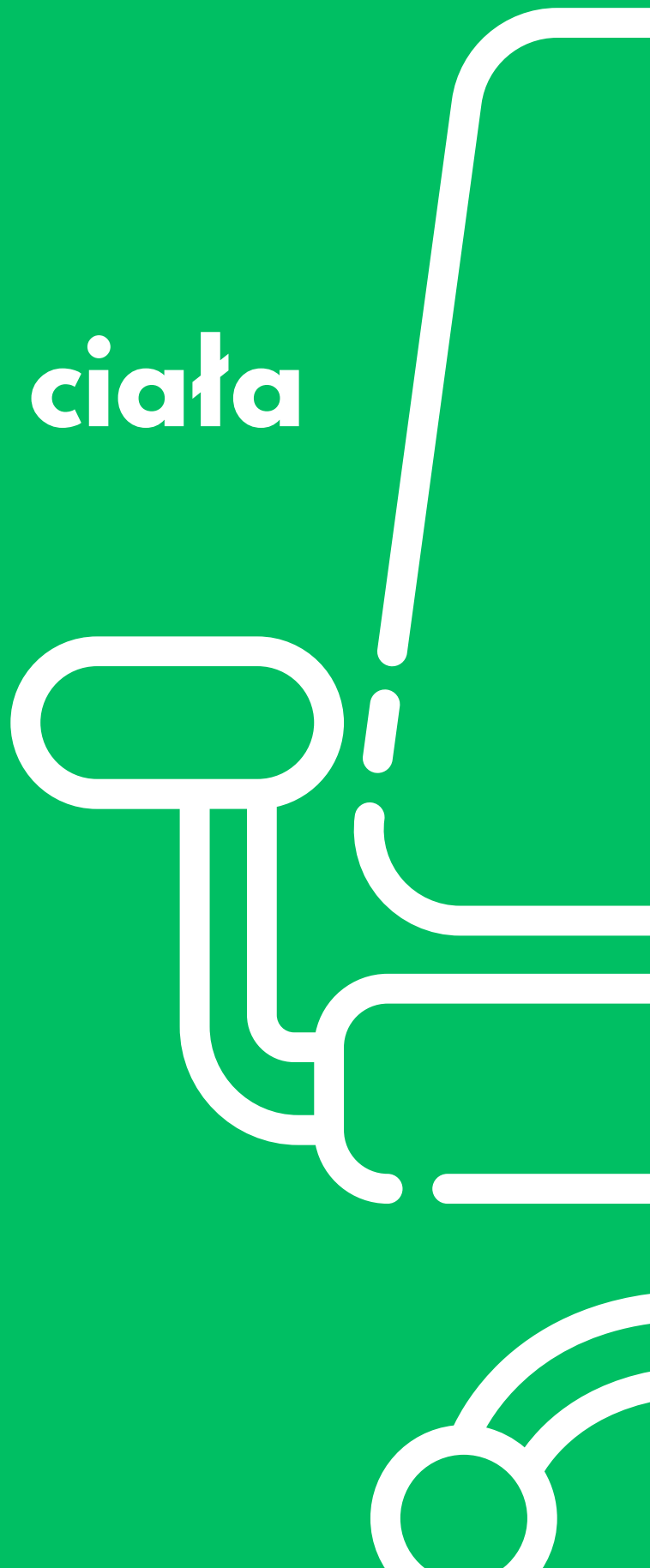
CZYTANIE DLA CIAŁA I UMYSŁU – ZDROWE, UWAŻNE NAWYKI W ŚWIECIE CYFROWYM I FIZYCZNYM

W świecie przepelnionym informacjami i czasem spędzonym przed ekranami, często zapominamy, że czytanie to nie tylko proces umysłowy – to także głęboki proces fizyczny i emocjonalny. Ten moduł zachęca uczestników do ponownego odkrycia czytania jako doświadczenia angażującego całe ciało. Dzięki prowadzonej eksploracji i praktycznym narzędziom, uczestnicy uświadomią sobie, jak nawyki czytelnicze wpływają na ich koncentrację, postawę, energię i dobre samopoczucie.



ROZDZIAŁ 1

Czytanie z energią i ergonomią ciała

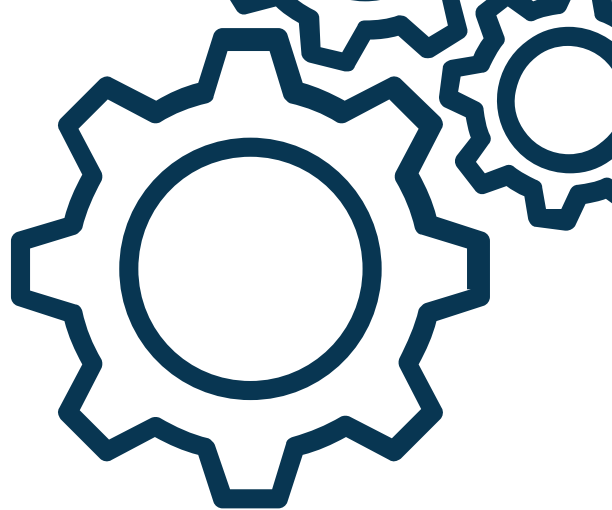


Dostosowywanie jasności ekranu, rozmiaru czcionki i odległości w celu zmniejszenia zmęczenia oczu

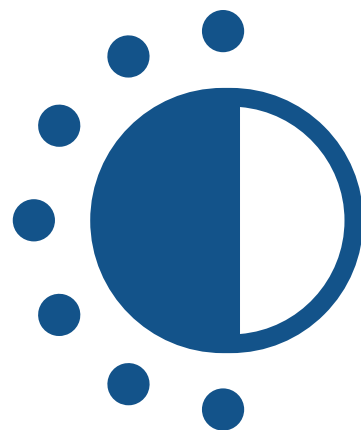
Narzędzia dla komfortu czytania

Komfort czytania kształtowany jest nie tylko przez sam tekst, ale także przez warunki fizyczne, w jakich odbywa się czytanie. W środowiskach cyfrowych jasność ekranu, rozmiar czcionki i odległość od ekranu wpływają na to, jak wymagające dla oczu staje się czytanie. Gdy te elementy są źle dobrane, nawet krótkie czytanie może powodować dyskomfort, zmęczenie lub osłabienie koncentracji.

Z tego powodu czytanie cyfrowe wymaga podstawowej świadomości ergonomii wizualnej. Młodzi ludzie czerpią korzyści z wiedzy, że komfort nie jest stały, ale można go aktywnie poprawić poprzez drobne korekty. Zmiana jasności, powiększenie tekstu lub zwiększenie odległości od ekranu może sprawić, że czytanie będzie mniej męczące i pomoże utrzymać uwagę na dłużej.



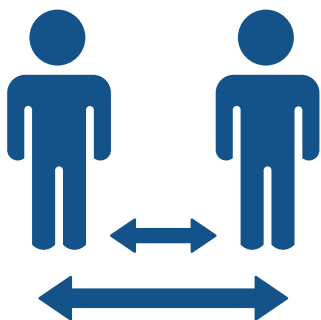
1. Obniżanie lub dostosowywanie jasności ekranu do otoczenia



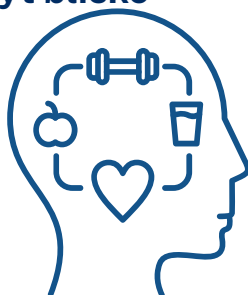
2. Zwiększenie rozmiaru czcionki dla łatwiejszego śledzenia wizualnego



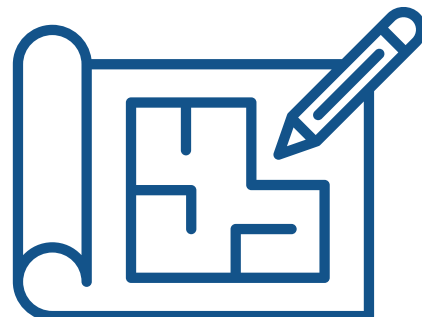
3. Zachowanie odpowiedniej odległości od ekranu



4. Unikanie czytania na ekranach znajdujących się zbyt blisko



5. Dbanie o komfort widzenia



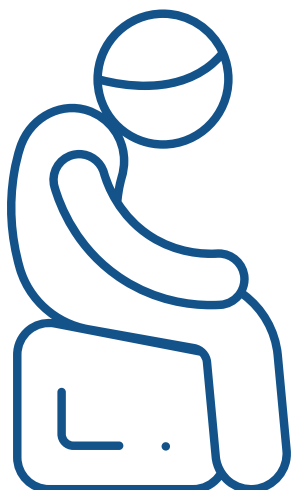
Rozpoznawanie złej postawy podczas czytania

Czytanie jest często traktowane jako aktywność poznawcza, ale jest również aktywnością fizyczną. Pozycja ciała podczas czytania wpływa na komfort, energię i zdolność do skupienia. Nieprawidłowa postawa może rozwijać się stopniowo, zwłaszcza gdy czytanie odbywa się przez długi czas lub w prowizorycznych przestrzeniach w domu, szkole lub podczas korzystania z urządzeń mobilnych.

Rozpoznawanie nieprawidłowych nawyków postawy jest zatem ważnym elementem budowania zdrowszych nawyków czytania. Garbienie się, zbyt pochylanie nad stroną, trzymanie szyi w napięciu lub zbyt długie pozostawanie w jednej pozycji mogą nasilać dyskomfort. Kiedy młodzi ludzie uczą się dostrzegać te wzorce, będą lepiej dostosowywać sposób siedzenia, trzymania tekstu lub korzystania z ekranu.

Lista kontrolna prawidłowej postawy:

- 1) Stopy leżą płasko na podłodze lub są równomiernie podparte
- 2) Kolana są na wysokości bioder lub nieco niżej
- 3) Plecy są podparte (dolna część pleców dotyka krzesła)
- 4) Barki są rozluźnione, nie pochylone ani uniesione
- 5) Szyja jest neutralna (nie pochylona do przodu/w dół)
- 6) Głowa jest ułożona równolegle do kręgosłupa – nie wystaje do przodu
- 7) Ramiona i dłonie leżą wygodnie podczas czytania
- 8) Oddech jest swobodny i naturalny
- 9) Żadne miejsce nie jest sztywne, zdrętwiałe ani napięte
- 10) Ogólnie rzecz biorąc, postawa jest stabilna i rozluźniona



Ćwiczenia rozciągające i ruchowe w trakcie czytania

Krótkie rozciąganie szyi, ramion lub pleców



Wykorzystanie prostych ruchów do uwolnienia napięcia fizycznego



Wstawanie w trakcie czytania



Łączenie ruchu z dłuższymi okresami koncentracji



Wskaźniki rutynowych działań

Czytanie często wiąże się z pozostawaniem w bezruchu przez dłuższy czas, szczególnie w szkole lub podczas nauki. Z czasem ten brak ruchu może powodować sztywność, zmęczenie fizyczne i obniżoną czujność. Krótkie rozciąganie lub proste ruchy między zadaniami czytelnickimi pomagają przerwać ten schemat i wspierają zdrowszą relację między czytaniem a ciałem.

Te chwile ruchu nie muszą być formalne ani czasochłonne. Wstawanie, rozciąganie ramion, delikatne poruszanie szyją lub krótki spacer mogą pomóc rozładować napięcie i przygotować ciało do powrotu do kolejnego zadania. Gdy takie praktyki staną się częścią rutyny czytelnickiej, wspierają zarówno komfort, jak i podtrzymywanie zaangażowania.

Stworzenie wygodnej przestrzeni do czytania

Przestrzeń do czytania nie musi być idealna, aby sprzyjała czytaniu, ale powinna ułatwiać koncentrację i komfort, a nie je utrudniać. Światło, miejsce do siedzenia, umiejscowienie ekranu lub książki oraz ogólny poziom rozproszenia uwagi wpływają na jakość czytania.

Gdy te elementy są źle rozplanowane, istnieje większe prawdopodobieństwo wystąpienia zmęczenia fizycznego i osłabienia koncentracji.

Z tego powodu stworzenie wygodnej przestrzeni do czytania jest częścią nauki dobrego czytania. W domu lub w szkole nawet drobne zmiany mogą poprawić warunki, w których czyta się. Stabilne siedzenie, odpowiednie oświetlenie i czysta powierzchnia do czytania mogą sprawić, że czynność ta będzie bardziej znośna i trwała w dłuższej perspektywie.

Co robi różnicę

- zapewnienie wystarczającej ilości światła bez odblasków na stronie lub ekranie
- korzystanie z siedziska i powierzchni, które zapewniają wygodne podparcie ciała
- umieszczenie tekstu lub ekranu na czytelnej wysokości
- ograniczenie niepotrzebnych rozproszeń
- traktowanie środowiska czytania jako części samego zadania



Typowe bariery

- wstawanie między zadaniami związanymi z czytaniem
- krótkie rozciąganie szyi, ramion lub pleców
- stosowanie prostych ruchów w celu rozluźnienia napięcia fizycznego
- resetowanie ciała przed rozpoczęciem kolejnego zadania
- łączenie ruchu z dłuższymi przerwami

Czego potrzebuje młodzież

- Realistyczne sposoby poprawy warunków czytania w codziennych sytuacjach
- Wsparcie w adaptacji przestrzeni wspólnych lub niedoskonałych
- Proste kryteria oceny, czy przestrzeń do czytania sprawdza się dobrze
- Zachęta do zmiany aranżacji w przypadku pojawienia się dyskomfortu
- Świadomość, że otoczenie wpływa zarówno na ciało, jak i uwagę

DZIAŁANIA DO WDROŻENIA

1. PATROL KONTROLI POSTAWY
2. MAPOWANIE STREFY KOMFORTU
3. RUTYNA ROZCIĄGANIA I RESETU



1. PATROL KONTROLI POSTAWY

Opis działania:

Uczestnicy będą pracować w parach, obserwując i przekazując sobie nawzajem informacje zwrotne na temat pozycji do czytania, korzystając z prostej listy kontrolnej. Następnie dostosują swoją pozycję lub ustawienie i opowiedzą o swoich odczuciach związanych ze zmianami.

Cele edukacyjne:

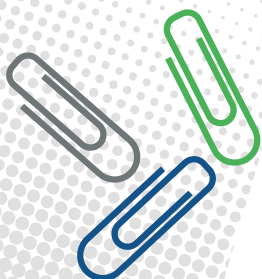
- Identyfikować typowe oznaki nieprawidłowej postawy podczas czytania.
- Stosować wytyczne dotyczące postawy, aby poprawić komfort czytania.
- Praktykować przekazywanie informacji zwrotnej od rówieśników w sposób ustrukturyzowany i wspierający.
- Demonstrować zmiany w ciele na podstawie sygnałów fizycznych.

Wyjaśnienie i przypisanie czynności:

To ćwiczenie porusza częsty problem młodzieży, która nie rozpoznaje sygnałów własnego ciała podczas czytania. Wielu odczuwa dyskomfort, ale nie wie, jak ocenić lub skorygować swoją postawę. To zadanie wprowadza przyjazne, bezstronne narzędzie do udzielania informacji zwrotnej od rówieśników, które buduje samoświadomość i pewność siebie w korygowaniu postawy podczas czytania.

Potrzebne materiały:

- Wydrukowana lub wyświetlana na ekranie lista kontrolna świadomości postawy
- Długopisy lub ołówki
- Opcjonalnie: regulowane krzesła, poduszki, książki do podniesienia ekranów lub zwinięte ręczniki dla wsparcia odcinka lędźwiowego kręgosłupa



Krok 1

(5 minut):

Wstęp

Wprowadź listę kontrolną świadomości postawy, na przykład:

- 1) Stopy leżą płasko na podłodze lub są równomiernie podparte
- 2) Kolana są na poziomie bioder lub nieco niżej
- 3) Plecy są podparte (dolna część pleców dotyka krzesła)
- 4) Barki są rozluźnione, nie zgarbione ani uniesione
- 5) Szyja jest neutralna (nie pochylona do przodu/w dół)
- 6) Głowa jest ułożona równolegle do kręgosłupa – nie wystaje do przodu
- 7) Ramiona i dłonie leżą wygodnie podczas czytania
- 8) Oddech jest swobodny i naturalny
- 9) Żadne miejsce nie jest sztywne, zdrętwiałe ani napięte
- 10) Ogólnie rzecz biorąc, postawa jest stabilna i rozluźniona.

Wyjaśnij, że ta lista nie służy do oceny prawidłowej postawy, ale do zbadania, jak różne pozycje wpływają na nasze samopoczucie. Poproś uczestników, aby podeszli do zadania z ciekawością, a nie próbowali „wypełnić” idealną postawą.

Krok 2

(10 minut):

Obserwacja partnera

- Uczestnicy łączą się w pary.

Runda 1: Jeden z uczestników czyta po cichu (z dowolnego tekstu lub książki) przez 2 minuty, podczas gdy jego partner obserwuje jego postawę, korzystając z listy kontrolnej.

Runda 2: Uczestnicy zamieniają się rolami i powtarzają obserwację.

- Obserwatorzy cicho obserwują postawę partnera podczas czytania, a następnie udzielają delikatnej, wspierającej informacji zwrotnej. Przykład:

„Zauważyłem, że twoje ramiona były mocno zgarbione. Czy czułeś się spięty?”, „Twoje stopy były owinięte wokół nóg krzesła – jak bardzo było ci wygodnie?”, „Wyglądałeś na bardzo zrelaksowanego, opierając plecy o krzesło – czy to pomogło ci się skupić?”.

- Celem jest stworzenie niekrytycznej pętli informacji zwrotnej, która rozwija samoświadomość.

Krok 3

(10 minut)

Dostosowanie osobiste

- Każdy uczestnik wybiera 1-2 zmiany postawy na podstawie informacji zwrotnej od partnera i własnej świadomości (np. postawienie obu stóp na podłodze, wyregulowanie krzesła, podparcie pleców).

- Uczestnicy czytają ponownie przez 2 minuty, wypróbując nową postawę. Zachęcaj ich do zauważania doznań fizycznych, komfortu lub zmian w skupieniu i energii.



Krok 4

(10 minut):

**Zalecane
pytania do
omówienia
aktywności:**



Przetwarzanie grupowe

Prowadzący zachęca grupę do podzielenia się swoimi spostrzeżeniami:

- Jakie zmiany wprowadziliście i jakie były Wasze odczucia?
- Czy otrzymane informacje zwrotne były czymś zaskakującym?
- Czy zmiany wpłynęły na Waszą koncentrację lub komfort?

Podkreśl, że drobne zmiany mogą mieć duże znaczenie. Podkreślaj wartość momentów kontroli ciała podczas każdej sesji czytania i zachęcaj młodzież do samodzielnego korzystania z listy kontrolnej.

1. Co zaskoczyło Cię w Twojej postawie lub postawie Twojego partnera?
2. Czy jakaś drobna zmiana przyniosła zauważalną różnicę?
3. Jak możesz stworzyć lepsze warunki do czytania w swojej przestrzeni?

2. MAPOWANIE STREFY KOMFORTU

Opis działania:

Uczestnicy rysują lub projektują swoje idealne miejsce do czytania, biorąc pod uwagę komfort, oświetlenie, podparcie ciała i przestrzeń. Porównują je ze swoim obecnym miejscem i wskazują proste ulepszenia, które mogą wprowadzić w domu lub w szkole.

Cele edukacyjne:

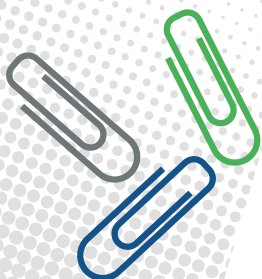
- Stwórz wizualną reprezentację ergonomicznego miejsca do czytania.
- Zidentyfikuj czynniki środowiskowe i fizyczne wpływające na komfort czytania.
- Porównaj obecne nawyki z idealnymi miejscami do czytania.
- Dostosuj istniejące miejsca, wprowadzając praktyczne zmiany.

Wyjaśnienie i przypisanie czynności:

To ćwiczenie pomaga młodzieży uzewnętrznić, jak wygląda dla nich „komfort” – coś, na co często brakuje im słów ani modeli. Wyobrażając sobie swoje idealne miejsce do czytania, budują oni jaśniejsze poczucie tego, co należy zmienić w ich obecnych nawykach. Jest ono bezpretensjonalne, wizualne i pomaga im poczuć się zmotywowanymi do działania w zgodzie ze swoimi potrzebami.

Potrzebne materiały:

- Czysty papier A4 lub A3 dla każdego uczestnika.
- Markery, kredki lub długopisy.
- Opcjonalnie: Szablon Arkusza Strefy Komfortu z podpowiedziami lub elementami wizualnymi (krzesło, okno, urządzenie itp.).
- Taśma lub szpilki (do spaceru po galerii lub ekspozycji).



Krok 1

(5 minut):

Wprowadzenie

Prowadzący nadaje ton, mówiąc coś w stylu: „Wiele osób uważa, że czytanie jest po prostu niewygodne – bolące plecy, zmęczone oczy, zimne biurka. Ale czytanie powinno być przyjemne dla ciała. Dzisiaj zaprojektujemy Twoje idealne miejsce do czytania. Nie musi być realistyczne – możesz wyobrazić sobie czytanie na pufie pod drzewem, z podgrzewanym kocem, a nawet unoszenie się w przestrzeni – liczy się to, co dla Ciebie oznacza komfort”.

Wyjaśnij, że celem nie są umiejętności artystyczne, ale przejrzystość i uczciwość. Jeśli to możliwe, pokaż kilka przykładowych szkiców – proste układy, a nie dopracowane ilustracje – aby zmniejszyć lęk przed „dobrym rysowaniem”. Poinformuj uczestników, że wszystkie pomysły są ważne.

Krok 2

(10-15 minut):

Narysuj strefę komfortu

Rozdaj papier i materiały do rysowania. Jeśli korzystasz z arkusza kalkulacyjnego, wyjaśnij jego części: mogą być tam miejsca na meble, źródło światła, postawę ciała i elementy sensoryczne.

Poproś uczestników o narysowanie swojego idealnego miejsca do czytania. Zadaj te pytania na głos lub na tablicy:

Na czym siedzisz lub leżysz?

Co cię otacza — światło, hałas, inni ludzie?

Czy jest jakiś ruch (np. bujany fotel, przebywanie na zewnątrz)?

Jakie oświetlenie jest dla ciebie najlepsze — naturalne, lampa, ciepłe czy chłodne?

Czytasz na ekranie czy na papierze?

Jakie zapachy, faktury lub dźwięki pomagają ci się skupić? Jak twoje ciało czuje się w tej przestrzeni?

Zachęć ich do podpisywania fragmentów rysunku lub dodawania strzałek lub notatek. Podkreśl jeszcze raz: chodzi o samopoznanie, a nie o dekorację.



Krok 3

(5-10 minut)

Porównaj z rzeczywistością

Po wykonaniu rysunków poproś uczestników, aby poświęcili kilka minut na pisanie lub zapisywanie w dzienniku pod hasłem:

- „Czym moje obecne miejsce do czytania różni się od tego rysunku? Jaką jedną drobną zmianę mógłbym/mogłabym faktycznie wprowadzić — nawet w domu lub w szkole?”

Zachęć ich do skupienia się na rzeczach, na które mają wpływ: używanie poduszki, prośenie o lepsze oświetlenie, wybór cichszego miejsca itp.

Prowadzący może krążyć wokół grupy i zadawać pytania pomocnicze, jeśli uczestnicy mają wątpliwości:

- „Czego brakuje w waszym obecnym miejscu do czytania?”

- „Jakiej jednej zmiany nic by to nie kosztowało?”

Mogą wymienić 1-2 „łatwe sukcesy” lub drobne usprawnienia.

Krok 4

(5 minut):

Opcjonalnie: Dzielenie się rysunkami w parach lub spacer po galerii

Zaproś uczestników do podzielenia się swoimi rysunkami w parach lub podczas „spaceru po galerii”, gdzie wszystkie rysunki są przyklejone taśmą do ściany lub stołu.

Poproś uczestników, aby chodzili powoli i obserwowali strefy komfortu innych. Zaproponuj opcjonalne naklejki lub małe karteczki samoprzylepne, aby przekazać miłe uwagi (np. „Uwielbiam ten pomysł z oknem!” lub „Ten hamak wygląda przytulnie!”).

Ważne: Podkreśl, że to nie jest konkurs — chodzi o rozpoznanie różnorodności potrzeb i poczucie inspiracji.

Co Cię zaskoczyło w Twoim rysunku strefy komfortu?

- Jakie drobne zmiany mogłyby sprawić, że Twoja obecna przestrzeń do czytania będzie bliższa Twojej idealnej?

- W jaki sposób poznanie swoich potrzeb związanych z komfortem może zmienić sposób, w jaki przygotowujesz się do czytania lub nauki w przyszłości?

Zalecane
pytania do
omówienia
aktywności:



MAPOWANIE STREFY KOMFORTU

Zaprojektuj swoją idealną przestrzeń do czytania i znajdź jedną małą zmianę, którą możesz wprowadzić już dziś.

1. MOJA IDEALNA PRZESTRZEŃ DO CZYTANIA

Narysuj swoją idealną przestrzeń do czytania. Użyj słów, obrazów albo symboli.



2. MOJA OBECNA PRZESTRZEŃ DO CZYTANIA

Czym moja obecna przestrzeń
różni się od idealnej?

3. JEDNA MAŁA ZMIANA

Jaką jedną małą zmianę mogę
wypróbować w domu albo w szkole?

4. PYTANIA DO REFLEKSJI

Co zaskoczyło Cię w Twoim
rysunku strefy komfortu?

Jaka mała zmiana mogłaby sprawić,
że Twoja przestrzeń bardziej
przypominałaby tę idealną?

W jaki sposób znajomość
własnych potrzeb komfortu może
pomóc Ci w przyszłości?

3. RUTYNA ROZCIĄGANIA I RESETOWANIA

Opis działania:

Uczestnicy uczą się i ćwiczą 5-ruchowy program rozciągania, mający na celu uwolnienie napięcia fizycznego związanego z czytaniem. Zastanawiają się nad tym, jak czuje się ich ciało przed i po czytaniu, i omawiają, kiedy i jak włączyć go do codziennego życia.

Cele edukacyjne:

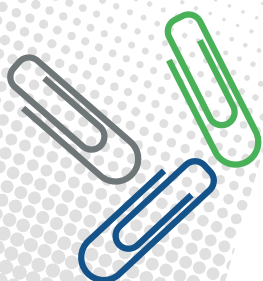
- Demonstracja podstawowego programu ruchowego wspomagającego regenerację po czytaniu.
- Zastosowanie świadomości ciała do identyfikacji napięcia podczas lub po czytaniu.
- Ćwiczenie włączania przerw fizycznych do dłuższych zadań związanych z czytaniem.
- Dostosowanie strategii ruchowych do indywidualnych potrzeb.

Wyjaśnienie i przypisanie czynności:

Ta aktywność bezpośrednio zwalcza barierę statycznego, niewygodnego czytania. Młodzież często odczuwa zmęczenie, ale nie wie, jak przywrócić energię lub pozycję ciała. Ta szybka, oparta na ciele, rutyna daje im powtarzalne narzędzie, z którego mogą korzystać samodzielnie.

Potrzebne materiały:

- Otwarta przestrzeń lub sala lekcyjna z krzesłami odsuniętymi na bok
- Wizualny przewodnik po 5 ruchach (plakat, materiały do rozdania lub slajd)
- Opcjonalnie: uspokajająca muzyka instrumentalna (odtwarzana z telefonu lub głośnika)
- Dzienniki lub kartki papieru i długopisy do refleksji



Krok 1

(3-5 minut):

Wprowadzenie

Prowadzący wprowadza koncepcję, mówiąc:

„Kiedy siedzimy nieruchomo przez długi czas — zwłaszcza podczas czytania lub korzystania z ekranów — nasze ciała zaczynają odczuwać zmęczenie, nawet jeśli umysły są aktywne. Mięśnie napinają się, przepływ krwi zwalnia, a koncentracja staje się trudniejsza. To nie oznacza, że jesteśmy leniwi czy słabi. Po prostu potrzebujemy resetu”.

Zapewnij uczestników, że to nie jest trening ani zajęcia jogi — to delikatna pielęgnacja ciała. Celem jest lepsze samopoczucie, a nie określony wygląd.

Nadaj ton: „Nie musisz być elastyczny. Nie ma „złego” sposobu na to. Po prostu podążaj za tym i wsłuchaj się w potrzeby swojego ciała”.

Krok 2

(5-7 minut):

Naucz się rutyny

Użyj pomocy wizualnej (slajdu, drukowanego przewodnika lub własnej demonstracji), aby wprowadzić poniższe pięć ruchów. Ucz po jednym na raz, zachęcając uczestników do powolnego podążania za Tobą.

1. Krążenie barkami

a) Weź wdech, unosząc barki w kierunku uszu, a wydech, kręcąc nimi do tyłu i w dół.

b) Powtórz 3–5 razy.

c) Rozluźnia napięcie w górnej części pleców i szyi.

2. Rozciąganie szyi

a) Delikatnie przechyl głowę w lewo, przytrzymaj przez 3 sekundy, a następnie w prawo.

b) Dla głębszego rozciągnięcia połóż lekką dłoń na drugim uchu (opcjonalnie).

c) Wykonaj to ćwiczenie na obie strony 2–3 razy.

d) Rozluźnia mięśnie szyi i poprawia krążenie krwi w głowie.

3. Skłon w przód (stojąc lub siedząc)

a) Z pozycji stojącej lub siedzącej, pochyl się do przodu i pozwól ramionom swobodnie zwisać.

b) Opuść głowę, lekko ugnij kolana.

c) Wytrzymaj 10–15 sekund.

d) Rozluźnia napięcie w kręgosłupie i dolnej części pleców.



Krok 3

(5 minut)

4. Skręt w pozycji siedzącej lub stojącej
 - a) Z pozycji siedzącej: połóż lewą dłoń na prawym kolanie i delikatnie skręć w prawo.
 - b) Wdech, aby wydłużyć kręgosłup, wydech, aby skręcić.
 - c) Powtórz obie strony.
 - d) Pomaga przywrócić prawidłowe ustawienie kręgosłupa i stymuluje trawienie/czułość.
5. Potrząśnij dłońmi i oczami
 - a) Potrząśnij dłońmi luźno, jakbyś je osuszał.
 - b) Następnie mocno zamknij oczy, otwórz je szeroko i mrugnij kilka razy.
 - c) Opcjonalnie: powoli kręć oczami w kółko.
 - d) Rozluźnia napięcie mięśniowe i napięcie mięśniowe spowodowane pisanem lub pisanem na klawiaturze.

Zachęcaj uczestników do naturalnego oddychania podczas wszystkich ruchów i dostosuj rozciąganie do swoich potrzeb.

Pełny przebieg praktyczny

Prowadzący zachęca wszystkich do powtórzenia całej sekwencji ponownie we własnym tempie.

„Teraz, gdy znasz już ruchy, poświęć kilka minut na ich powtórzenie w sposób, który Ci odpowiada. Możesz stać, siedzieć, poruszać się powoli lub bardziej aktywnie”.

Opcjonalnie: włącz spokojną muzykę w tle, aby wspomóc koncentrację i relaksację.

Poinformuj uczestników, że nie muszą rozmawiać — po prostu się ruszać. Prowadzący powinien wykonywać ćwiczenie razem z nimi, chyba że ktoś potrzebuje wsparcia.

Sprawdzenie stanu ciała i dyskusja

Po ćwiczeniach poprowadź krótką refleksję. Poproś uczestników, aby:

- Zamknęli oczy na 30 sekund i przeskanowali swoje ciało.
- Zauważyli, jak czują się ich ramiona, szyja lub dolna część pleców w porównaniu z tym, co było wcześniej.
- Wzięli głęboki oddech i westchnęli.

Następnie zaproś grupę do dzielenia się doświadczeniami lub prowadzenia dziennika, korzystając z jednego lub dwóch z poniższych podpowiedzi:

- „Co zauważasz teraz w swoim ciele w porównaniu z tym, co było przed rozpoczęciem?”



Zalecane pytania do omówienia aktywności:

- „Kiedy myślisz, że możesz potrzebować takiego resetu — przed szkołą? po odrobieniu pracy domowej? w czasie przerw?”

- „Który z pięciu ruchów był dla ciebie dziś najbardziej pomocny?”
Zapisz je na tablicy lub rozdaj na kartce. Jeśli to możliwe, zaproponuj wizualny przewodnik jako narzędzie do wykorzystania w domu.

- Który z pięciu ruchów zrobił największą różnicę w samopoczuciu twojego ciała? Dlaczego?
- Kiedy w ciągu dnia wyobrażasz sobie stosowanie tej rutyny — nawet jeśli tylko jednego lub dwóch ruchów?
- Jakie to uczucie używać swojego ciała jako narzędzia wspomagającego koncentrację, zamiast zmuszać się do pozostawania w bezruchu?



REFLEKSJA DLA EDUKATORA

- W jaki sposób Twoje własne nawyki czytelnicze w młodości wpłynęły na Twój fizyczny komfort lub dyskomfort podczas nauki?
- W jaki sposób Twoje obecne środowisko nauczania może nieumyślnie przyczyniać się do dyskomfortu młodzieży podczas czytania lub korzystania z ekranu?
- Jak możesz modelować świadomość ciała i ergonomiczne dostosowania w swoich działaniach, nie sprawiając, że będą one sprawiać wrażenie korygujących lub sztywnych?
- Jakie sygnały (werbalne lub niewerbalne) zauważasz, gdy młodzież jest fizycznie oderwana od rzeczywistości i jak zazwyczaj na to reagujesz?
- Jak możesz dostosować ćwiczenia w tym module do różnych konfiguracji fizycznych lub poziomów mobilności?

TEST DLA UCZESTNIKÓW

1. Kiedy wspominasz swoją ostatnią sesję czytania – cyfrowo lub na papierze – jaka była Twoja postawa?
2. Czy zauważyłeś jakieś napięcie lub dyskomfort?
3. Rezultat uczenia się: Rozpoznaje złe nawyki postawy podczas czytania cyfrowo lub na papierze.
4. Jakie zmiany wprowadziłeś (lub mógłbyś wprowadzić) w swoim miejscu do czytania – takie jak oświetlenie, jasność ekranu lub miejsce do siedzenia – aby zmniejszyć obciążenie fizyczne?
5. Rezultat uczenia się: Dostosowuje jasność ekranu, rozmiar czcionki i odległość, aby zmniejszyć zmęczenie oczu.
6. Jak zazwyczaj decydujesz, kiedy robić przerwy podczas czytania? Czy możesz opisać sytuację, w której krótka przerwa lub rozciągnięcie pomogło Ci odzyskać energię?
7. Rezultat uczenia się: Robi regularne przerwy i ćwiczy ruch między zadaniami związanymi z czytaniem.
8. Jak wygląda i jak się czujesz w idealnym miejscu do czytania, w domu lub w szkole? Jakie kroki mogłyby pomóc Ci częściej je tworzyć?
9. Rezultat uczenia się: Stwarza komfortowe miejsce do czytania w domu lub w szkole.
10. Gdybyś miał dać znajomemu jedną radę dotyczącą ochrony ciała podczas czytania, jaka by to była i dlaczego? Rezultat uczenia się: Stosowanie technik umożliwiających swobodniejsze czytanie.

ROZDZIAŁ 2

Wybór odpowiedniego formatu



Porównanie rozumienia tekstu na papierze i na ekranie

VS

Czytanie na papierze i czytanie na ekranie nie stwarzają dokładnie takich samych warunków dla uwagi, orientacji i zapamiętywania. Teksty drukowane często wspierają silniejsze poczucie umiejscowienia w tekście i ułatwiają śledzenie dłuższych argumentów bez przerywania. Z kolei teksty cyfrowe są często czytane w szybszym i bardziej zmiennym otoczeniu, co może wpływać na sposób przetwarzania i zapamiętywania informacji. Zrozumienie tych różnic pomaga czytelnikom zrozumieć, że format może wpływać nie tylko na komfort, ale także na jakość zrozumienia.

Nie oznacza to, że jeden format jest zawsze lepszy od drugiego. Wiele zależy od celu czytania, rodzaju tekstu i warunków, w jakich odbywa się czytanie. Jednak uświadomienie sobie, jak papier i ekran kształtują pamięć i rozumienie, pozwala młodym ludziom dokonywać bardziej świadomych wyborów. Zamiast traktować wszystkie sytuacje czytelnicze jako takie same, mogą zacząć zauważać, kiedy jeden format wspiera głębszą koncentrację, a kiedy inny oferuje większą elastyczność lub dostępność.

Aspekt	Czytanie tekstu drukowanego	Czytanie tekstu cyfrowego
Płynność czytania	bardziej liniowe i ciągłe	bardziej podatne na fragmentację
Orientacja w tekście	łatwiejsze śledzenie lokalizacji i postępów	łatwiejsze gubienie pozycji w tekście
Uwaga	zwykle wspierane przez mniej rozpraszaczy	większe narażenie na konkurujące bodźce
Zrozumienie	często mocniejsze w dłuższych tekstach	bardziej zależne od warunków czytania
Pamięć	często wspierane przez stabilny układ i wskazówki przestrzenne	bardziej podatne na szybkość i przerwy
Najlepsze wykorzystanie	głębsze czytanie i dłuższe skupienie	elastyczny dostęp i szybka nawigacja

Identyfikacja lepiej dopasowanych formatów

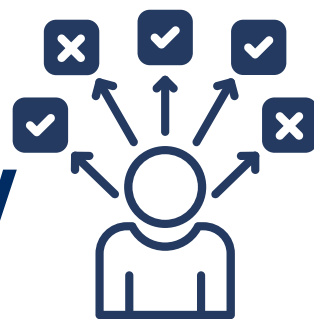


Różne zadania czytelnicze stawiają czytelnikowi różne wymagania. Niektóre wymagają wolniejszej uwagi, długotrwałej koncentracji i bliskiego kontaktu ze strukturą tekstu, podczas gdy inne polegają bardziej na szybkim dostępie, nawigacji lub porównywaniu. Z tego powodu formaty papierowe i cyfrowe nie są najlepiej postrzegane jako wymienne w każdej sytuacji, ale jako narzędzia, które mogą skuteczniej wspierać różne rodzaje czytania.

Teksty drukowane są często bardziej przydatne, gdy zadanie wymaga uważnego czytania, adnotacji, dłuższej koncentracji lub starannej interpretacji. Formaty cyfrowe mogą być bardziej pomocne, gdy czytelnik musi szybko wyszukiwać, porównywać źródła, poruszać się między tekstami lub przeglądać je pobieżnie w poszukiwaniu kluczowych informacji. Nauka dopasowania zadania do formatu wspiera bardziej świadome czytanie i pomaga młodym ludziom zrozumieć, że dobre decyzje czytelnicze zależą od celu, a nie tylko od nawyku.

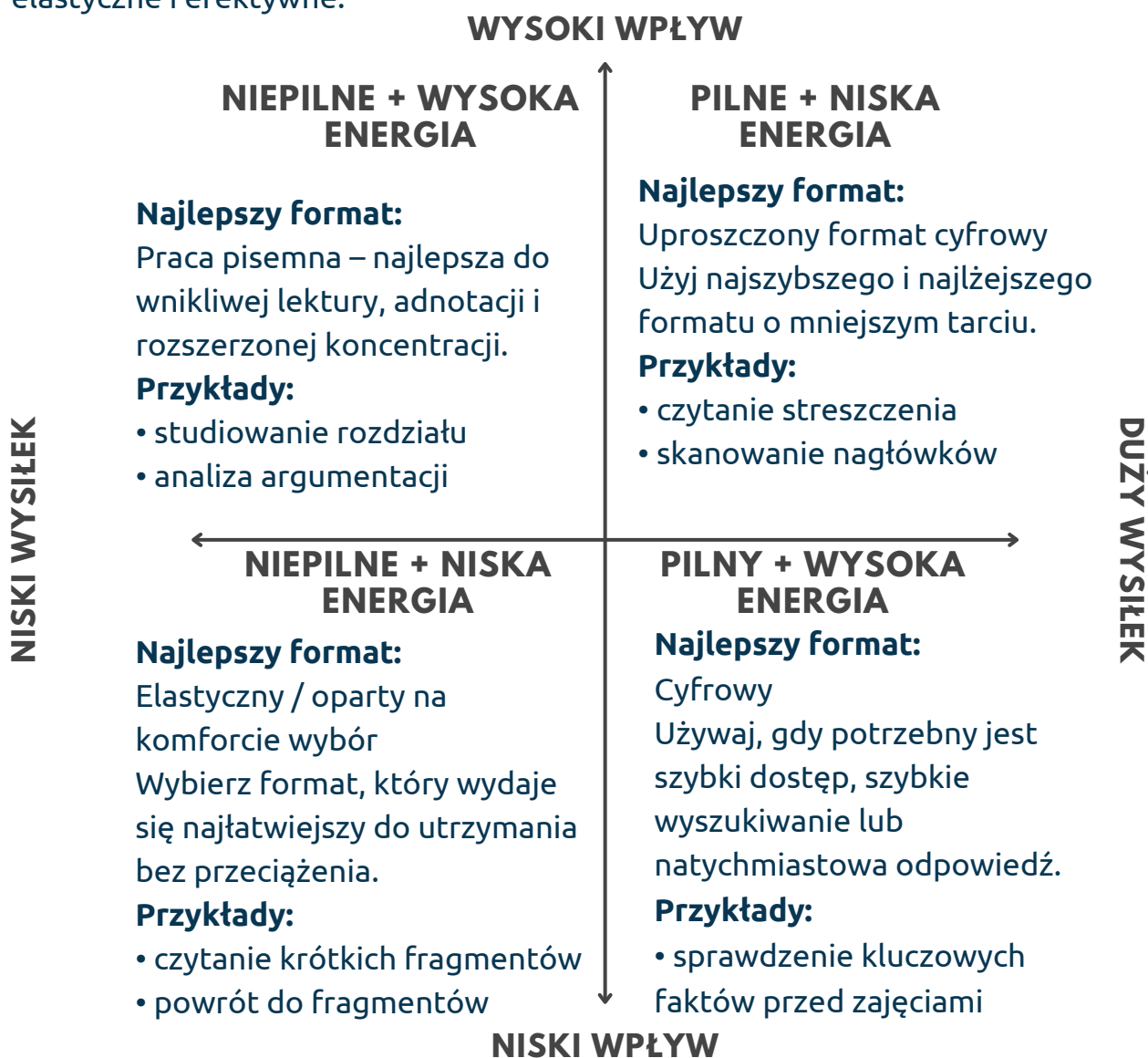


Dokonywanie osobistych wyborów czytelniczych



Czytanie nie odbywa się w neutralnych warunkach. Presja czasu, lokalizacja, zmęczenie i wymagania chwili wpływają na to, jak czyta dana osoba i jaki format jest dla niej najbardziej odpowiedni. Czytelnik może potrzebować innych warunków do intensywnej nauki wieczorem niż do szybkiego gromadzenia informacji w ciągu dnia. Uświadomienie sobie tych czynników pomaga młodym ludziom dokonywać wyborów bardziej realistycznych i dostosowanych do ich sytuacji.

Ten sposób podejmowania decyzji wzmacnia czytanie jako świadomą praktykę. Zamiast automatycznie sięgać po najbliższe urządzenie lub korzystać z najbardziej znanego formatu, czytelnicy mogą zastanawiać się, czego potrzebują w danym momencie. Pytanie dotyczy nie tylko tego, co czytają, ale także gdzie, kiedy i z jaką energią to robią. Taka świadomość sprawia, że wybory czytelnicze są bardziej elastyczne i efektywne.



Rozpoznawanie różnic emocjonalnych i sensorycznych



Czytanie kształtowane jest nie tylko przez rozumienie i efektywność, ale także przez doświadczenia sensoryczne i emocjonalne. Formaty papierowe i cyfrowe tworzą różne rodzaje kontaktu z tekstem. Ciężar książki, faktura strony i stabilne pole widzenia druku mogą wpływać na odczucia podczas czytania. Z drugiej strony, czytanie cyfrowe często wydaje się bardziej płynne, bezpośrednie i powiązane z innymi formami mediów i interakcji.

Dostrzeżenie tych różnic jest ważne, ponieważ przyjemność, komfort i reakcje emocjonalne kształtują nawyki czytelnicze. Czytelnik może czuć się spokojniejszy i bardziej zanurzony w lekturze drukowanej w jednej sytuacji, podczas gdy w innym kontekście czytanie cyfrowe może wydawać się lżejsze, łatwiejsze lub bardziej przystępne. Zrozumienie tego emocjonalnego i sensorycznego wymiaru pomaga młodym ludziom dostrzec, że wybory czytelnicze są nie tylko praktyczne, ale także powiązane z doświadczeniem, nastrojem i osobistymi preferencjami.

Wymiar	Czytanie tekstu drukowanego	Czytanie tekstu cyfrowego
Doświadczenie sensoryczne	kontakt dotykowy ze stroną	płynna interakcja wizualna z ekranem
Atmosfera czytania	spokojniejsze i bardziej stabilne środowisko	bardziej dynamiczne i bogate w multimedia środowisko
Doświadczenie uwagi	łatwiejsze zanurzenie się w tekście	łatwiejsza zmiana uwagi
Reakcja emocjonalna	często związane z relaksem i immersją	często kojarzone z szybkością i bezpośredniością
Rytm czytania	wolniejsze i bardziej ciągłe	szybsze i bardziej elastyczne
Kontekst użycia	często wykorzystywane do dłuższego i refleksyjnego czytania	często wykorzystywane do szybkiego dostępu i nawigacji

DZIAŁANIA DO WDROŻENIA

1. PORÓWNANIE FORMATÓW: PAPIER
KONTRA EKRAN

2. ZESTAW NARZĘDZI DO
DOPASOWYWANIA ZADAŃ

3. MOJA MAPA FORMATÓW



1. PORÓWNANIE FORMATÓW: PAPIER KONTRA EKRAN

Opis działania:

Uczestnicy czytają ten sam krótki tekst w dwóch formatach – raz na papierze, a raz w wersji cyfrowej – a następnie wykonują zadania sprawdzające zrozumienie i przypomnienie. Porównują swoje doświadczenia emocjonalne, fizyczne i poznawcze w każdym z nich.

Cele edukacyjne:

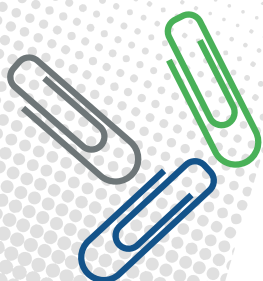
- Porównują różnice w rozumieniu tekstu w różnych formatach.
- Identyfikują osobiste reakcje na czytanie na ekranie i na papierze.
- Ćwiczą zauważanie reakcji ciała.
- Stosują refleksję przy podejmowaniu przyszłych decyzji dotyczących formatu.

Wyjaśnienie i przypisanie czynności:

To ćwiczenie wprowadza uczestników w różnice między czytaniem cyfrowym a papierowym poprzez bezpośrednie doświadczenie. Pomaga ono obalić założenia (np. „papier jest zawsze lepszy” lub „cyfrowe jest łatwiejsze”), koncentrując się na osobistych rezultatach, takich jak koncentracja, komfort i pamięć. Wspiera uczestników w świadomym wyborze formatu zamiast domyślnego wybierania tego, który jest najbardziej dostępny. Jest również powiązane z kryteriami weryfikacji modułu, pomagając uczestnikom porównać przypomnienie, uwagę i doświadczenia emocjonalne w różnych formatach.

Potrzebne materiały:

- Identyczny tekst non-fiction lub narracyjny o objętości 300–400 słów w dwóch formatach: drukowanym i cyfrowym (np. Google Doc, PDF)
- Urządzenia (telefony, tablety lub laptopy — własne lub udostępnione przez uczestników)
- Krótki quiz sprawdzający zrozumienie tekstu (2–3 pytania w każdym formacie)
- Arkusz do refleksji z odpowiedziami
- Długopisy i podkładki, jeśli potrzebne



Krok 1

(5 minut):

Wprowadzenie — Cel, nie preferencje

Prowadzący jasno i neutralnie wprowadza zadanie. Skorzystaj z poniższego sugerowanego scenariusza:

- „Dzisiaj przetestujemy, jak różne formaty — papierowy i ekranowy — wpływają na sposób czytania. Nie chodzi o to, aby udowodnić, który format jest lepszy. Chodzi raczej o to, aby zauważyć, jak każdy z nich wpływa na koncentrację, pamięć i odczucia podczas czytania. Wszyscy reagujemy inaczej i to jest w porządku”.

Rozdaj obie wersje tego samego tekstu (jedną drukowaną, drugą dostępną cyfrowo), wraz z quizem i arkuszami do refleksji.

Wyjaśnij strukturę: wszyscy przeczytają obie wersje, po każdej wypełnią krótki quiz, a następnie podzielą się refleksjami.

Krok 2

(10 minut):

Czytanie — Dwa formaty, ten sam tekst

Podziel grupę na dwie części:

- Grupa A najpierw czyta wersję papierową, a potem cyfrową.
- Grupa B najpierw czyta wersję cyfrową, a potem papierową.

„Każdy z was przeczyta ten sam krótki tekst dwa razy — raz na papierze, raz na ekranie. Starajcie się czytać naturalnie. Nie spieszcie się i nie przeglądajcie pobieżnie”. Ustaw timer na 5 minut na każde czytanie. Zadbaj o ciszę i brak rozpraszaczy. Po pierwszej rundzie zasygnalizuj, kiedy nastąpi zmiana.

Wskazówka: Możesz wyświetlić slajd z odliczaniem, aby utrzymać tempo.

Krok 3

(10 minut)

Zrozumienie + Pamięć Emocjonalna

Po każdym czytaniu (natychmiast) uczestnicy wypełniają krótki quiz:

- 2 pytania merytoryczne (np. Jaka była główna myśl? Jaki szczegół utkwił im w pamięci?)
- 1 pytanie refleksyjne (np. Jak bardzo się skupieś/aś? Jakie emocje lub odczucia fizyczne pojawiły się podczas czytania?)

Prowadzący rozdaje lub prowadzi uczestników przez quiz zaraz po każdej wersji, aby zapobiec mieszaniu się doświadczeń.



Krok 4

(5 minut):

Przykładowe pytania do quizu:

- Jaki jest jeden kluczowy wniosek lub przesłanie z tekstu?
- Który szczegół pomógł Ci zapamiętać główny punkt?
- W skali od 1 do 5, jak bardzo byłeś skupiony podczas czytania tej wersji?
- Opisz wszelkie zauważone emocje lub odczucia fizyczne (napięcie, spokój, rozproszenie, płynność).

Refleksja osobista — Test sprawności czytania

Każdy uczestnik wypełnia arkusz refleksji osobistej (wydrukowany lub cyfrowy). Polecenia obejmują:

- Która wersja pomogła Ci lepiej zapamiętać?
- Który format sprawił, że poczułeś się spokojniejszy lub bardziej skupiony?
- Który format wolałbyś przeczytać coś głębokiego lub ważnego?
- Co Twoim zdaniem wpłynęło na różnicę?

„To tylko dla Ciebie — nie ma jednej dobrej odpowiedzi. Pomyśl o swoim poziomie energii, postawie, dotyku papieru lub ekranu i o wszystkim, co pomogło lub zaszkodziło Twojej koncentracji.”

Krok 5

(10 minut):

Omówienie grupowe — Nawiązanie do rzeczywistości

Prowadzący zbiera uczestników w kręgu lub zostaje przy stołach, aby przeprowadzić krótką dyskusję.

Sugerowane pytania wstępne:

- „Co cię zaskoczyło w tym doświadczeniu?”
- „Czy twoja uwaga lub pamięć przesunęły się między formatami?”
- „Jak to może zmienić twoje podejście do czytania w szkole, korzystania z mediów społecznościowych, a nawet prowadzenia dziennika?”

Kluczowe punkty do podkreślenia podczas dyskusji:

- Niektóre zadania lepiej sprawdzają się w jednym formacie niż w drugim (np. przeglądanie tekstu pobieżnie a czytanie wnikliwe)
- Liczą się komfort emocjonalny i swoboda fizyczna — nie tylko wydajność
- Chodzi o dokonywanie wyborów w oparciu o cel, a nie nawyki

Zachęć uczestników do korzystania z obu formatów — jeden nie musi zastępować drugiego.



Zalecane pytania do omówienia aktywności:

1. Co odczułeś inaczej w swoim ciele lub umyśle podczas zmiany formatu – i co Twoim zdaniem to spowodowało?
2. Które czytanie było łatwiejsze lub bardziej naturalne – i jak wpłynęło to na Twoje zapamiętywanie treści?
3. W jaki sposób w życiu codziennym mógłbyś świadomie wybierać między ekranem a papierem?



POJEDYNEK FORMATÓW: PAPIER KONTRA EKRAŃ

Przeczytaj ten sam krótki tekst w dwóch formatach. Zauważ różnicę.

1. PO KAŻDYM CZYTANIU

uzupełnij poniższą tabelę.

Jaka jest główna myśl tekstu?		
Jak dobrze pamiętasz szczegóły? (1 = trudno zapamiętać, 5 = pamiętam bardzo dobrze)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Jak bardzo udało Ci się skupić podczas czytania? (1 = bardzo trudno się skupić, 5 = pełne skupienie)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Co odczuwałeś/aś w ciele i umyśle? (np. spokój, zmęczenie, rozproszenie)		

2. PYTANIA DO REFLEKSJI

Która wersja pomogła Ci zapamiętać więcej i dlaczego?

Który format był dla Ciebie ogólnie wygodniejszy i dlaczego?

Jak to doświadczenie wpłynie na sposób, w jaki będziesz wybierać między ekranem a papierem podczas czytania?

2. ZESTAW NARZĘDZI DO DOPASOWYWANIA ZADAŃ

Opis działania:

Uczestnicy klasyfikują typowe zadania związane z czytaniem lub nauką (np. przeglądanie tekstu, robienie adnotacji, czytanie relaksacyjne) na formaty papierowe, cyfrowe lub mieszane, w zależności od energii, uwagi i narzędzi.

Cele edukacyjne:

- Identyfikują mocne i słabe strony każdego formatu.
- Nawiązują powiązania między rodzajem zadania a formatem czytania.
- Dostosowują zachowania czytelnicze do wymagań zadania.
- Ćwiczą świadome podejmowanie decyzji.

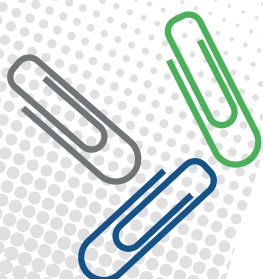
Wyjaśnienie i przypisanie czynności:

To ćwiczenie wspiera uczestników w powiązaniu formatu czytania (papierowego lub cyfrowego) z rodzajem wykonywanego zadania, zamiast polegać na nawyku. Kładzie nacisk na krytyczne myślenie i podejmowanie decyzji w oparciu o energię, uwagę oraz czynniki sensoryczne/emocjonalne.

Wzmacnia również rezultaty uczenia się modułu i kryteria weryfikacji: rozpoznawanie mocnych stron każdego formatu, identyfikowanie dopasowania formatu do zadania oraz podejmowanie bardziej świadomych, osobistych wyborów czytelniczych.

Potrzebne materiały:

- Zestaw kart zadań (wydrukowanych) z różnymi sytuacjami do czytania lub nauki (zobacz przykłady poniżej)
- Tabliczki na stoły lub trzy oznaczone obszary do sortowania: Papierowe, Cyfrowe, Oba
- Markery i papier do flipchartów lub duże karteczki samoprzylepne dla każdej grupy do zapisywania ich rozumowania
- Opcjonalnie: Timer lub dzwonek do sygnalizowania rotacji grup lub przejść fazowych



Step 1

(5 minutes):

Wprowadzenie do dopasowywania formatów

Prowadzący rozpoczyna sesję prostym wyjaśnieniem. Sugerowany scenariusz:

- „Nie ma jednego „najlepszego” formatu czytania. Czasami papier sprawdza się lepiej, a czasami narzędzia cyfrowe są bardziej wydajne. Wszystko zależy od zadania. Dzisiaj poeksperymentujemy z wyborem formatów w zależności od rodzaju czytanego tekstu i tego, ile energii lub skupienia wymaga on od Ciebie”.

Wyjaśnij, że uczestnicy będą pracować w grupach, dopasowując popularne zadania czytelnicze do formatu, który najlepiej je wspiera — papierowego, cyfrowego lub obu.

Krok 2

(10 minut):

Karty zadań:

Podziel uczestników na małe grupy (3–5 osób). Każda grupa otrzymuje talię 10–12 kart zadań, z których każda opisuje inny scenariusz czytania lub uczenia się. Przykładowe karty mogą obejmować:

- „Przejrzyj najnowsze nagłówki”
- „Rób szczegółowe notatki podczas czytania podręcznika”
- „Przeczytaj powieść graficzną przed snem”
- „Zaznacz kluczowe argumenty w artykule politycznym”
- „Przeczytaj instrukcję budowy mebli”
- „Ucz się w autobusie”
- „Przeczytaj emocjonalny esej osobisty”
- „Wyszukaj szybkie fakty do quizu”
- „Refleksyjnie prowadź dziennik”
- „Porównaj kilka źródeł badań obok siebie”
- Poproś każdą grupę o posortowanie kart na trzy kategorie:
- Najlepsze do wersji papierowej
- Najlepsze do wersji cyfrowej
- Odpowiednie do obu

„Pomyśl o tym, czego wymaga zadanie: skupienia, ruchu, adnotacji, tonu emocjonalnego, poziomu energii. Możesz użyć wszystkich trzech kategorii — nie ma potrzeby forsowania wszystkiego w jednej lub drugiej”.



Krok 3

(10 minut)

Uzasadnij swoje wybory:

Po posortowaniu grupy przeglądają swoje stosy i zapisują, dlaczego umieściły każde zadanie w tym formacie. Wskazówki:

- Czego wymaga to zadanie pod względem energii, uwagi lub narzędzi?
- Czy ten format pomaga zmniejszyć rozproszenie uwagi lub poprawić komfort pracy?
- Czy inny format utrudniłby zadanie lub zmniejszył jego efektywność?

Mogą zapisać swoje uzasadnienie bezpośrednio na flipcharcie lub arkuszu kalkulacyjnym z trzema kolumnami: Zadanie | Wybrany format | Dlaczego?

Zachęć grupy do dyskusji i debaty — to właśnie tutaj odbywa się prawdziwa nauka.

Krok 4

(10 minut):

Podziel się i porównaj:

Każda grupa przedstawia 2–3 najciekawsze lub najbardziej zaskakujące dopasowania całej grupie. Zachęć ich do podkreślenia:

- Zadanie, które było zaskakująco trudne do przydzielenia
- Zadanie, co do którego się nie zgadzali i dlaczego
- Osobisty nawyk, który nie zgadza się z ich wnioskiem

Prowadzący zapisuje schematy na tablicy lub flipcharcie:

- Czy są zadania, co do których większość osób zgadza się, że powinny być realizowane na papierze?
- Czy są zadania, w których cyfryzacja wyraźnie wygrywa?
- Gdzie elastyczność czy hybrydowość ma największe znaczenie?

Podsumuj w następujący sposób:

„Właśnie ćwiczyłeś/ćwiczyłaś intencjonalność w swoim czytaniu. Dopasowując zadania do formatów, przechodzisz już od nawyku do świadomego wyboru — kluczowej umiejętności cyfrowego dobrostanu”.



Zalecane pytania do omówienia aktywności:

1. Któremu zadaniu najłatwiej było przypisać format — i co sprawiło, że było to tak oczywiste?
2. Które zadanie wywołało najwięcej nieporozumień lub wahań? Jak myślisz, dlaczego?
3. W jaki sposób Twoje obecne nawyki czytelnicze pasują — lub różnią się — od wyborów, które podjąłeś dzisiaj?
4. Co zmieniłoby się w Twojej pracy szkolnej, czytaniu w wolnym czasie lub korzystaniu z mediów, gdybyś wybierał formaty bardziej świadomie, w zależności od rodzaju zadania?



ZESTAW NARZĘDZI DO DOPASOWYWANIA ZADAŃ

Dopasuj każde zadanie czytelnicze do formatu, który najlepiej do niego pasuje.

1. UPORZĄDKUJ ZADANIA

Zadanie	Papier	Cyfrowo	Oba
przejrzeć nagłówki	☐	☐	☐
robić notatki	☐	☐	☐
relaksować się przed snem	☐	☐	☐
znaleźć szybko fakty	☐	☐	☐
czytać uważnie	☐	☐	☐

2. DLACZEGO TO PASUJE

KONCENTRACJA

Czy to zadanie wymaga głębokiego skupienia czy szybkiego dostępu?

ENERGIA

Który format jest wygodniejszy dla Twojego ciała i umysłu?

NARZĘDZIA

Czy potrzebujesz wyszukiwania, powiększania, notatek czy mniejszej liczby rozpraszaczy?

3. MOJE NAJLEPSZE DOPASOWANIA

NAJLEPSZE NA PAPIERZE

Jedno zadanie, które wybrałbym/ałabym na papierze:

NAJLEPSZE CYFROWO

Jedno zadanie, które wybrałbym/ałabym na ekranie:

NAJLEPSZE DLA OBU

Jedno zadanie, które sprawdza się w obu formatach:

3. MOJA MAPA FORMATÓW

Opis działania:

Uczestnicy tworzą osobistą „mapę formatów”, która określa, kiedy, gdzie i jak preferują korzystanie z lektury papierowej lub cyfrowej, a także jak może się to zmieniać w różnych kontekstach, takich jak szkoła, dom czy podróż.

Cele edukacyjne:

- Wykaż się świadomością swoich nawyków i potrzeb.
- Stwórz wizualny plan celowego korzystania z formatu.
- Dostosuj strategię w zależności od miejsca i celu.
- Zastanowienie się nad emocjonalnymi i praktycznymi czynnikami wpływającymi na wybór formatu.

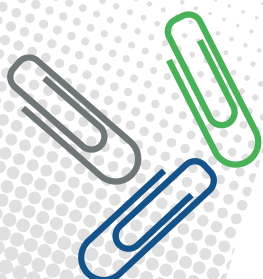
Wyjaśnienie i przypisanie czynności:

To ćwiczenie wspiera uczestników w powiązaniu formatu czytania (papierowego lub cyfrowego) z rodzajem wykonywanego zadania, zamiast polegać na nawyku. Kładzie nacisk na krytyczne myślenie i podejmowanie decyzji w oparciu o energię, uwagę oraz czynniki sensoryczne/emocjonalne.

Wzmacnia również efekty uczenia się modułu i kryteria weryfikacji: rozpoznawanie mocnych stron każdego formatu, identyfikowanie dopasowania formatu do zadania oraz dokonywanie bardziej świadomych, osobistych wyborów czytelniczych.

Potrzebne materiały:

- Zestaw kart zadań (wydrukowanych) z różnymi sytuacjami do czytania lub nauki (zobacz przykłady poniżej)
- Tabliczki na stoły lub trzy oznaczone obszary do sortowania: Papierowe, Cyfrowe, Oba
- Markery i papier do flipchartów lub duże karteczki samoprzylepne dla każdej grupy do zapisywania ich rozumowania
- Opcjonalnie: Timer lub dzwonek do sygnalizowania rotacji grup lub przejść fazowych



Krok 1

(5 minut):

Format podąża za funkcją

Prowadzący rozpoczyna sesję prostym wyjaśnieniem. Sugerowany scenariusz:

- „Nie ma jednego „najlepszego” formatu czytania. Czasami papier sprawdza się lepiej, innym razem narzędzia cyfrowe są bardziej efektywne. Wszystko zależy od zadania. Dzisiaj poeksperymentujemy z wyborem formatów w zależności od rodzaju czytanego materiału i tego, ile energii lub skupienia wymaga”.

Wyjaśnij, że uczestnicy będą pracować w grupach, dopasowując popularne zadania czytelnicze do formatu, który najlepiej je wspiera — papierowego, cyfrowego lub obu.

Krok 2

(10 minut):

Sortowanie kart zadań — dopasowywanie formatu do funkcji

Podziel uczestników na małe grupy (3–5 osób). Każda grupa otrzymuje talię 10–12 kart zadań, z których każda opisuje inny scenariusz czytania lub uczenia się. Przykładowe karty mogą obejmować:

„Przejrzyj najnowsze nagłówki”

„Rób szczegółowe notatki podczas czytania podręcznika”

„Przeczytaj powieść graficzną przed snem”

„Zaznacz kluczowe argumenty w artykule politycznym”

„Przeczytaj instrukcję budowy mebli”

„Ucz się w autobusie”

„Przeczytaj emocjonalny esej osobisty”

„Wyszukaj szybkie fakty do quizu”

„Refleksyjnie prowadź dziennik”

„Porównaj kilka źródeł badań obok siebie”

Poproś każdą grupę o posortowanie kart na trzy kategorie:

Najlepsze do wersji papierowej

Najlepsze do wersji cyfrowej

Nadaje się do obu

„Pomyśl o tym, czego wymaga zadanie: skupienia, ruchu, adnotacji, tonu emocjonalnego, poziomu energii. Możesz użyć wszystkich trzech kategorii — nie ma potrzeby forsowania wszystkiego w jednej lub drugiej”.



Krok 3

(10 minut)

Uzasadnij swoje wybory — dlaczego ten format?

Po posortowaniu grupy przeglądają swoje stosy i zapisują, dlaczego umieściły każde zadanie w tym formacie. Wskazówki:

Czego to zadanie wymaga pod względem energii, uwagi lub narzędzi?

Czy ten format pomaga zmniejszyć rozproszenie uwagi lub poprawić komfort?

Czy inny format utrudniłby zadanie lub zmniejszył jego efektywność?

Mogą zapisać swoje uzasadnienie bezpośrednio na flipcharcie lub arkuszu kalkulacyjnym z trzema kolumnami: Zadanie, Wybrany format, Dlaczego?

Zachęć grupy do dyskusji i debaty — to właśnie tutaj odbywa się prawdziwa nauka.

Krok 4

(10 minut):

Podziel się i porównaj — Wymiana w grupie

Każda grupa przedstawia 2–3 najciekawsze lub najbardziej zaskakujące dopasowania całej grupie. Zachęć ich do podkreślenia:

- Zadanie, które było zaskakująco trudne do przydzielenia

- Zadanie, co do którego się nie zgadzali i dlaczego

- Osobisty nawyk, który nie zgadza się z ich wnioskiem

Prowadzący zapisuje wzorce na tablicy lub flipcharcie:

- Czy są zadania, co do których większość osób zgadza się, że powinny być realizowane na papierze? - Czy są zadania, w których cyfryzacja wyraźnie wygrywa?

- Gdzie elastyczność lub hybrydowość ma największe znaczenie?

Podsumuj w następujący sposób:

„Właśnie ćwoczyłeś/ćwoczyłaś intencjonalność w czytaniu. Dopasowując zadania do formatów, przechodzisz już od nawyku do świadomego wyboru — kluczowej umiejętności cyfrowego dobrostanu”.

- Do którego zadania najłatwiej było przypisać format — i co sprawiło, że było to tak oczywiste?

- Które zadanie wywołało najwięcej nieporozumień lub wahań? Jak myślisz, dlaczego?

- W jaki sposób Twoje obecne nawyki czytelnicze pasują — lub różnią się — od wyborów, które podjąłeś/podjęłaś dzisiaj?

- Co zmieniłoby się w Twojej pracy szkolnej, czytaniu dla przyjemności lub korzystaniu z mediów, gdybyś wybierał/dobierała formaty bardziej świadomie w zależności od rodzaju zadania?

Zalecane
pytania do
omówienia
aktywności:



MOJA MAPA FORMATÓW

Zaplanuj, jak i kiedy korzystać z papieru, formatu cyfrowego albo obu. Wybierz to, co najlepiej sprawdza się w różnych miejscach.

1. MOJE WYBORY FORMATU

Zadanie	Papier	Cyfrowo	Oba
czytanie w klasie	☐	☐	☐
pisanie eseju	☐	☐	☐
robienie notatek	☐	☐	☐
relaks / czytanie dla przyjemności	☐	☐	☐
wyszukiwanie informacji	☐	☐	☐
przygotowanie do egzaminu	☐	☐	☐

2. DLACZEGO TO WYBIERAM

Co pomaga mi zdecydować?

Skupienie i uwaga: _____

Poziom energii: _____

Komfort i uczucia: _____

Narzędzia i funkcje: _____

3. REFLEKSJA

Do którego zadania najłatwiej było przypisać format i dlaczego?

Do którego zadania najtrudniej było przypisać format i dlaczego?

Co mogłoby się zmienić w mojej nauce szkolnej albo czytaniu dla przyjemności, gdybym wybierał/a inne formaty?

REFLEKSJA DLA EDUKATORA

- Jakie założenia mam dotyczące cyfrowych preferencji młodzieży i jak mogą one wpływać na sposób, w jaki projektuję zadania czytelnicze?
- Jak często otwarcie rozmawiam z młodymi ludźmi o emocjonalnym i fizycznym wpływie różnych formatów czytania?
- W jaki sposób zapewniam wybór i autonomię podczas zadawania zadań do przeczytania i jak mogę to robić częściej?
- Czy osobiście zauważyłem różnice w moim rozumieniu lub skupieniu uwagi między formatami? Jak wpływa to na moje nauczanie?
- Jakie drobne zmiany mógłbym wprowadzić w swoim środowisku (np. w szkole, warsztacie, domu), aby wspierać eksperymentowanie z formatami bez wywierania dodatkowej presji?

TEST DLA UCZESTNIKÓW

1. Czy możesz podać przykład zadania związanego z czytaniem, w którym papier pomógł Ci lepiej się skupić lub zapamiętywać, a takiego, w którym ekran działał lepiej? Dlaczego?
2. Cel uczenia się: Porównanie różnic w rozumieniu i zapamiętywaniu na papierze i na ekranie.
3. Jakie rodzaje czytania (takie jak adnotacje, przeglądanie tekstu lub głębokie skupienie) Twoim zdaniem lepiej sprawdzają się na papierze, a jakie na ekranie, i jak podejmujesz decyzję?
4. Cel uczenia się: Identyfikacja zadań lepiej dopasowanych do każdego formatu.
5. Pomyśl o swoim poziomie energii i uwagi w ciągu dnia – jak wpływają one na Twój wybór między czytaniem cyfrowym a papierowym?
6. Cel uczenia się: Dokonywanie osobistych wyborów dotyczących czytania w oparciu o czas, miejsce i poziom energii.
7. Jak się czujesz emocjonalnie, czytając z ekranu, a czytając z papieru? Czy zmienia to sposób, w jaki nawiązujesz kontakt z materiałem?
8. Cel uczenia się: Rozpoznanie emocjonalnych i sensorycznych różnic między formatami.
9. Czy możesz opisać sytuację, w której korzystałeś jednocześnie z czytania na papierze i cyfrowo – na przykład czytanie na papierze, a następnie streszczanie w formie cyfrowej? Jak to pomogło?
10. Rezultat uczenia się: Wykorzystuje oba formaty jako uzupełniające się narzędzia.

ROZDZIAŁ 3

Uważne czytanie



Wykorzystanie oddechu w przygotowaniu do czytania



Doświadczenie skupionego czytania często zależy od tego, co dzieje się tuż przed rozpoczęciem czytania. Kiedy młodzi ludzie przechodzą do czytania bezpośrednio po hałasie, stresie, powiadomieniach lub trwającej aktywności, trudno im się wczuć w tekst. Ćwiczenia z krótkim oddechem mogą pomóc w stworzeniu małego przejścia między rozproszeniem a koncentracją. Nie usuwają one wszystkich źródeł napięcia, ale mogą sprawić, że ciało poczuje się spokojniejsze, a umysł mniej rozproszony.

To ważne, ponieważ uwaga nie jest tylko mentalna. Jest również powiązana z oddechem, postawą i rytmem fizycznym. Kilka powolnych oddechów przed czytaniem może pomóc zmniejszyć wewnętrzny niepokój i przygotować czytelnika do bardziej stałego angażowania się w tekst. Z czasem tego rodzaju przygotowanie może stać się prostym, ale znaczącym rytuałem, który wspiera zarówno skupienie, jak i przyjemność.

Proste ćwiczenie oddechowe

Krok	Co robić
1	zrób pauzę przed rozpoczęciem tekstu
2	weź trzy powolne, stałe oddechy
3	rozluźnij ramiona i szczękę
4	zwróć uwagę na pierwsze linijki tekstu
5	zaczynaj czytać w spokojnym tempie
Rezultat	głębsze czytanie i dłuższe skupienie

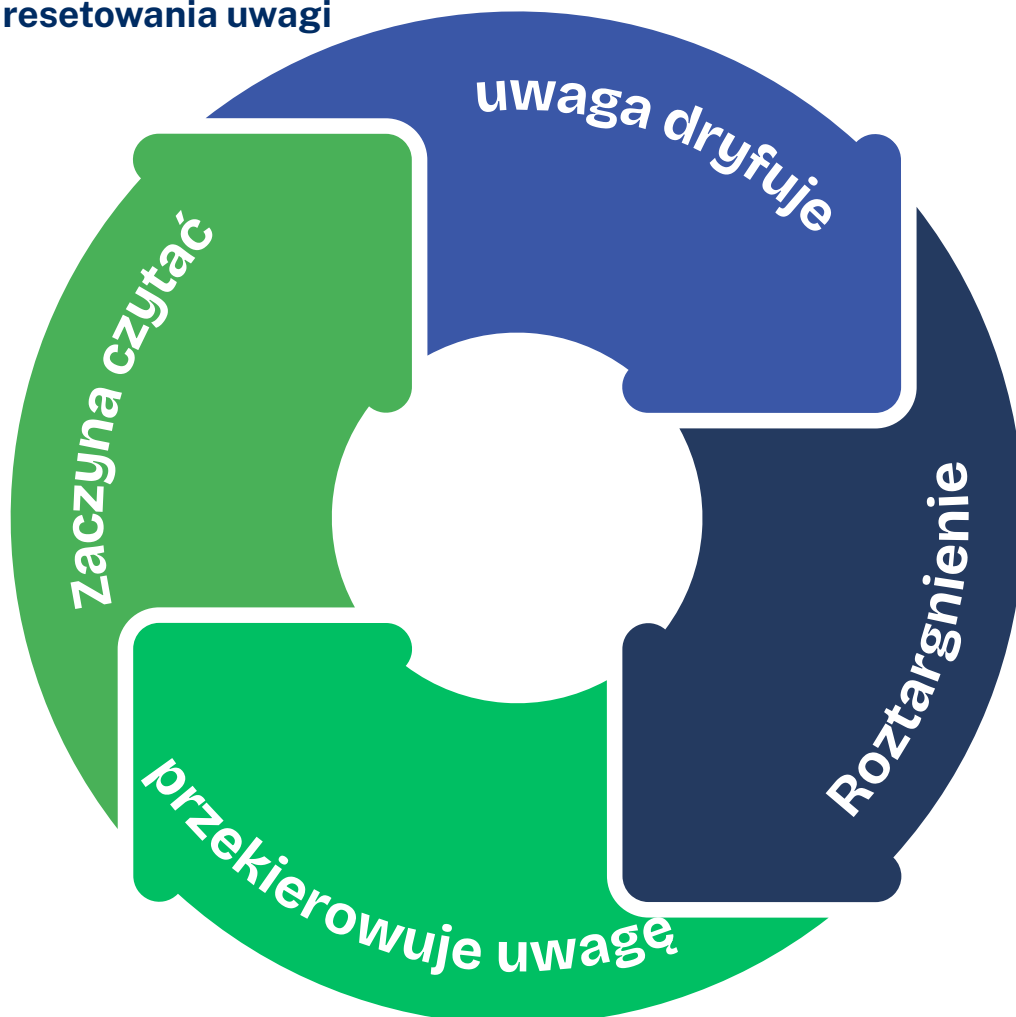
Zauważanie, kiedy uwaga odpływa



Podczas czytania uwaga rzadko pozostaje stabilna od początku do końca. Myśli kierują się ku innym zadaniom, dźwięki otoczenia zakłócają koncentrację, a nawyki związane z korzystaniem z technologii cyfrowych często sprawiają, że umysł oczekuje ciągłej stymulacji. Z tego powodu jednym z najważniejszych elementów uważnego czytania nie jest idealna koncentracja, ale umiejętność zauważania, kiedy koncentracja osłabła. Ten moment zauważenia pozwala czytelnikowi powrócić do tekstu bez frustracji.

Taka świadomość pomaga przekształcić rozproszenie w element praktyki, a nie oznakę porażki. Zamiast reagować niecierpliwością, czytelnicy mogą nauczyć się rozpoznawać dryfującą uwagę i delikatnie ją przekierowywać. Wspiera to bardziej realistyczne i pełne współczucia podejście do koncentracji. Dzięki powtarzalnej praktyce, akt powrotu staje się łatwiejszy, a czytanie zaczyna przypominać mniej walkę z rozproszeniem, a bardziej stałe ćwiczenie w byciu obecnym.

Pętla resetowania uwagi



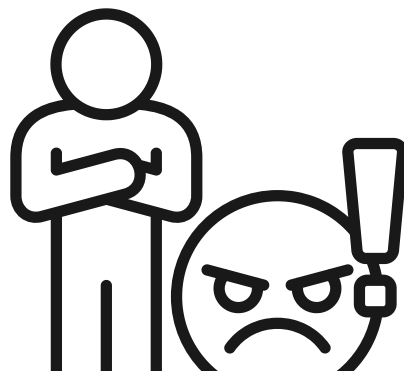
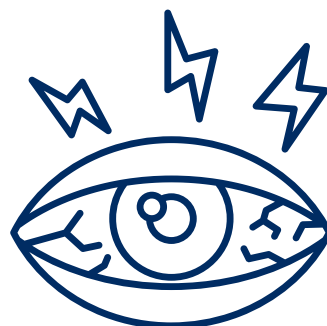
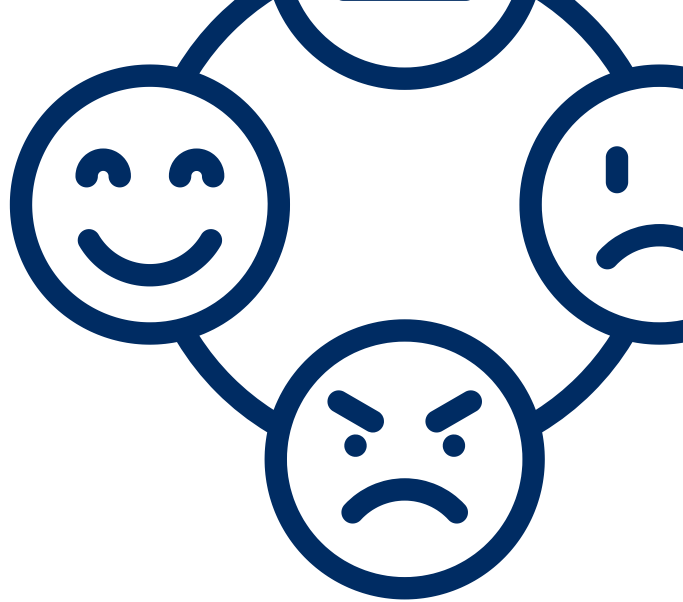
Refleksja nad emocjami podczas czytania

Czytanie to nie tylko rozumienie, ale także doświadczenie emocjonalne. Tekst może budzić ciekawość, spokój, znudzenie, napięcie lub opór. Reakcje te często wpływają na to, jak długo czytelnik pozostaje zaangażowany i czy uwaga pozostaje, czy słabnie. Dla młodych czytelników uświadomienie sobie tych reakcji może zatem stanowić ważny element rozwijania bardziej refleksyjnej praktyki czytania.

Zwracanie uwagi na reakcje emocjonalne pozwala czytelnikom zrozumieć, jak odnoszą się do tekstu. Zamiast ignorować te reakcje, mogą one stać się przedmiotem refleksji i dyskusji. W kontekście edukacyjnym ta świadomość pomaga pogłębić zaangażowanie w czytanie i zachęca młodych ludzi do zastanowienia się nad tym, jak teksty na nich wpływają.

Na co powinni zwrócić uwagę osoby pracujące z młodzieżą

- Nuda może sygnalizować utratę kontaktu z tekstem
- Napięcie może pojawić się, zanim uwaga całkowicie się załamie
- Silne reakcje emocjonalne mogą kształtować interpretację
- Niektórzy czytelnicy rezygnują, gdy dyskomfort pozostaje niewypowiedziany
- Refleksja może pogłębiać, a nie przerywać proces czytania



Tworzenie małych rytuałów czytania



W wielu współczesnych środowiskach czytanie nie jawi się już jako wyraźnie oddzielona aktywność. Zazwyczaj jest osadzone w szerszym strumieniu sprawdzania wiadomości, przeglądania informacji i reagowania na powiadomienia. W takich warunkach trudno jest stworzyć realne przejście między codziennym przyspieszeniem a bardziej skupionym kontaktem z tekstem. Dla młodych ludzi oznacza to często, że czytanie rozpoczyna się bez wyraźnego poczucia wejścia i jest łatwo przerywane, zanim głębsza uwaga zdąży się rozwinąć. Pytanie zatem brzmi, jak wspierać bardziej świadomy i stabilny początek procesu czytania.

Jednym z możliwych rozwiązań jest wprowadzenie małych rytuałów czytania. Nie muszą być one rozbudowane. Ich rolą jest jedynie zaznaczenie początku czytania i odróżnienie go od otaczających czynności. Rytuał może obejmować powrót w to samo miejsce, dostosowanie światła, przygotowanie napoju, wzięcie krótkiego oddechu lub wyznaczenie krótkiej intencji czytania. Powtarzane w czasie, takie działania tworzą prostą strukturę wokół czytania, wspierają koncentrację i pomagają młodym czytelnikom podchodzić do tekstu z większą ciągłością, spokojem i gotowością do zaangażowania.

Narzędzie — budowanie prostego rytuału czytania

Krok	Na czym to polega	Zamiar
1	Wybierz stałe miejsce do czytania	stworzyć stabilność przestrzenną
2	„Przygotuj otoczenie (światło, postawę, ciszę)”	wspierać komfort fizyczny
3	„Wprowadź krótką aktywność przejściową (oddychanie, herbata, pauza)”	oznaczyć początek czytania
4	„Ustal krótki cel czytania (strona, akapit, krótki tekst)”	skupić uwagę
5	„Regularnie powtarzaj tę samą sekwencję	wyrobić nawyk wspierający koncentrację

DZIAŁANIA DO WDROŻENIA

1. CZYTAJ I ODDYCHAJ: 3-MINUTOWA
PRAKTYKA UZIEMIENIA

2. PRZERWIJ MI DELIKATNIE: BUDOWANIE
ŚWIADOMOŚCI DRYFUJĄCEJ KONCENTRACJI

3. ZAPROJEKTUJ SWÓJ CZYTELNICZY
RYTUAŁ



1. CZYTAJ I ODDYCHAJ: 3-MINUTOWA PRAKTYKA UZIEMIENIA

Opis działania:

Uczestnicy rozpoczynają od krótkiej sekwencji oddechowej przed przeczytaniem krótkiego tekstu. Zauważają, jak zmienia to ich stan psychiczny i doświadczenie czytania.

Cele edukacyjne:

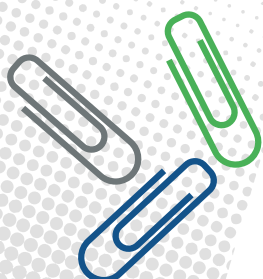
- Praktykują uspokajanie ciała przed czytaniem
- Zauważają zmiany w uwadze i energii
- Samodzielnie stosują techniki oddechowe
- Zastanawiają się, jak stan wpływa na zrozumienie

Wyjaśnienie i przypisanie czynności:

To ćwiczenie pomaga uczestnikom połączyć ciało i umysł przed czytaniem — praktyka rzadko nauczana, ale szczególnie pomocna dla młodzieży doświadczającej nadmiernej stymulacji lub niskiej motywacji. Wielu młodych czytelników zaczyna czytać, gdy są rozproszeni lub napięci, co zmniejsza zrozumienie i przyjemność z czytania. To zadanie wprowadza narzędzie uziemiające, które można ponownie wykorzystać w osobistych nawykach czytania.

Potrzebne materiały:

- Wydrukowane krótkie teksty (np. eseje refleksyjne, wiersze)
- Opcjonalnie uspokajająca muzyka w tle, maty do jogi lub delikatne oświetlenie, jeśli są dostępne.



Krok 1

(5 minut):

Wprowadzenie

- Zbierz grupę w cichej, siedzącej pozycji — na krzesłach lub podłodze, w zależności od sytuacji.
- Powiedz: „Zanim zaczniemy czytać, wypróbujemy prostą metodę oddechową, która pomoże cię się zrelaksować, a umysłowi zwolnić”.
- Krótko wyjaśnij, na czym polega oddychanie pudełkowe: Wdech przez 4 sekundy → Przytrzymaj przez 4 sekundy → Wydech przez 4 sekundy → Przytrzymaj przez 4 sekundy.
- Zademonstruj cykl dwukrotnie z grupą. Mów spokojnym głosem i powoli licząc na głos.
- Podkreśl, że celem nie jest „zrobienie tego idealnie”, ale przejście w stan teraźniejszości.

Krok 2

(7 minut):

Ćwiczenie w ciszy + Czytanie

- Poproś uczestników o zamknięcie oczu lub złagodzenie spojrzenia.
- Zachęć ich do samodzielnego wykonania dwóch pełnych minut cichego oddychania pudełkowego. Opcjonalnie: włącz muzykę ambientową lub zmniejsz oświetlenie.
- Po ćwiczeniach oddechowych rozdaj lub wskaż wydrukowane teksty (np. krótki wiersz o naturze lub prozę refleksyjną).
- Niech czytają tekst w ciszy i powoli przez 3–4 minuty. Poproś ich, aby nie analizowali tekstu, tylko obserwowali, jak słowa wpływają na ich odczucia.

Krok 3

(5 minut)

Zrozumienie + Pamięć Emocjonalna

Poproś uczestników, aby dobrali się w pary i zastanowili się nad swoim doświadczeniem. Sugerowane pytania pomocnicze do wypowiedzi na głos:

- „Czy coś zmieniło się w Twoim samopoczuciu przed i po ćwiczeniach oddechowych?”
- „Czy doświadczenie czytelnicze różniło się od zwykłego? W jaki sposób?”
- „Czy podczas czytania pojawiły się jakieś emocje lub doznania?”



Krok 4

(3 minuty):

Podsumowanie grupowe

- Zbierzcie wszystkich ponownie.
 - Powiedzcie: „Posłuchajmy kilku słów lub krótkich przemyśleń na temat tego, jak uważne oddychanie wpłynęło na wasze czytanie”.
 - Poprowadźcie luźną, otwartą dyskusję. Zaakceptujcie wszystkie odpowiedzi — przypomnijcie im, że nie ma złych doświadczeń.
 - Podkreślcie wniosek: Obecność i oddech mogą być prostymi, ale skutecznymi narzędziami, które pozwalają na głębsze skupienie się na czytaniu.
-
- Co was zaskoczyło w wpływie pracy z oddechem na wasze doświadczenie czytania?
 - Kiedy moglibyście zastosować tę technikę poza tą sesją?
 - Jak inaczej niż zwykle reagowały wasze ciało lub umysł podczas czytania?

Zalecane
pytania do
omówienia
aktywności:



2. PRZERWIJ MI DELIKATNIE: BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI DRYFUJĄCEJ KONCENTRACJI

Opis działania:

Uczestnicy czytają w ciszy i podnoszą rękę lub stukają w stół, gdy zauważą, że ich uwaga odpływa. Następnie zastanawiają się, co ją wywołało i delikatnie resetują.

Cele edukacyjne:

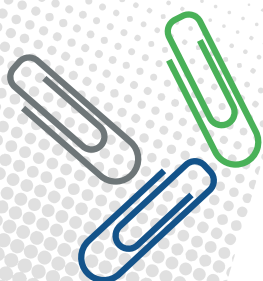
- Identyfikują momenty, w których uwaga odpływa
- Uważnie przywracają koncentrację
- Opisują wewnętrzne i zewnętrzne czynniki rozpraszające
- Rozwijają samoświadomość podczas czytania

Wyjaśnienie i przypisanie czynności:

To ćwiczenie odnosi się do powszechnego problemu we współczesnym środowisku czytelnictwa: rozproszonej uwagi. Wielu młodych ludzi czuje się zniechęconych, gdy ich myśli błądzą, zakładając, że są „kiepscy w czytaniu”. Zamiast tego, to zadanie oferuje empatyczne, normalizujące narzędzie: zauważanie bez wstydu. Buduje ono fundament uważnej uwagi, jednej z kluczowych umiejętności w tej jednostce.

Potrzebne materiały:

- Wersja drukowana lub cyfrowa dłuższego tekstu do czytania (ok. 2 strony)
- Papier/dzienniki i długopisy do refleksji
- Opcjonalnie: minutnik lub dzwonek sygnalizujący przejścia



Krok 1

(3 minuty):

Przygotowanie

Poproś uczestników, aby wygodnie usiedli z materiałami do czytania i dziennikiem lub notatnikiem w pobliżu. Powiedz coś w stylu:

- „W tym ćwiczeniu wypróbujemy nowe narzędzie do koncentracji – zauważanie, kiedy nasz umysł dryfuje, bez osądzania siebie. Za każdym razem, gdy zauważysz, że twoja uwaga błądzi, po prostu delikatnie unieś rękę na sekundę – nie musisz nikomu mówić, to tylko dla ciebie”.

Podkreśl: „Nie chodzi o to, żeby robić to dobrze ani o liczenie idealnej liczby razy. Chodzi o budowanie świadomości”.

Opcjonalnie: Wspomnij, że jest to powszechne nawet dla dorosłych i osób z umiejętnościami czytania.

Krok 2

(10 minut):

Czytanie w skupieniu

Poproś uczestników, aby zaczęli czytać po cichu przydzielony 2-stronicowy tekst. Wybierz umiarkowanie angażujący, ale nie przesadnie dramatyczny temat (np. krótkie opowiadanie z refleksją, spokojna literatura faktu).

Instrukcja: „Czytaj cicho, we własnym tempie. Za każdym razem, gdy zauważysz, że twój umysł dryfuje – czy to w stronę myśli, dźwięku, czy doznania cielesnego – zatrzymaj się i delikatnie unieś rękę na chwilę, a następnie wróć do czytania”.

Opcjonalnie: Nieznacznie przyciemnij światło lub zredukuj zewnętrzne rozpraszacze, aby wspomóc spokojne skupienie.

Pozwól im czytać bez przeszkód przez cały czas.

Krok 3

(7 minut):

Prowadzenie dziennika

- Poproś uczestników, aby przerwali czytanie i wyjęli dziennik lub kartkę papieru.

- Napisz lub powiedz następujące refleksyjne pytania:

„Mniej więcej ile razy twoja uwaga odpłynęła?”

„Jakie rodzaje rozpraszaczy się pojawiły?”

„Co pomogło ci za każdym razem powrócić do czytania?”

- Zachęcaj do szczerości i ciekawości, a nie do osądzania.



Krok 4

(5 minut):

Dzielenie się w parach lub małych grupach

Poproś uczestników, aby zwrócili się do partnera lub utworzyli małą, trzyosobową grupę. Poprowadź za pomocą następujących wskazówek głosowych:

„Czy trudno było, czy łatwo zauważyć moment, w którym odpływałeś?”

„Czy coś cię zaskoczyło?”

„Jakie było uczucie odzyskania koncentracji – czy było to frustrujące, uspokajające, neutralne?”

Posłuchaj kilku grup, aby zauważyć wspólne tematy. Opcjonalnie zakończ, dzieląc się swoimi spostrzeżeniami z całą grupą za pomocą jednego lub dwóch głosów.

- Jakie wzorce zauważyłeś w swojej uwadze – czy były momenty, które wyzwoliły silniejsze odpływanie?
- W jaki sposób podniesienie ręki zmieniło twoją świadomość skupienia i rozproszenia?
- W jakich sytuacjach, twoim zdaniem, to narzędzie może być przydatne?

Zalecane
pytania do
omówienia
aktywności:



3. ZAPROJEKTUJ SWÓJ CZYTELNICZY RYTUAŁ

Opis działania:

Uczestnicy tworzą własny rytuał uważnego czytania, wykorzystując zmysły – oświetlenie, muzykę, postawę ciała i przekąski. Próbują go i zastanawiają się, jak wpływa on na ich doświadczenie.

Cele edukacyjne:

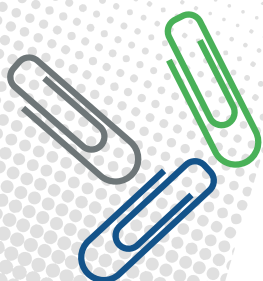
- Stwórz osobiste środowisko do czytania
- Odkryj bodźce sensoryczne, które wspomagają koncentrację
- Dostosuj rytuały do sytuacji z życia codziennego
- Zastanów się nad czytaniem jako praktyką dbania o siebie

Wyjaśnienie i przypisanie czynności:

To zadanie pomaga młodzieży zrozumieć, że rytuały nie muszą być skomplikowane ani duchowe – mogą to być drobne, codzienne czynności, które mówią mózgowi: „Czas czytać”. Rytuały te stają się kotwicami dla uwagi, obecności i spokoju. Szczególnie dla osób z chaotycznym harmonogramem lub zestresowanych pracą domową, rytuały dają poczucie kontroli i troski.

Potrzebne materiały:

- Materiały do rysowania (papier, kredki, markery)
- Opcjonalne rekwizyty sensoryczne: podgrzewacze, poduszki, słuchawki, herbata ziołowa, miękka tkanina itp.
- Wydrukowany przykładowy arkusz prostych rytuałów czytania (opcjonalnie)



Krok 1

(5 minut):

Wprowadzenie

Zacznij od pytania: „Czy kiedykolwiek robiłeś coś zawsze tak samo – na przykład robiłeś herbatę przed nauką lub zawsze siedziałeś na tym samym krześle, żeby czytać?” Powiedz coś w stylu:

- „Rytuał to drobna, powtarzalna czynność, która sygnalizuje zmianę energii lub skupienia. Rytuały to nie tylko nawyki – dają poczucie komfortu, uziemienia, a nawet świętości. Dzisiaj zaprojektujemy osobisty rytuał, który sprawi, że czytanie będzie bardziej świadome, spokojne lub przytulne”.

Podaj 2–3 przykłady na tablicy lub flipcharcie, na przykład:

- Zapalenie świecy przed czytaniem
- Odłożenie telefonu i zrobienie herbaty
- Czytanie w ulubionym fotelu pod kocem

Krok 2

(10 minut):

Projektowanie + Rysowanie

Rozdaj przybory do rysowania lub szablony z podpowiedziami, takimi jak:

- Gdzie będę czytać?
- Jakie przedmioty lub czynności pomogą mi się uspokoić/skupić?
- Która pora dnia jest dla mnie najlepsza?
- Co wyłączę lub usunę (np. powiadomienia, ostre światło)?

Zachęcaj do tworzenia zarówno planów wizualnych, jak i listowych. Niektórzy mogą tworzyć przytulne aranżacje, inni listy kontrolne – obie formy są ważne. Cicho podpowiadaj:

- „Postaraj się zaprojektować coś, co będzie realistyczne, ale jednocześnie odrobinę wyjątkowe”.

Krok 3

(10 minut):

Minipróba

Poproś uczestników, aby w miarę możliwości wypróbowali 1–2 części swojego rytuału w przestrzeni. Przykłady: przyciemnij światła, włącz nastrojową muzykę, zapal podgrzewacz, usiądź w przytulnej pozycji, owiń się kocem, napij się ciepłego napoju.

- Powiedz: „Poświęć 3–5 minut na ciche „wkroczenie” w swój rytuał. Wyobraź sobie, że jesteś w domu i to jest czas na czytanie. Możesz nawet przeczytać krótki akapit lub po prostu usiąść w swojej przestrzeni i poczuć, jak się czujesz”.

Poświęć chwilę na wyciszenie.



Krok 4

(5 minut)

**Zalecane
pytania do
omówienia
aktywności:**

Refleksja grupowa

Zachęć do dyskusji w grupie, zadając pytania takie jak:

- „Która część twojego rytuału pomogła ci poczuć się najbardziej skupionym lub zrelaksowanym?”
- „Czy uważasz, że sprawdziłoby się to w twoim prawdziwym życiu domowym?”
- „Czy mógłbyś zaprojektować mniejszą wersję do wykorzystania w szkole lub w podróży?”

Uświadom sobie, że nie każde środowisko pozwala na pełny rytuał. Podkreśl elastyczność i wartość nawet drobnych bodźców sensorycznych.

- Która część twojego rytuału była najbardziej kojąca lub stabilizująca?
- Co małego mógłbyś zacząć robić już jutro?
- W jaki sposób rytuały pomagają ci oddzielić „czas czytania” od innych aktywności?
- Czy pomocna byłaby zmiana rytuału w zależności od rodzaju czytania (nauka, relaks, głębokie skupienie)?



ZAPROJEKTUJ SWÓJ RYTUAŁ CZYTANIA

Stwórz prosty rytuał, który pomoże Ci się skupić i czerpać przyjemność z czytania.

1. ZAPLANUJ SWÓJ RYTUAŁ

Narysuj albo wypisz elementy, które chcesz uwzględnić.

2. SZCZEGÓŁY

Wypełnij swój plan.

Najlepsza pora dnia:

Gdzie będę czytać?

Co wyłączę lub usunę?

Jak będę się czuć podczas rytuału?

3. REFLEKSJA

Która część Twojego rytuału
była najbardziej
satysfakcjonująca albo kojąca?

W jaki sposób rytuały pomagają
Ci oddzielić „czas na czytanie”
od innych aktywności?

Czy warto zmieniać rytuał w
zależności od rodzaju czytania?

REFLEKSJA DLA EDUKATORA

- Jakie bariery Twoim zdaniem uniemożliwiają młodym ludziom doświadczanie czytania jako czynności uspokajającej i uważnej w życiu codziennym?
- Jakie podejście do facylitacji można by zmienić, pracując z uczestnikami, którzy kojarzą czytanie ze stresem, nudą lub presją akademicką?
- W jaki sposób można wprowadzić narzędzia uważności, nie sprawiając, by doświadczenie było wymuszone, uduchowione lub performatywne?
- Jakie różnice zaobserwowałeś w energii, nastroju lub skupieniu uczestników przed i po praktykach uważności?
- W jaki sposób mógłbyś zintegrować techniki uważnego czytania z innymi działaniami edukacyjnymi lub grupowymi wykraczającymi poza ten moduł?

TEST DLA UCZESTNIKÓW

1. Co zrobiłeś/zrobiłaś dzisiaj, aby przygotować się do czytania z większym skupieniem lub spokojem?
2. Cel uczenia się: Stosuje techniki oddechowe przed czytaniem, aby się uspokoić i skupić.
3. Jak zareagowałeś/zareagowałaś, gdy zauważyłeś/zauważyłaś, że Twoja uwaga odpływa podczas czytania? Co pomogło Ci ją odzyskać?
4. Cel uczenia się: Zauważa, kiedy uwaga odpływa i delikatnie ją przekierowuje.
5. Czy możesz opisać sytuację, w której poczułeś/odczułaś konkretną emocję podczas czytania – może spokój, niepokój lub radość? Co Ci to mówi o Twoim stanie umysłu lub o tekście?
6. Cel uczenia się: Refleksja nad emocjami pojawiającymi się podczas czytania.
7. Jakie otoczenie lub rytuał pomaga Ci zwolnić tempo i skupić się podczas czytania – czy coś z tego modułu zainspirowało Cię do zmiany sposobu czytania?
8. Cel uczenia się: Tworzy rytuały czytania, które wspierają uważność.
9. Czym, Twoim zdaniem, różni się uważne czytanie od szybkiego lub biernego czytania? Czy możesz pomyśleć o innych obszarach w swoim życiu, w których podobna zmiana uwagi mogłaby pomóc?
10. Rezultat uczenia się: Unikanie wykonywania wielu zadań na raz podczas czytania i stosowanie świadomych strategii w innych zadaniach.

MODUŁ 03

ANALIZA TREŚCI KREATYWNYCH

Młodzi ludzie czytają więcej niż kiedykolwiek – ale nie w sposób, w jaki dorośli byli uczeni rozpoznawać. Przewijają, skanują, pomijają, powiększają, robią zrzuty ekranu, przesuwają palcem. Nie zawsze są to książki, ale to wciąż czytanie: udostępniony post na Instagramie, długi wątek na X, podpis, który zmienia osobisty ból w komentarz polityczny, TikTok z tekstem na ekranie, który miga na tyle szybko, by wydawać się pilny, ale niejasny. Żaden z tych elementów nie jest neutralny. Każdy post ma ton, strukturę, intencję – nawet jeśli to tylko wibracje. A większość z nich pochłania się w ciągu kilku sekund.



ROZDZIAŁ 1

Czytanie
między
wierszami

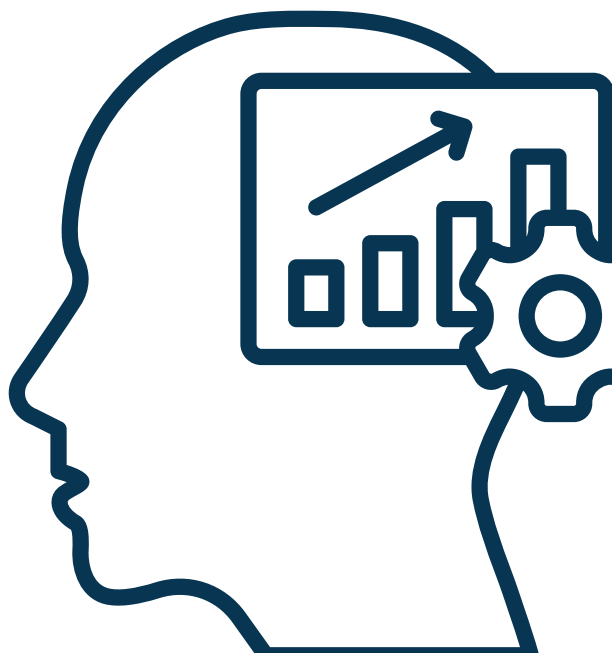


Znaczenie w mediach tradycyjnych i cyfrowych

Nowy sposób konsumowania treści

Młodzi ludzie rzadko docierają do znaczenia za pośrednictwem pojedynczej formy tekstu. Ten sam problem może pojawić się w artykule drukowanym, wpisie na blogu, krótkim filmie, memie, wątku w mediach społecznościowych lub historii wizualnej – każda z nich w inny sposób kształtuje uwagę. Z tego powodu interpretacja wymaga dziś czegoś więcej niż tylko rozumienia słów. Obejmuje ona również zauważenie, jak ton, struktura, tempo, obrazowanie i konwencje platformy wpływają na to, co komunikat wydaje się znaczyć, jak wiarygodny się wydaje i jak silnie oddziałuje na czytelnika. Znaczenie nie jest zawarte jedynie w treści. Jest ono tworzone poprzez relację między treścią a formatem.

Wielu młodych ludzi reaguje już intuicyjnie na te różnice. Zauważają, kiedy coś wydaje się poważniejsze w jednym formacie, bardziej przekonujące w innym lub bardziej nacechowane emocjonalnie ze względu na sposób prezentacji. Często potrzebują nie zupełnie nowej kompetencji, ale jaśniejszego języka do nazywania tego, co już czują, i bardziej refleksyjnego sposobu pracy z tym. Oznacza to pomoc w przejściu od szybkiej reakcji do bardziej świadomej interpretacji oraz od biernej ekspozycji do bardziej świadomego rozumienia, w jaki sposób przekazy działają w różnych środowiskach medialnych.



Najważniejsze wnioski:

- Znaczenie zmienia się, gdy ten sam temat przechodzi przez różne formaty
- Format kształtuje ton, wiarygodność i reakcję emocjonalną
- Interpretacja obejmuje zauważanie zarówno treści, jak i sposobu prezentacji
- Młodzi ludzie często wyczuwają te różnice, zanim zdążą je nazwać
- Refleksyjne czytanie zaczyna się, gdy te reakcje stają się widoczne

Tematy, przesłania i intencje

Młodzi ludzie są otoczeni komunikatami, które wymagają uwagi, reakcji i szybkiej interpretacji. Przechodzą przez nagłówki, podpisy, krótkie filmy, memy i wątki komentarzy, często intuicyjnie rozpoznając, że tekst próbuje ukształtować ich reakcję. Zauważają ton, przesadę, ironię lub presję emocjonalną, ale te reakcje często pozostają niewypowiedziane. Potrzebna jest przestrzeń, aby spowolnić ten proces i uczynić go widocznym, tak aby interpretacja stała się czymś, co mogą zbadać, a nie tylko doświadczyć.

Znaczenie rzadko znajduje się tylko na powierzchni tekstu. Post, artykuł, obraz lub film może bezpośrednio komunikować jedną ideę, jednocześnie niosąc założenia dotyczące tożsamości, władzy, przynależności, wartości lub sukcesu. Z tego powodu interpretacja powinna zaczynać się nie od poszukiwania jednej, poprawnej odpowiedzi, ale od zwrócenia uwagi na to, co jest podkreślane, co pomijane i jakiego rodzaju reakcji oczekuje tekst. W ten sposób młodzi ludzie zaczynają przechodzić od natychmiastowej reakcji do bardziej refleksyjnego rozumienia i rozwijają większą świadomość tego, jak tematy i intencje są wplecione w codzienne media.



Typowe bariery

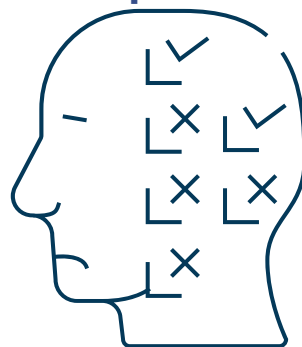
- Wiadomości są przyswajane zbyt szybko, co uniemożliwia głębszą refleksję.
- Reakcja emocjonalna często zastępuje uwagę interpretacyjną.
- Młodzi ludzie mogą wyczuwać manipulację, nie potrafiąc jej nazwać.
- Treści w krótkiej formie skrywają wątki ukryte za szybkością i prostotą.
- Język interpretacyjny często jest pomijany w codziennej praktyce czytelniczej.

Działania ochronne na mogą obejmować:

Unikanie wykonywania wielu zadań jednocześnie podczas czytania tekstu



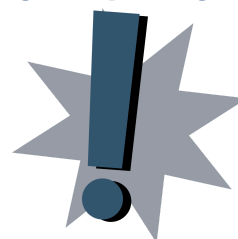
Czytanie w krótkich sesjach z zachowaniem ochrony skupienia



Ograniczanie powiadomień podczas czytania



Zatrzymaj się, aby zastanowić się nad kluczowymi pomysłami



Skuteczne odpowiedzi:

Skoro środowiska cyfrowe łatwo rozpraszają uwagę, należy bardziej świadomie wspierać czytanie w skupieniu. Nie wymaga to rezygnacji z ekranów, ale wymaga bardziej świadomych nawyków czytelniczych. Wypracowanie strategii czytania w skupieniu pozwala czytelnikom pozostać zaangażowanymi w tekst nawet w środowiskach zaprojektowanych z myślą o szybkiej interakcji.

Wiele skutecznych technik jest prostych. Ograniczenie wielozadaniowości, ograniczenie liczby powiadomień i czytanie w krótkich, chronionych sesjach może pomóc w stworzeniu bardziej stabilnych warunków koncentracji. Zatrzymywanie się na refleksję nad kluczowymi myślami lub podsumowanie fragmentów również wzmacnia zrozumienie i utrzymuje czytelnika w kontakcie ze strukturą tekstu.

Refleksje nad wpływem formatu na interpretację i zaangażowanie

Młodzi ludzie nie reagują na wszystkie formaty w ten sam sposób. Niektóre formy zachęcają do powolnego skupienia uwagi, inne do szybkiego tempa; jedne tworzą dystans, inne bezpośredniość i emocjonalną bliskość. Te różnice kształtują nie tylko to, co jest rozumiane, ale także to, co wydaje się przekonujące, zapadające w pamięć lub istotne dla odbiorcy. Refleksja pomaga uwidocznic te zmiany i pozwala uczestnikom dostrzec, jak ich własne zaangażowanie jest kształtowane przez formę, w jakiej pojawia się przekaz.

Ten proces refleksji jest ważny, ponieważ czytelnicy często reagują na styl, zanim zareagują na znaczenie.

Typowe bariery

- Szybkie formaty zachęcają do reakcji przed refleksją
- Atrakcyjność wizualna może być mylona z wiarygodnością
- Intensywność emocjonalna może przyćmić znaczenie
- Nawyki związane z platformą zmniejszają koncentrację na formie
- Uczestnicy często automatycznie ufają znanym formatom

Co pomaga

- Porównanie reakcji osobistych w dwóch różnych formatach
- Zatrzymanie się, aby zapytać, dlaczego jeden format wydaje się bardziej przekonujący
- Omówienie, jak prezentacja kształtuje zaufanie i uwagę
- Ponowne przejście treści po pierwszej reakcji emocjonalnej
- Określenie, jak styl wpływa na zrozumienie

Czego potrzebuje młodzież

- język opisujący, jak format kształtuje interpretację
- pozwolenie na kwestionowanie pierwszych wrażeń
- ćwiczenie porównywania zaangażowania w różnych formach przekazu
- wsparcie w oddzielaniu stylu od wiarygodności
- przestrzeń do refleksji nad tym, dlaczego niektóre formaty wydają się przekonujące

DZIAŁANIA DO WDROŻENIA

TA SAMA WIADOMOŚĆ, INNY FORMAT



TA SAMA WIADOMOŚĆ, INNY FORMAT

Opis działania:

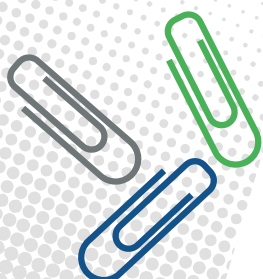
Uczestnicy pracują w małych grupach nad jednym wspólnym tematem przedstawionym w różnych formatach, takich jak krótki artykuł, post w mediach społecznościowych, mem i krótka transkrypcja wideo. Porównują, jak każdy format zmienia ton, akcent, wiarygodność i oddziaływanie emocjonalne, a następnie tworzą krótką odpowiedź pokazującą, jak znaczenie zmienia się w różnych formatach. Ćwiczenie ma charakter praktyczny, opiera się na dyskusji i ma na celu uwidocznienie interpretacji, a nie jej automatyzację.

Cele edukacyjne:

- Identyfikują kluczowe tematy, przesłania i intencje w tekstach pisanych i multimedialnych.
- Porównują, jak znaczenie zmienia się w różnych formatach.
- Analizują, jak struktura, ton i sposób prezentacji kształtują interpretację.
- Tworzą krótką odpowiedź interpretacyjną, która łączy treść z doświadczeniem osobistym lub społecznym.

Potrzebne materiały:

- Wspólny temat przedstawiony w 3-4 formatach na grupę
- Wydrukowane materiały lub zrzuty ekranu
- Arkusz roboczy do notatek porównawczych
- Papierowe lub cyfrowe narzędzia do robienia notatek
- Opcjonalny projektor do prezentacji na forum



Krok 1

(10 minut):

Krok 2

(10 minut):

Krok 3

(15 minut)

Krok 4

(15 minut):

Wprowadzenie do zadania

Prowadzący wprowadza ideę, że ten sam temat może się bardzo różnić w zależności od sposobu jego przedstawienia. Prowadzący krótko wyjaśnia, że grupa będzie porównywać formaty nie po to, aby zdecydować, który jest „najlepszy”, ale po to, aby zbadać, jak każdy z nich kształtuje znaczenie.

Rozdanie materiałów

Każda mała grupa otrzymuje jeden temat przedstawiony w różnych formach. Na przykład, ten sam problem może pojawić się jako krótki fragment artykułu, post w mediach społecznościowych, mem i transkrypcja krótkiego filmu. Prowadzący prosi uczestników o przeczytanie lub obejrzenie wszystkich materiałów indywidualnie.

Porównanie grupowe

Uczestnicy porównują materiały w swoich grupach, korzystając z takich wskazówek, jak:

Jaki jest główny przekaz w każdej wersji?

Co wydaje się bardziej emocjonalne, bardziej wiarygodne lub bardziej przekonujące?

Co jest podkreślane w jednym formacie, a pomniejszane w innym?

Jak struktura wpływa na uwagę i interpretację?

Facylitator przemieszcza się między grupami, pomagając uczestnikom wyjść poza schemat „To mi się bardziej podobało” i przejść do bardziej szczegółowych obserwacji dotyczących tonu, struktury i efektu.

Odpowiedź interpretacyjna

Każda grupa wybiera jeden z formatów i przygotowuje krótką odpowiedź. Może ona przybrać formę:

- krótkiej interpretacji mówionej

- streszczenia wizualnego

- wersji przepisanej w innym formacie

- krótkiego występu pokazującego, jak zmienia się przekaz po ponownym przedstawieniu

Celem nie jest artystyczna perfekcja, ale uwidocznienie interpretacji.



Step 5

(10 minutes):

Step 6

(10 minutes):

**Zalecane
pytania do
omówienia
aktywności:**

Prezentacja

Każda grupa dzieli się swoim porównaniem i odpowiedziami z resztą uczestników. Prowadzący zachęca ich do wyjaśnienia nie tylko tego, co zauważyli, ale także tego, jak format wpłynął na to, czemu ufali, co czuli lub co zapamiętali.

Przetwarzanie i dyskusja

Prowadzący prowadzi krótką dyskusję, nawiązując do ćwiczenia w ramach jednostki lekcyjnej. Nacisk powinien być położony na to, jak znaczenie jest kształtowane w różnych formatach i jak młodzi ludzie mogą stać się bardziej świadomymi czytelnikami tekstów, z którymi spotykają się każdego dnia.

- Jaka decyzja była dla Ciebie najtrudniejsza w tym zadaniu?
- W jaki sposób to narzędzie mogłoby Ci pomóc poza tą sesją?
- Czy coś w Twoim podejściu Cię zaskoczyło?



REFLEKSJA DLA EDUKATORA

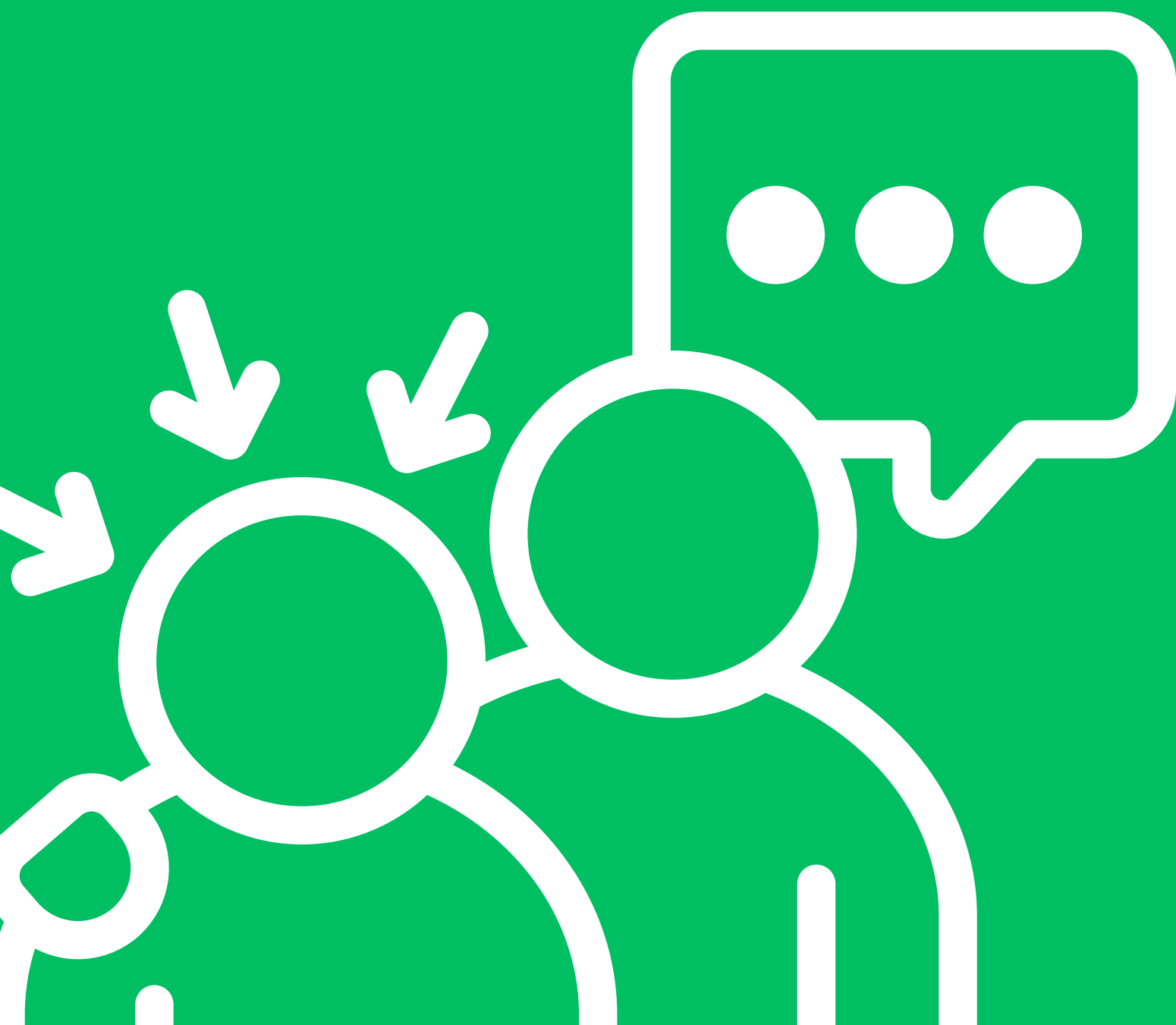
- Jak uczestnicy opisywali różnicę między treścią a formatem podczas zajęć?
- W którym momencie uczestnicy przeszli od szybkiej opinii do bardziej refleksyjnej interpretacji?
- Które formaty były dla uczestników najłatwiejsze do analizy, a które sprawiały trudności?
- Jak pewnie uczestnicy wiązali swoje reakcje ze strukturą lub tonem materiału?
- Jaki rodzaj rusztowania wydawał się najbardziej przydatny w pomaganiu uczestnikom w artykułowaniu, jak kształtowało się znaczenie?

TEST DLA UCZESTNIKÓW

1. Opisz jeden sposób, w jaki ta sama wiadomość może się zmienić, gdy pojawi się w innym formacie, takim jak post, artykuł lub film.
2. Wskaż jedną cechę tekstu lub materiału multimedialnego, która pomogła Ci lepiej zrozumieć jego główny przekaz.
3. Porównaj dwa formaty, z którymi pracowałeś, i wyjaśnij, który z nich wydał Ci się bardziej przekonujący i dlaczego.
4. Wyjaśnij, jak ton, struktura lub prezentacja wizualna wpłynęły na Twoją interpretację jednego z materiałów.
5. Opisz jeden sposób, w jaki Twoje osobiste doświadczenie lub reakcja wpłynęły na sposób, w jaki odczytałeś treść.
6. Zaproponuj jedną strategię, która mogłaby pomóc Ci czytać treści cyfrowe wolniej i refleksyjnie w życiu codziennym.

ROZDZIAŁ 2

Trzymające się słowa

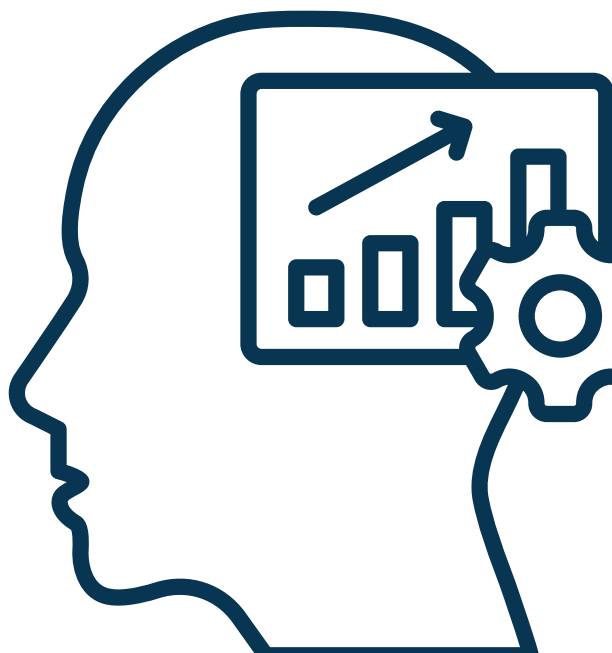


Znaczenie w mediach tradycyjnych i cyfrowych

Nowy sposób konsumowania treści

Młodzi ludzie rzadko docierają do znaczenia za pośrednictwem pojedynczej formy tekstu. Ten sam problem może pojawić się w artykule drukowanym, wpisie na blogu, krótkim filmie, memie, wątku w mediach społecznościowych lub historii wizualnej – każda z nich w inny sposób kształtuje uwagę. Z tego powodu interpretacja wymaga dziś czegoś więcej niż tylko rozumienia słów. Obejmuje ona również zauważenie, jak ton, struktura, tempo, obrazowanie i konwencje platformy wpływają na to, co komunikat wydaje się znaczyć, jak wiarygodny się wydaje i jak silnie oddziałuje na czytelnika. Znaczenie nie jest zawarte jedynie w treści. Jest ono tworzone poprzez relację między treścią a formatem.

Wielu młodych ludzi reaguje już intuicyjnie na te różnice. Zauważają, kiedy coś wydaje się poważniejsze w jednym formacie, bardziej przekonujące w innym lub bardziej nacechowane emocjonalnie ze względu na sposób prezentacji. Często potrzebują nie zupełnie nowej kompetencji, ale jaśniejszego języka do nazywania tego, co już czują, i bardziej refleksyjnego sposobu pracy z tym. Oznacza to pomoc w przejściu od szybkiej reakcji do bardziej świadomej interpretacji oraz od biernej ekspozycji do bardziej świadomego rozumienia, w jaki sposób przekazy działają w różnych środowiskach medialnych.



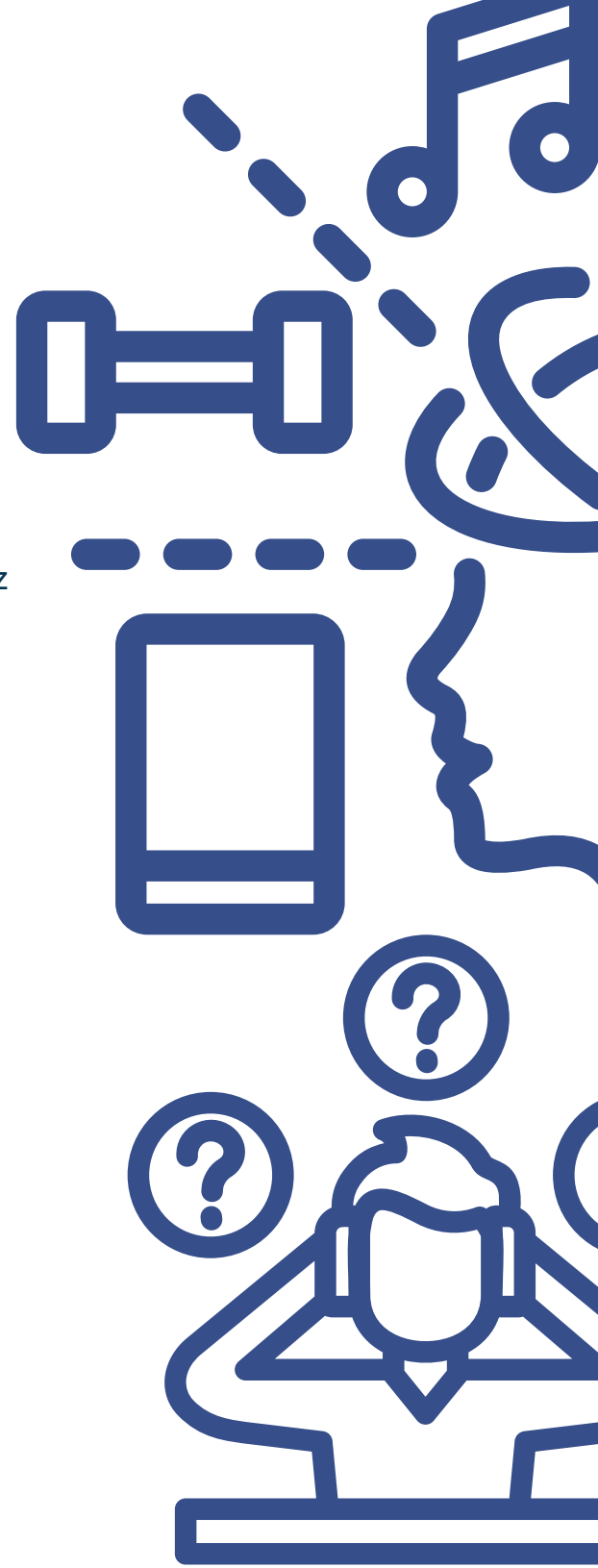
Najważniejsze wnioski:

- Znaczenie zmienia się, gdy ten sam temat przechodzi przez różne formaty
- Format kształtuje ton, wiarygodność i reakcję emocjonalną
- Interpretacja obejmuje zauważanie zarówno treści, jak i sposobu prezentacji
- Młodzi ludzie często wyczuwają te różnice, zanim zdążą je nazwać
- Refleksyjne czytanie zaczyna się, gdy te reakcje stają się widoczne

Tematy, przesłania i intencje

Młodzi ludzie są otoczeni przekazami, które wymagają uwagi, reakcji i szybkiej interpretacji. Przechodzą przez nagłówki, podpisy, krótkie filmy, memy i wątki komentarzy, często intuicyjnie rozpoznając, że tekst próbuje ukształtować ich reakcję. Zauważają ton, przesadę, ironię lub presję emocjonalną, ale te reakcje często pozostają niewypowiedziane. Potrzebna jest przestrzeń, aby spowolnić ten proces i uczynić go widocznym, tak aby interpretacja stała się czymś, co mogą zbadać, a nie tylko doświadczyć.

Znaczenie rzadko znajduje się tylko na powierzchni tekstu. Post, artykuł, obraz lub film może bezpośrednio komunikować jedną ideę, jednocześnie niosąc założenia dotyczące tożsamości, władzy, przynależności, wartości lub sukcesu. Z tego powodu interpretacja powinna zaczynać się nie od poszukiwania jednej, poprawnej odpowiedzi, ale od zwrócenia uwagi na to, co jest podkreślane, co pomijane i jakiego rodzaju reakcji oczekuje tekst. W ten sposób młodzi ludzie zaczynają przechodzić od natychmiastowej reakcji do bardziej refleksyjnego rozumienia i rozwijają większą świadomość tego, jak tematy i intencje są wplecione w codzienne media.



Typowe bariery

- Wiadomości są przyswajane zbyt szybko, co uniemożliwia głębszą refleksję.
- Reakcja emocjonalna często zastępuje uwagę interpretacyjną.
- Młodzi ludzie mogą wyczuwać manipulację, nie potrafiąc jej nazwać.
- Treści w krótkiej formie skrywają wątki ukryte za szybkością i prostotą.
- Język interpretacyjny często jest pomijany w codziennej praktyce czytelniczej.

Porównywanie znaczenia w różnych formatach

Ten sam temat może nabierać zupełnie innego znaczenia w zależności od formy, w jakiej się pojawia. Książka może rozwijać pomysł powoli i szczegółowo, blog może go spersonalizować, wideo może go wzmocnić poprzez dźwięk i tempo, a wpis w mediach społecznościowych może skompresować do szybkiego sygnału emocjonalnego. Żadna z tych form nie jest neutralna. Każda formułuje przekaz inaczej i kieruje uwagę na swój własny sposób.

Dla młodych ludzi ma to znaczenie, ponieważ często poruszają się między formatami, nie zatrzymując się, aby porównać, jak te zmiany wpływają na interpretację. Przekaz, który wydaje się wiarygodny w jednym medium, może wydawać się uproszczony w innym; temat, który wydaje się odległy w druku, może wydawać się pilny w formie wideo. Nauka porównywania formatów pomaga uczestnikom zrozumieć, że znaczenie jest nie tylko niesione przez treść, ale także wytwarzane przez samo medium.

Typowe bariery

- Wiadomości są przyswajane zbyt szybko, co uniemożliwia głębszą refleksję.
- Reakcja emocjonalna często zastępuje uwagę interpretacyjną.
- Młodzi ludzie mogą wyczuwać manipulację, nie potrafiąc jej nazwać.
- Treści w krótkiej formie skrywają wątki ukryte za szybkością i prostotą.
- Język interpretacyjny często jest pomijany w codziennej praktyce czytelniczej.



Refleksje nad wpływem formatu na interpretację i zaangażowanie

Młodzi ludzie nie reagują na wszystkie formaty w ten sam sposób. Niektóre formy zachęcają do powolnego skupienia uwagi, inne do szybkiego tempa; jedne tworzą dystans, inne bezpośredniość i emocjonalną bliskość. Te różnice kształtują nie tylko to, co jest rozumiane, ale także to, co wydaje się przekonujące, zapadające w pamięć lub istotne dla odbiorcy. Refleksja pomaga uwidocznic te zmiany i pozwala uczestnikom dostrzec, jak ich własne zaangażowanie jest kształtowane przez formę, w jakiej pojawia się przekaz.

Ten proces refleksji jest ważny, ponieważ czytelnicy często reagują na styl, zanim zareagują na znaczenie.

Typowe bariery

- Szybkie formaty zachęcają do reakcji przed refleksją
- Atrakcyjność wizualna może być mylona z wiarygodnością
- Intensywność emocjonalna może przyćmić znaczenie
- Nawyki związane z platformą zmniejszają koncentrację na formie
- Uczestnicy często automatycznie ufają znanym formatom

Co pomaga

- Porównanie reakcji osobistych w dwóch różnych formatach
- Zatrzymanie się, aby zapytać, dlaczego jeden format wydaje się bardziej przekonujący
- Omówienie, jak prezentacja kształtuje zaufanie i uwagę
- Ponowne przejście treści po pierwszej reakcji emocjonalnej
- Określenie, jak styl wpływa na zrozumienie

Czego potrzebuje młodzież

- język opisujący, jak format kształtuje interpretację
- pozwolenie na kwestionowanie pierwszych wrażeń
- ćwiczenie porównywania zaangażowania w różnych formach przekazu
- wsparcie w oddzielaniu stylu od wiarygodności
- przestrzeń do refleksji nad tym, dlaczego niektóre formaty wydają się przekonujące

DZIAŁANIA DO WDROŻENIA

WYJĘTE Z KONTEKSTU



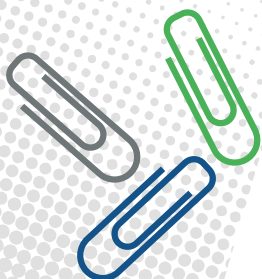
WYJĘTE Z KONTEKSTU

Opis działania:

W małych zespołach uczestnicy wspólnie piszą historię, wers po wersji — ale widzą tylko fragment tego, co było wcześniej. Po zakończeniu czytają całą historię na głos i zastanawiają się nad tym, jak zmieniały się znaczenia, jak źle odczytywano ton i jak kontekst wpływał na interpretację. To świetna zabawa, dynamiczna i odzwierciedlająca sposób, w jaki przebiegają cyfrowe konwersacje online. Do ćwiczenia potrzebny jest jedynie papier i długopisy lub, opcjonalnie, telefony z aplikacją do wspólnych notatek. Najlepiej sprawdza się w grupach 4-6-osobowych na każdą historię. Jeden prowadzący może prowadzić wiele historii jednocześnie.

Cele edukacyjne:

- Zidentyfikuj, jak zmienia się znaczenie poprzez fragmentaryczną komunikację.
- Ćwicz współtworzenie narracji w kontekście grupowym.
- Pokaż, jak ton i kontekst wpływają na cyfrową interpretację.
- Dostosuj sposób wyrażania się na podstawie ograniczonych informacji.



Krok 1

(5 minut):

Stwórz scenę

Prowadzący wprowadza pomysł: „Napiszemy historię grupową, zdanie po zdaniu. Ale jest pewien haczyk — tak jak w rozmowach online, nie poznasz całego kontekstu”.

Wyjaśnij: „Chodzi o zauważenie, jak zmieniają się wiadomości, gdy nie mamy pełnego obrazu — na przykład w wiadomościach prywatnych, wątkach czy tweetach”.

Krok 2

(5 minut):

Postać + Ton

Każda grupa wybiera postać i ton (np. sarkastyczny, poważny, żartobliwy, emocjonalny). Możesz podać listę lub poprosić uczestników o stworzenie własnej.

Przykład: „Zespół robota na szkolnym czacie grupowym”.

Krok 3

(20 minut)

Zbuduj łańcuch

Pierwsza osoba pisze jedno zdanie (może to być wiadomość, myśl lub działanie).

Zagina kartkę, aby ją ukryć, pozostawiając widoczne tylko 3–4 ostatnie słowa.

Następna osoba buduje nowe zdanie, zaczynając od tych słów, składa kartkę i podaje je dalej.

Powtarzaj, aż każdy doda wers (3–5 rund).

Zachęcaj do szybkiego pisania (1–2 minuty na turę). Niech będzie to zabawne i spontaniczne.

Krok 4

(10 minut)

Rozwiń i przeczytaj

Każda grupa czyta na głos całą swoją historię. Wszyscy słuchają, wychwytyując nieoczekiwane zmiany tonu, sprzeczności lub błędne interpretacje.

Krok 5

(10 minut)

Refleksja grupowa

Prowadzący prowadzi dyskusję na temat tego, jak zmieniło się znaczenie historii — i jak odzwierciedla to komunikację cyfrową.



Zalecane pytania do omówienia aktywności:

- Gdzie ton historii niespodziewanie się zmienił? Jak myślisz, dlaczego tak się stało?
- Czym to przypomina lub różni się od rozmów prowadzonych online?
- Która część historii wydała się najbardziej niezrozumiana lub zaskakująca? Co nam to mówi o interpretowaniu komunikatów w ograniczonym kontekście?



POZA KONTEKSTEM

Jedno zdanie. Ograniczone informacje. Nowe znaczenie.

Napiszcie wspólnie historię i zobaczcie, jak się zmienia.

1. WYBIERZ PUNKT WYJŚCIA

Wybierz postać i ton.

Postać: _____

ToN: _____

2. NAPISZ HISTORIĘ

Napisz jedno zdanie. Pozostaw widoczne tylko ostatnie 3–4 słowa. Przekaż dalej!

Twoje zdanie: _____	Widoczne ostatnie 3–4 słowa: _____
Twoje zdanie: _____	Widoczne ostatnie 3–4 słowa: _____
Twoje zdanie: _____	Widoczne ostatnie 3–4 słowa: _____

3. PRZECZYTAJ NA GŁOS

Rozwiń kartkę i przeczytajcie wspólnie swoją historię..

4. REFLEKSJA

W którym momencie ton nieoczekiwanie się zmienił?

W czym przypomina to rozmowy online, a czym się od nich różni?

Który fragment został najbardziej błędnie zrozumiany albo okazał się najbardziej zaskakujący? Co nam to pokazuje?

_____	_____	_____
_____	_____	_____

REFLEKSJA DLA EDUKATORA

- Jak uczestnicy opisali związek między intencją, tonem i odbiorcami w komunikacji cyfrowej?
- Kiedy uczestnicy wykazali się świadomością, że przekaz może być odczytywany inaczej niż był zamierzony?
- Które sytuacje wydawały się uczestnikom najtrudniejsze do analizy: konflikt, humor, niejednoznaczność czy reakcja publiczności?
- Na ile uczestnicy byli skłonni do refleksji nad własnym zachowaniem cyfrowym, zamiast jedynie oceniać komunikację innych?

TEST DLA UCZESTNIKÓW

1. Opisz sytuację, w której wiadomość cyfrowa może zostać źle zrozumiana z powodu tonu, czasu lub braku kontekstu.
2. Określ jedną rzecz, którą powinieneś rozważyć przed opublikowaniem lub odpowiedzią na wiadomość online.
3. Wyjaśnij, jak odbiorcy mogą zmienić znaczenie lub wpływ tego samego posta lub komentarza.
4. Opisz jedną możliwą długoterminową konsekwencję udostępniania treści online bez zastanowienia.
5. Zaproponuj jeden sposób, aby odpowiedzieć z szacunkiem na internetowy konflikt, nie unikając przy tym wyrażania swojej opinii.
6. Zastanów się nad jednym nawykiem z Twojej własnej komunikacji cyfrowej, który wpływa na kulturę online, którą współtworzysz.

ROZDZIAŁ 3

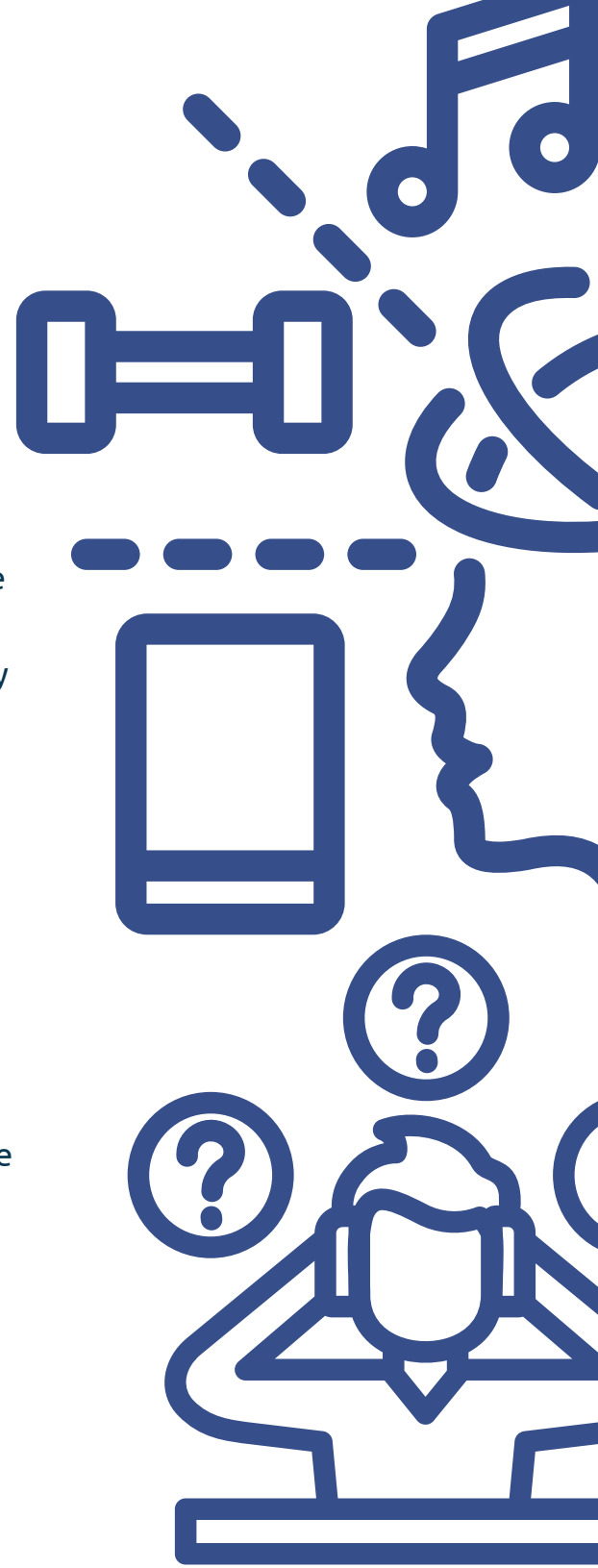
Prawo autorskie



Legalne korzystanie i przekształcanie treści

Młodzi ludzie tworzą i udostępniają treści w środowiskach, w których kopiowanie, edycja, ponowne publikowanie i remiksowanie jest łatwe i natychmiastowe. Obrazy, dźwięki, klipy wideo, podpisy i projekty krążą szybko, często w oderwaniu od osób, które je stworzyły, lub warunków, w jakich były udostępniane. Z tego powodu kreatywny udział w internecie wymaga czegoś więcej niż tylko umiejętności technicznych. Wymaga również zrozumienia, że treści cyfrowe mają prawo autorskie, własność, kontekst i ograniczenia dotyczące ich ponownego wykorzystania.

Wielu młodych ludzi zdaje sobie sprawę, że korzystanie z cudzych utworów rodzi pytania o uczciwość i odpowiedzialność, nawet jeśli nie znają jeszcze języka prawnego. Często potrzebne jest wyraźniejsze powiązanie między kreatywnością a odpowiedzialnością. Etyczne ponowne wykorzystanie zaczyna się, gdy uczestnicy rozumieją, że oryginalność nie jest jedyną wartością, o którą toczy się gra. Szacunek dla twórców, przejrzystość wykorzystania i świadomość ram prawnych również stanowią elementy odpowiedzialnej pracy twórczej.



Typowe bariery

- Wolność twórcza wiąże się również z odpowiedzialnością
- Treści cyfrowe można łatwo kopiować, ale nie zawsze można je swobodnie wykorzystywać
- Legalne i etyczne ponowne wykorzystanie jest częścią kompetencji twórczych
- Uznawanie autorstwa innych jest częścią poszanowania autorstwa
- Odpowiedzialne tworzenie zaczyna się przed publikacją treści

Zrozumienie praw autorskich

Legalne ponowne wykorzystanie zaczyna się od uznania, że nie wszystkie treści online są dostępne do tego samego rodzaju użytku. Prawo autorskie chroni oryginalne dzieło i daje twórcom kontrolę nad tym, jak to dzieło jest kopiowane, udostępniane, adaptowane lub wykonywane. Dozwolony użytek i podobne wyjątki mogą zezwalać na ograniczone wykorzystanie w określonych kontekstach, podczas gdy licencje Creative Commons ułatwiają niektóre formy ponownego wykorzystania, jasno określając, co jest dozwolone. Bez tych podstawowych ram młodzi ludzie mogą zakładać, że łatwy dostęp oznacza swobodne korzystanie, co często nie jest prawdą.

Jednocześnie, te idee nie powinny być przedstawiane jako abstrakcyjne przepisy prawne oderwane od praktyki. Nabierają one znaczenia, gdy są powiązane z rzeczywistymi decyzjami twórczymi: czy obraz może zostać ponownie wykorzystany w projekcie, czy muzyka może zostać dodana do filmu, czy cytat może zostać przekształcony w remiks i na jakich warunkach. Poznanie tych podstaw pomaga uczestnikom zrozumieć, że świadomość prawna nie jest oddzielona od kreatywności. Jest to jeden z warunków, który pozwala na odpowiedzialny rozwój kreatywności.

Co należy rozumieć

- Prawo autorskie chroni oryginalne dzieła twórcze
- Dozwolony użytek ma swoje ograniczenia i zależy od kontekstu
- Licencje Creative Commons zezwalają na różne formy ponownego wykorzystania
- Zezwolenie zawsze zależy od warunków dołączonych do treści
- Dostęp do treści nie oznacza automatycznie zezwolenia na jej wykorzystanie



Określanie, kiedy i w jaki sposób treść może być legalnie ponownie wykorzystywana

Młodzi ludzie często pracują z istniejącymi materiałami, tworząc coś nowego. Łączą tekst, obrazy, dźwięk i wideo z wielu źródeł, czasami nie zastanawiając się, czy te materiały mogą zostać ponownie wykorzystane zgodnie z ich przeznaczeniem. Z tego powodu ważną umiejętnością jest nauczenie się rozpoznawania, kiedy treść może zostać ponownie wykorzystana zgodnie z prawem i jakie warunki obowiązują w takim przypadku. Oznacza to sprawdzenie, czy materiał jest chroniony, licencjonowany, ograniczony lub otwarty do adaptacji.

Ten proces wymaga czegoś więcej niż tylko pochopnego założenia opartego na wygodzie. Uczestnicy muszą nauczyć się, jak sprawdzić źródło pliku, szukać warunków licencji i rozpoznawać, kiedy wymagana jest zgoda.

Typowe bariery

- Łatwy dostęp tworzy iluzję, że wszystkie treści nadają się do ponownego wykorzystania
- Język licencji może wydawać się nieznany lub mylący
- Młodzi ludzie mogą oddzielać kreatywność od odpowiedzialności
- Szybkość produkcji zmniejsza uwagę poświęcaną przypisywaniu autorstwa

Co pomaga

- sprawdzanie warunków licencji przed pobraniem lub ponownym wykorzystaniem treści
- poszukiwanie jasnych oświadczeń o uprawnieniach lub warunków użytkowania
- rozróżnianie między oglądaniem osobistym a publicznym ponownym wykorzystaniem
- poznawanie pochodzenia treści przed jej adaptacją
- traktowanie legalnego ponownego wykorzystania jako części procesu twórczego

Czego potrzebuje młodzież

- Jasny język ułatwiający zrozumienie praw i uprawnień
- Praktyczne procedury sprawdzania i podawania źródeł
- Przykłady łączące prawo z rzeczywistymi decyzjami twórczymi
- Wsparcie w rozpoznawaniu wpływu ponownego wykorzystania na człowieka

DZIAŁANIA DO WDROŻENIA

OPOWIEDZ TO KREATYWNIE:
DESIGN SPOTYKA SIĘ
Z OPOWIADANIEM HISTORII



OPOWIEDZ TO KREATYWNIE: DESIGN SPOTYKA SIĘ Z OPOWIADANIEM HISTORII

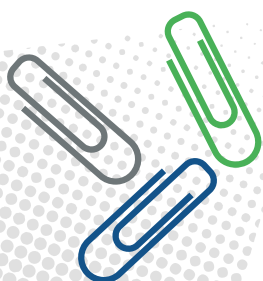
Opis działania:

To ćwiczenie ma na celu pomóc uczestnikom pogłębić ich wiedzę z opowiadaniem historii poprzez przekształcenie analizy literackiej w projektowanie wizualne. Jest idealne dla modułów skupiających się na komunikacji, kreatywności, umiejętności korzystania z mediów lub myśleniu krytycznym. Uczestnicy często mają trudności z interpretacją historii wykraczającą poza tradycyjne pisanie; to zadanie wprowadza artystyczny i grupowy sposób angażowania się w narrację.

Nie są wymagane żadne wcześniejsze umiejętności. Wymagane materiały: wydrukowane fragmenty opowiadania, zwykły papier, kolorowe markery, ołówki, nożyczki, klej, opcjonalnie tablety lub laptopy do projektowania cyfrowego (jeśli są dostępne).

Cele edukacyjne:

- Zastosowanie analizy historii w projektowaniu wizualnym.
- Stworzenie okładki książki odzwierciedlającej tematykę narracji.
- Wykazanie się współpracą w podejmowaniu decyzji i projektowaniu.
- Ćwiczenie w prezentowaniu i wyjaśnianiu kreatywnych wyborów.



Krok 1

(5 minut):

Krok 2

(5 minut):

Krok 3

(5 minuty)

Krok 4

(10 minut):

Krok 5

(20 minutes):

Wprowadzenie do okładek książek

Prowadzący krótko pokazuje kilka okładek książek (w wersji fizycznej lub cyfrowej) i pyta: „Co przyciąga twoją uwagę?” oraz „Co te okładki mówią o historii?”

Omówienie zadania

Wyjaśnij: „Będziecie pracować w zespołach nad zaprojektowaniem nowej okładki do opowiadania lub jego fragmentu. Waszym zadaniem jest odzwierciedlenie atmosfery opowiadania, a nie tylko tego, co się dzieje.”

Wybór opowiadania

Każda grupa wybiera opowiadanie/fragment z przygotowanej listy. Historie powinny być przystępne i bogate w temat.

Analiza i burza mózgów

Grupy czytają opowiadanie (jeśli jest krótkie) lub jego streszczenie, a następnie omawiają:

- Jaki jest główny temat lub nastrój?
- Kto lub co jest punktem centralnym?

Jakie elementy wizualne najlepiej to oddają?

Zaprojektuj okładkę

Zespoły rozpoczynają szkicowanie i projektowanie. Należą do nich:

Tytuł (prawdziwy lub wymyślony, jeśli nie istnieje)

Główny element wizualny (scena, postać, symbol)

Opcjonalny slogan lub cytat

Zachęcaj do indywidualnego stylu – niektórzy mogą preferować kolaż, inni styl komiksowy lub sztukę abstrakcyjną.



Krok 6

(10 minut):

Krok 7

(5 minut):

**Zalecane
pytania do
omówienia
aktywności:**

Prezentacje grupowe

Każdy zespół prezentuje swoją okładkę, wyjaśnia swoje kreatywne decyzje i łączy projekt z przesłaniem lub emocjami zawartymi w historii.

Dyskusja grupowa i podsumowanie

Prowadzący podkreśla, jak różne interpretacje mogą odzwierciedlać różne spostrzeżenia. Nawiąż do tego, jak perspektywa i kreatywność kształtują komunikację.

- W jaki sposób twoja grupa zdecydowała, która część historii jest „najważniejsza”?
- W jaki sposób zaprojektowanie okładki pomogło ci spojrzeć na historię inaczej?
- Co by się zmieniło, gdybyś projektował ją dla prawdziwego wydawcy?



ZAPROJEKTUJ TO KREATYWNIE: PROJEKTOWANIE SPOTYKA SIĘ Z OPOWIADANIEM HISTORII

Zaprojektuj okładkę książki, która pokazuje, o czym naprawdę jest historia.

1. ZAPROJEKTUJ SWOJĄ OKŁADKĘ

Zawrzyj: • Tytuł • Główny element wizualny (scenę, postać albo symbol) • Opcjonalne hasło albo cytat	
---	--

2. ZAPREZENTUJ SWOJĄ OKŁADKĘ

Pokaż okładkę i wyjaśnij:

- Swoje wybory
- Jak łączą się z historią
- Jakie uczucie albo przesłanie przekazują

3. REFLEKSJA

W jaki sposób Wasza grupa zdecydowała, która część historii jest najważniejsza?

W jaki sposób projektowanie okładki pomogło Ci spojrzeć na historię inaczej?

Co zmieniłoby się, gdyby projekt był przygotowywany dla prawdziwego wydawnictwa?

REFLEKSJA DLA EDUKATORA

- Jak wyraźnie uczestnicy potrafili odróżnić legalny dostęp do treści od legalnego pozwolenia na ich ponowne wykorzystanie?
- Które koncepcje budziły najczęściej wątpliwości: prawo autorskie, dozwolony użytek, Creative Commons, uznanie autorstwa czy etyczne ponowne wykorzystanie?
- Jak uczestnicy odnieśli się do idei, że wskazanie autora jest nie tylko wymogiem technicznym, ale także aktem relacyjnym?
- Czy uczestnicy potrafili powiązać kwestie związane z prawami autorskimi z ich rzeczywistymi nawykami twórczymi, takimi jak republikowanie, remiksowanie czy edycja treści?
- Jakie przykłady lub wyjaśnienia okazały się najskuteczniejsze w pomaganiu uczestnikom w refleksji nad prawnym i etycznym aspektem ponownego wykorzystania?

TEST DLA UCZESTNIKÓW

1. Wyjaśnij własnymi słowami, co chroni prawo autorskie i dlaczego ma ono znaczenie w cyfrowej twórczości.
2. Wskaż jedną różnicę między treścią chronioną prawem autorskim, dozwolonym użytkowaniem a materiałem na licencji Creative Commons.
3. Opisz jedną sytuację, w której należy sprawdzić, czy treść może być legalnie wykorzystana.
4. Wyjaśnij, dlaczego podanie nazwiska oryginalnego twórcy ma znaczenie, nawet gdy treść jest łatwo dostępna w internecie.
5. Zaproponuj jeden sposób na znalezienie legalnych materiałów do projektu kreatywnego, takich jak obrazy, muzyka lub wideo.
6. Zastanów się nad jednym pytaniem etycznym, które powinieneś sobie zadać przed edycją, ponownym opublikowaniem lub adaptacją czyjejś treści.

EKSPLORACJA PRZYSZŁOŚCI CZYTANIA CYFROWEGO — TRENDY, NARZĘDZIA I TRANSFORMACJE

Ten moduł koncentruje się na pomaganiu młodym ludziom w rozwijaniu świadomego i celowego czytania w szybko zmieniającym się cyfrowym świecie. Analizuje on, jak nowe technologie, takie jak spersonalizowane aplikacje, interaktywne e-booki, wirtualna rzeczywistość i sztuczna inteligencja, przekształcają czytanie. Narzędzia te oferują nowe możliwości zaangażowania, ale także stawiają nowe wyzwania – zwłaszcza w zakresie koncentracji, rozumienia i zarządzania uwagą.



ROZDZIAŁ 1

Czytanie między wierszami

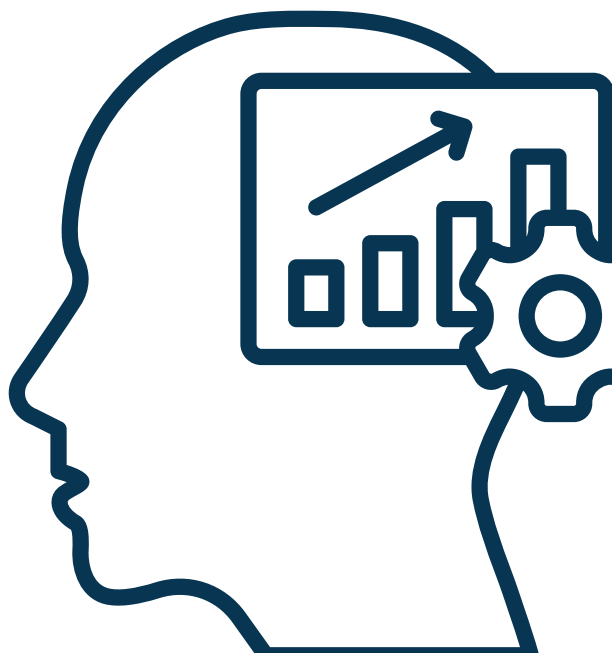


Stosowanie technik uważności

Nowe sposoby przekazu treści

Młodzi ludzie spędzają długie okresy czasu w środowiskach cyfrowych, które wymagają uwagi, szybkości i ciągłej reakcji. Z czasem może to prowadzić do stresu, który nie zawsze jest dramatyczny, ale ma charakter kumulacyjny: drażliwość po długotrwałym przewijaniu, trudności z koncentracją, zmęczenie emocjonalne, niepokój lub poczucie bycia „pełnym” bez uczucia satysfakcji. Ponieważ reakcje te narastają stopniowo, często są traktowane jako normalne cechy cyfrowego życia, a nie jako sygnały, że ciało i umysł są pod presją. Nauka rozpoznawania stresu związanego z ekranem jest zatem ważnym pierwszym krokiem w pomaganiu młodym ludziom w rozwijaniu zdrowszej relacji z mediami cyfrowymi.

Uważność może być tutaj przydatna nie jako odrębna technika wellness, ale jako praktyczny sposób przywracania uwagi, świadomości ciała i regulacji emocjonalnej w codziennym korzystaniu z ekranu. Pomaga młodym ludziom zauważać, kiedy czują się przytłoczeni, jak ich ciało reaguje na długotrwałe zaangażowanie cyfrowe i jakie przerwy lub zmiany ułatwiają zarządzanie czasem spędzanym przed ekranem. W tym sensie uważna praktyka cyfrowa nie polega na odrzucaniu technologii. Chodzi o to, aby stworzyć wystarczającą świadomość, aby z niego korzystać, nie dając się całkowicie pochłoniąć jego tempu i wymaganiom.



Najważniejsze wnioski:

- Stres związany z ekranem często narasta stopniowo, a nie nagle.
- Młodzi ludzie mogą odczuwać przeciążenie, nie nazywając tego od razu.
- Uważność pomaga uwidocznić reakcje na stres.
- Świadomość ciała i uwagi jest częścią zdrowego korzystania z urządzeń cyfrowych.
- Drobne praktyki uważności mogą zmniejszyć napięcie podczas korzystania z ekranu.

Rozpoznawanie znak stresu związane z ekranem

Stres związany z korzystaniem z ekranu nie zawsze objawia się w oczywisty sposób. Może objawiać się drażliwością, zmęczeniem psychicznym, powierzchowną uwagą, napięciem fizycznym, trudnościami z wyłączeniem się lub poczuciem przeciążenia emocjonalnego po długim okresie korzystania z internetu. Ponieważ wiele z tych reakcji stało się powszechnych, młodzi ludzie mogą w ogóle nie rozpoznawać ich jako stresu. Mogą po prostu zakładać, że uczucie rozproszenia, wyczerpania lub niepokoju jest normalną konsekwencją korzystania z internetu. Nazywanie tych oznak pomaga nadać doświadczeniu bardziej konkretny charakter i ułatwia reagowanie na nie.

To rozpoznanie jest ważne, ponieważ przesuwamy pytanie z poziomu wydajności na poziom dobrego samopoczucia. Zamiast pytać tylko o to, czy dana osoba nadal funkcjonuje online, można zadać sobie pytanie, jak zaangażowanie cyfrowe wpływa na jej ciało, nastrój i koncentrację. Gdy te efekty zostaną uwidocznione, młodzi ludzie są w stanie lepiej dostrzegać wzorce, rozpoznawać momenty narastającego stresu i rozumieć, że dyskomfort podczas korzystania z ekranu nie jest czymś, co zawsze muszą ignorować.

Typowe bariery

- Stres związany z ekranem często wydaje się zwyczajny i dlatego pozostaje niezauważony
- Zmęczenie łatwo pomylić z nudą lub brakiem motywacji
- Młodzi ludzie mogą pozostać online nawet po osiągnięciu przeciążenia psychicznego
- Fizyczne oznaki napięcia są często ignorowane podczas korzystania z ekranu



Praktykowanie technik uważności

Uważność staje się najbardziej użyteczna, gdy jest na tyle prosta, że można ją włączyć do codziennych czynności. Skoncentrowany oddech, krótkie resety uwagi, zauważanie napięcia w ciele lub robienie pauzy przed kontynuowaniem przewijania ekranu – to wszystko może pomóc w przerywaniu automatycznych nawyków cyfrowych. Te praktyki nie muszą być długie ani formalne. Ich wartość polega na pomaganiu młodym ludziom w ponownym nawiązaniu kontaktu z własną uwagą i stanem emocjonalnym, zanim stres narasta.

Regularne stosowanie takich technik może stworzyć inny rytm korzystania z ekranu. Zamiast bez przerwy przechodzić od jednego bodźca do drugiego, uczestnicy uczą się wprowadzać krótkie momenty stabilizacji. Może to zmniejszyć reaktywność, poprawić koncentrację i sprawić, że aktywność cyfrowa będzie mniej inwazyjna. Uważność w tym sensie nie jest oddzielnym zadaniem dodanym do cyfrowego życia. Jest sposobem na zmianę sposobu, w jaki doświadczamy życia cyfrowego od wewnątrz.

Co pomaga

- krótkie ćwiczenia oddechowe przed lub w trakcie korzystania z ekranu
- krótkie przerwy, aby zauważyć napięcie w ciele
- uważne przerwy między wymagającymi zadaniami cyfrowymi
- skupiony czas przed ekranem z mniejszą liczbą rozpraszaczy
- proste procedury, które przerywają automatyczne przewijanie



Wykorzystanie uważności do poprawy koncentracji i regulacji emocji

Jedną z najbardziej praktycznych zalet uważności jest to, że wspiera ona zarówno koncentrację, jak i stabilność emocjonalną. Środowiska cyfrowe często utrzymują uwagę w stanie reaktywnym, gdzie każdy dźwięk, obraz lub powiadomienie może skierować umysł w nowym kierunku. Uważność pomaga przywrócić bardziej świadomą formę uwagi, pozwalając uczestnikowi powracać do jednego zadania, jednego doznania lub jednego momentu świadomości na raz. Wzmacnia to koncentrację nie siłą, ale poprzez redukcję wewnętrznej i zewnętrznej fragmentacji. Ten sam proces wspiera również regulację emocjonalną. Kiedy młody człowiek zauważa narastającą frustrację, nadmierną stymulację lub zmęczenie psychiczne, zanim zareaguje impulsywnie, zyskuje więcej przestrzeni na wybór reakcji.

Co pomaga

- skupienie się na jednym zadaniu na raz
- wykorzystanie oddechu do przerywania eskalacji emocji
- zauważenie przeciążenia przed impulsywną reakcją
- stworzenie krótkich chwil ciszy podczas aktywności cyfrowej

Na co zwrócić uwagę w praktyce

- Czy korzystanie z ekranu z czasem staje się mniej wyczerpujące emocjonalnie?
- Czy przerwy poprawiają koncentrację i nastrój?
- Czy sygnały stresu są zauważane wcześniej niż wcześniej?
- Czy reakcje stają się mniej impulsywne podczas aktywności online?
- Czy codzienne czynności cyfrowe zaczynają wydawać się bardziej kontrolowane i celowe?

Czego potrzebuje młodzież

- Pozwolenie na pauzę bez poczucia bezproduktywności
- Proste ćwiczenia grupowe, które pasują do rzeczywistej aktywności przed ekranem
- Dorośli, którzy modelują spokojne i uważne zachowania cyfrowe
- Wsparcie w zauważaniu, jak korzystanie z ekranu wpływa na nastrój i koncentrację

DZIAŁANIA DO WDROŻENIA

1. WYZWANIE „ZMIANA FORMATU” – TA
SAMA HISTORIA, INNE DOŚWIADCZENIE

2. ZAPROJEKTUJ SWOJĄ WYMARZONĄ
APLIKACJĘ DO CZYTANIA

3. CZYTANIE BEZ ROZPRASZANIA UWAGI



1. WYZWANIE „ZMIANA FORMATU” – TA SAMA HISTORIA, INNE DOŚWIADCZENIE

Opis działania:

Uczestnicy badają, jak różne cyfrowe formaty czytania wpływają na ich uwagę, zrozumienie i pamięć. Poznając tę samą historię w trzech formatach (tekst, dźwięk i streszczenie generowane przez sztuczną inteligencję), porównują, który z nich najlepiej pomaga im się skupić i zrozumieć. To ćwiczenie rozwija krytyczną świadomość tego, jak narzędzia do czytania kształtują sposób, w jaki przetwarzamy treści.

Cele edukacyjne:

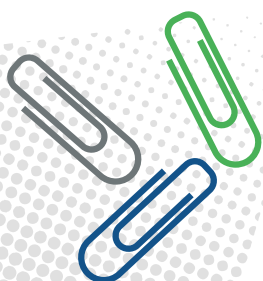
- Porównaj różnice w rozumieniu treści pisanych, mówionych i streszczonych przez sztuczną inteligencję.
- Zastanowią się nad tym, jak format wpływa na zaangażowanie, pamięć i koncentrację.
- Zwiększą świadomość tego, które formaty wspierają różne cele czytelnicze.
- Rozwiną osobiste preferencje w oparciu o świadome doświadczenie czytania.

Wyjaśnienie i przypisanie czynności:

To ćwiczenie pomaga uczestnikom zrozumieć, że nie wszystkie cyfrowe doświadczenia czytelnicze są takie same. Ten sam tekst może bardzo różnić się w zależności od tego, czy jest czytany, słuchany, czy streszczany przez sztuczną inteligencję. Celem jest uświadomienie sobie, jak format wpływa na uwagę, emocje i zapamiętywanie — oraz zachęcenie do świadomego wyboru formatu.

Potrzebne materiały:

- Krótkie opowiadanie lub artykuł dostępny w 3 formatach:
 - Zwykły tekst (PDF lub artykuł)
 - Audio (TTS lub nagrany głos)
 - Streszczenie wygenerowane przez sztuczną inteligencję
- Wydrukowany lub cyfrowy formularz refleksji



Krok 1

(5 minut):

Krok 2

(10 minut):

Krok 3

(5-10 minut)

Krok 4

(10 minut):

**Zalecane
pytania do
omówienia
aktywności:**

Zadanie grupowe

Podziel uczestników na 3 małe grupy. Każda grupa otrzymuje te same treści w jednym z trzech formatów (tekst, audio, streszczenie AI).

Czytanie/Słuchanie:

Każda grupa czyta lub słucha opowiadania indywidualnie lub wspólnie.

Refleksja kierowana:

Każdy uczestnik lub grupa odpowiada:

- Co zapamiętałem/am najbardziej?
- Jak bardzo się skupiłem/am?
- Czy poleciłbym/am ten format? Dlaczego?

Dzielenie się w całej grupie:

Grupy spotykają się i porównują doświadczenia w różnych formatach. Prowadzący zachęca młodzież do zauważania różnic w skupieniu, emocjach i zrozumieniu.

- Który format pomógł Ci się najbardziej skupić — i dlaczego?
- Czy Twoje doświadczenie Cię zaskoczyło?
- Jaką formę czytania wybrałbyś/wybrałabyś w przyszłości, w zależności od celu (np. nauka czy relaks)?



2. ZAPROJEKTUJ SWOJĄ WYMARZONĄ APLIKACJĘ DO CZYTANIA

Opis działania:

Uczestnicy stają się innowatorami, projektując cyfrową aplikację do czytania dostosowaną do potrzeb swojego pokolenia. Ćwiczenie to pobudza kreatywność, jednocześnie zwiększając świadomość funkcji, które wspierają lub utrudniają koncentrację, przyjemność i zrozumienie czytania. Młodzież musi krytycznie myśleć o tym, jak uczynić czytanie bardziej przystępnym, ważnym i przyjemnym poprzez przemyślane decyzje projektowe.

Cele edukacyjne:

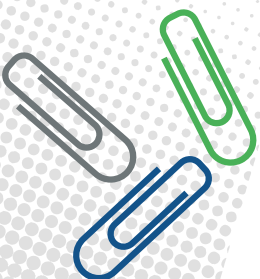
- Określ, które funkcje aplikacji do czytania pomagają, a które rozpraszają podczas czytania cyfrowego.
- Zastanów się nad osobistymi i emocjonalnymi doświadczeniami związanymi z korzystaniem z narzędzi do czytania.
- Zaprojektuj rozwiązanie zorientowane na użytkownika, które promuje głębokie, przyjemne czytanie.
- Zrozum związek między projektowaniem interfejsu a zachowaniami czytelnickimi.

Wyjaśnienie i przypisanie czynności:

To ćwiczenie zachęca młodzież do myślenia jak programiści, twórcy i użytkownicy. Projektując idealną aplikację do czytania, analizują własne potrzeby czytelnicze i opracowują pomysły, ale praktyczne narzędzia do doskonalenia. To szansa, aby przekształcić frustrację związaną z obecnymi narzędziami w wiedzę i inwencję.

Potrzebne materiały:

- Papier A3 lub cyfrowe płótno projektowe (np. Canva, Miro)
- Kolorowe markery lub urządzenia z aplikacjami do rysowania
- Opcjonalnie: szablon z pustym układem ekranu telefonu/tabletu



Krok 1

(5 minut):

Burza mózgów:

Zapytaj uczestników:

- Co Ci się podoba, a co nie w obecnych aplikacjach do czytania?
- Co sprawia, że przestajesz czytać lub tracisz koncentrację?

Krok 2

(15-20 minut):

Projekt aplikacji:

Uczestnicy w parach lub małych grupach szkicują prototyp własnej aplikacji do czytania. Musi ona zawierać:

- Nazwę i ikonę
- Co najmniej 3 kluczowe funkcje (np. blokery rozpraszające uwagę, cele czytania w formie grywalizacji, tryb spokojnego czytania, konfigurowalny interfejs, wspólne notatki)
- Specjalną funkcję „uważnego czytania”
- Hasło lub slogan

Krok 3

(10 minut)

Prezentacja i prezentacja:

Każda grupa prezentuje swoją aplikację w krótkiej prezentacji. Prowadzący podkreśla unikalne pomysły i łączy je z rzeczywistymi nawykami czytelnictwa.

- Jakie problemy rozwiązała Twoja aplikacja?
- Jakie funkcje chciałbyś, aby miały prawdziwe aplikacje?
- Jak ta aplikacja zmieniłaby Twoje nawyki czytelnicze lub motywację?

Zalecane
pytania do
omówienia
aktywności:



ZAPROJEKTUJ SWOJĄ WYMARZONĄ APLIKACJĘ DO CZYTANIA

Wymyśl aplikację, która pomoże Twojemu pokoleniu czytać bardziej świadomie, z większą przyjemnością i skupieniem.

1. BURZA MÓZGÓW

Co lubisz, a czego nie lubisz w obecnych aplikacjach do czytania? Co sprawia, że przestajesz czytać albo tracisz koncentrację?

- _____
- _____
- _____

2. ZAPROJEKTUJ I ZAPREZENTUJ SWOJĄ APLIKACJĘ

NAZWA APLIKACJI:

IKONA (narysuj swoją ikonę)


SLOGAN / HASŁO:

Najważniejsze funkcje:

1. _____
2. _____
3. _____

Funkcja wspierająca świadome czytanie:

3. REFLEKSJA

Jakie problemy rozwiązuje
Twoja aplikacja?

Jakie funkcje
chciałbyś/chciałabyś znaleźć
w prawdziwych aplikacjach?

Jak ta aplikacja zmieniłaby Twoje
nawyki czytelnicze albo
motywację?

3. CZYTANIE BEZ ROZPRASZANIA UWAGI

Opis działania:

Uczestnicy podejmują osobiste wyzwanie czytania bez cyfrowych rozpraszaczy. Wykorzystując krótką, wciągającą historię i techniki uważności, tworzą środowisko skupionego czytania i zastanawiają się, jak wpływa ono na ich zrozumienie i przyjemność z czytania. To ćwiczenie rozwija świadomość tego, jak zakłócenia – takie jak powiadomienia czy wykonywanie wielu zadań na raz – wpływają na czytanie w czasie rzeczywistym.

Cele edukacyjne:

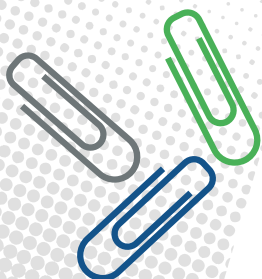
- Rozpoznają, jak rozpraszacze wpływają na koncentrację i zrozumienie czytania.
- Ćwiczą świadome, nieprzerwane czytanie, korzystając z prostych narzędzi.
- Zastanawiają się, jak koncentracja odczuwa się podczas czytania bez rozpraszaczy w porównaniu z typowym czytaniem cyfrowym.
- Zaczynają rozwijać osobiste strategie uważnego czytania.

Wyjaśnienie i przypisanie czynności:

To ćwiczenie zmienia skupione czytanie w realne wyzwanie. Młodzież uczy się, że usunięcie rozpraszaczy – takich jak wyciszanie powiadomień lub czytanie w ciszy – może poprawić ich więź z historią. To doświadczenie pokazuje, że czytanie cyfrowe nie musi być pospieszne ani chaotyczne, jeśli jest wspierane intencją i świadomością.

Potrzebne materiały:

- Krótka, wciągająca historia cyfrowa (czas czytania: 5–8 minut)
- Urządzenia cyfrowe z dostępem do internetu (lub wersja drukowana)
- Timer lub stoper (np. telefon, minutnik kuchenny)
- Arkusz lub notatnik do prowadzenia dziennika



Krok 1

(5 minut):

Przygotowanie:

Prowadzący wyjaśnia cel: ukończenie pełnej sesji czytania bez rozpraszania uwagi. Uczestnicy proszeni są o:

- Zamknięcie wszystkich aplikacji/kart
- Włączenie trybu „Nie przeszkadzać” lub wyciszenie telefonów
- Znalezienie cichego miejsca (słuchawki są dozwolone, jeśli to pomocne)

Krok 2

(10-12 minut):

Czytanie w skupieniu:

Uczestnicy czytają tekst, korzystając z timera (np. 10 minut w stylu Pomodoro). Zachęcaj ich do poświęcenia czasu i unikania pobieżnego czytania.

Krok 3

(10 minut)

Refleksja i prowadzenie dziennika:

Uczestnicy indywidualnie odpowiadają na pytania dotyczące refleksji:

- Co pomogło mi się skupić?
- Kiedy moja uwaga odpłynęła?
- Co spróbowałbym/spróbowałabym następnym razem, aby lepiej się skupić?

Krok 4

(5-10 minut):

Opcjonalne dzielenie się przemyśleniami w grupie:

Prowadzący zaprasza kilku ochotników do podzielenia się swoimi spostrzeżeniami.

- Co zaskoczyło Cię w próbie czytania bez rozpraszania uwagi?
- Jak Twoje skupienie różniło się od Twoich zwykłych sesji czytania?
- Czy spróbowałbyś/spróbowałabyś ponownie? Co byś zmienił/zmieniła?

**Zalecane
pytania do
omówienia
aktywności:**



REFLEKSJA DLA EDUKATORA

- Jak osobiście odbieram immersyjne lub oparte na sztucznej inteligencji cyfrowe narzędzia do czytania – czy uważam je za wzbogacające, czy rozpraszaające?
- W jaki sposób młodzi uczestnicy badania wyrażali entuzjazm, dezorientację lub sceptycyzm wobec nowych formatów czytania?
- Które formaty wydawały się sprzyjać głębszemu skupieniu lub zaangażowaniu, a które prowadziły do biernej konsumpcji?
- Czy uczestnicy dostrzegali wpływ formatu na ich zrozumienie, pamięć lub emocjonalną więź z historią?
- Jak mogę zintegrować więcej możliwości porównywania cyfrowych i tradycyjnych doświadczeń czytelniczych z codzienną nauką?

TEST DLA UCZESTNIKÓW

Ułatwia refleksję, krytyczne myślenie i uczenie się od rówieśników. Otwarte i powiązane z efektami uczenia się.

Instrukcje dla prowadzącego:

Używaj tych pytań w dyskusjach w małych grupach lub w pisemnych dziennikach refleksji po ukończeniu jednostki. Pozostaw miejsce na osobiste opowiadanie historii, porównania i aktywne słuchanie.

1. Opisz dwa sposoby, w jakie czytanie historii na ekranie (np. e-booka, streszczenia AI lub audiobooka) różniło się od czytania tradycyjnego tekstu. Co zauważyłeś/aś w swoim skupieniu lub emocjach?
2. Jaki nawyk masz podczas czytania cyfrowego, który pomaga Ci utrzymać koncentrację? Co często Cię rozprasza? Dlaczego Twoim zdaniem tak się dzieje?
3. Wyobraź sobie, że musisz polecić format (tekst, audio, streszczenie AI) znajomemu, który ma problemy z koncentracją. Który byś zasugerował/a i dlaczego? Jak wyjaśniłbyś/abyś zalety i wady?
4. Gdybyś mógł/mogła przeprojektować jedną funkcję swojej ulubionej aplikacji do czytania, aby poprawić koncentrację lub przyjemność z czytania, jaka by to była? W jaki sposób pomogłaby ona ludziom lepiej czytać?
5. Podaj przykład sytuacji, w której czytanie cyfrowe sprawiło, że historia stała się bardziej ekscytująca — lub trudniejsza do zrozumienia. Czego dowiedziałeś się o sobie dzięki temu doświadczeniu?

ROZDZIAŁ 2

Trzymające się słowa

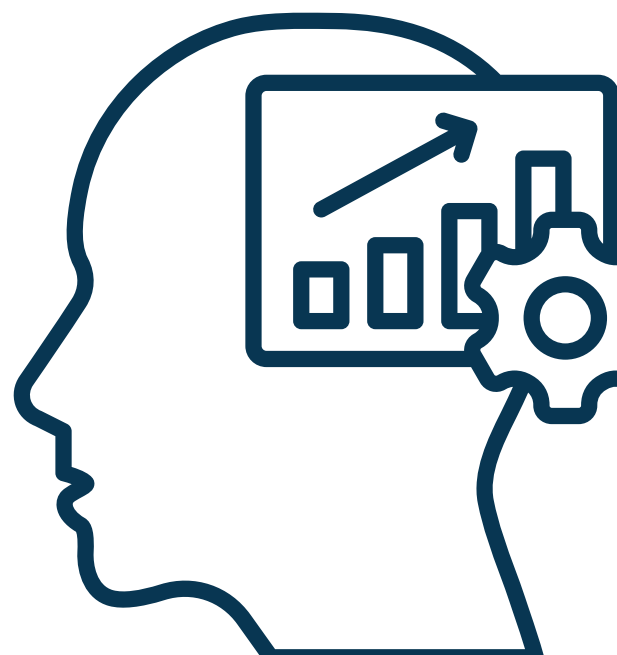


Wdrażanie strategii detoksu cyfrowego

Dlaczego warto odtruc się cyfrowo, czytając?

Okresy odłączenia stają się coraz ważniejsze w środowiskach, w których obecność cyfrowa jest traktowana jako ciągła i zawsze dostępna. Młodzi ludzie często przemieszczają się między platformami szkolnymi, mediami społecznościowymi, rozrywką, komunikatorami i innymi formami interakcji online bez wyraźnych granic między nimi. W takich warunkach cyfrowy detoks nie powinien być rozumiany jako całkowite odrzucenie technologii, ale jako świadoma praktyka tworzenia przerw, w których uwaga, odpoczynek i fizyczna obecność są chronione przed ciągłym zapotrzebowaniem cyfrowym. Wartość tej praktyki tkwi nie tylko w ograniczeniu czasu spędzanego przed ekranem, ale także w przywróceniu poczucia wyboru co do tego, kiedy i jak korzystamy z mediów cyfrowych.

Z tego powodu wdrażanie strategii cyfrowego detoksu wymaga czegoś więcej niż sporadycznego odstawienia. Obejmuje naukę planowania regularnych okresów bez ekranów, włączania chwil bez urządzeń do codziennej rutyny oraz refleksji nad emocjonalnymi i fizycznymi skutkami takiego stanu rzeczy. Uczestnicy muszą zdać sobie sprawę, że odpoczynek od urządzeń może poprawić koncentrację, zmniejszyć nadmierną stymulację, wspomagać sen i stworzyć więcej przestrzeni na interakcje offline. Jednocześnie praktyki detoksykacyjne są najbardziej trwałe, gdy pozostają elastyczne i realistyczne, dostosowując się do wymagań edukacji, komunikacji i codziennych obowiązków, zamiast traktować każde korzystanie z technologii cyfrowych jako równie szkodliwe.



Najważniejsze wnioski:

- Detoks cyfrowy polega na wyznaczaniu granic, a nie odrzucaniu technologii.
- Czas bez ekranu może przywrócić uwagę, odpoczynek i fizyczną obecność.
- Regularne odłączanie się pomaga w bardziej świadomym korzystaniu z urządzeń cyfrowych.
- Korzyści często pojawiają się, gdy detoks staje się powtarzalną praktyką.
- Elastyczność sprawia, że detoks jest bardziej realistyczny i zrównoważony.

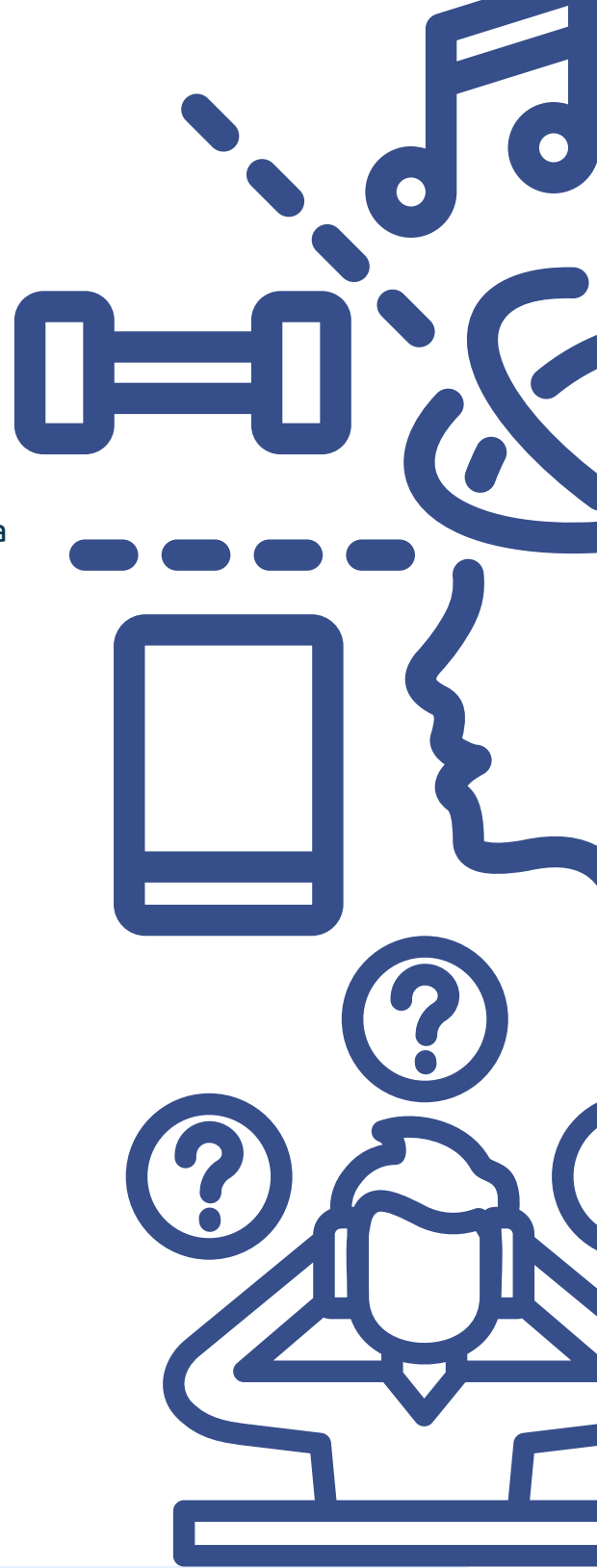
Stosowanie komunikacji pełnej szacunku

Cyfrowy detoks nabiera sensu, gdy jest zaplanowany, a nie pozostawiony przypadkowi. Wielu młodych ludzi odczuwa już presję ciągłej dostępności, ale bez przemyślanej struktury, czas wolny od ekranów łatwo zostaje zastąpiony nawykowym sprawdzaniem, przewijaniem lub bierną obecnością online. Z tego powodu detoks działa najlepiej, gdy jest traktowany jako regularna praktyka, a nie sporadyczna reakcja na zmęczenie. Wieczory bez ekranów, części weekendu lub krótkie okresy offline w ciągu dnia mogą stworzyć bardziej stabilny rytm odłączenia.

Liczy się nie intensywność, ale powtarzalność. Realistyczny okres detoksu pomaga młodym ludziom zrozumieć, że oderwanie się od urządzeń nie oznacza wycofania się z codzienności. Przeciwnie, tworzy przestrzeń na odpoczynek, fizyczną obecność i inną relację z czasem. Kiedy detoks jest zaplanowany z wyprzedzeniem, łatwiej jest go chronić i jest mniej prawdopodobne, że zniknie pod presją rutynowego użytkowania.

Co pomaga

- Detoks cyfrowy działa najlepiej, gdy jest zaplanowany z wyprzedzeniem
- Regularne okresy offline są bardziej zrównoważone niż drastyczne odstawienie
- Małe, powtarzające się granice mogą zmienić codzienne nawyki
- Czas bez ekranu sprzyja odpoczynkowi i skupieniu
- Realizm jest ważniejszy niż intensywność



Rozpoznawanie korzyści płynących z detoksu cyfrowego

Młodzi ludzie chętniej decydują się na cyfrowy detoks, gdy potrafią nazwać zmiany, jakie za sobą niesie. Korzyści płynące z odłączenia często odczuwa się, zanim zostanie ono wyrażone: mniejszy niepokój, większa łatwość koncentracji, spokojniejsze wieczory, silniejsza świadomość czasu czy większe poczucie obecności w interakcjach offline. Te korzyści są istotne, ponieważ pomagają detoksowi stać się czymś wspierającym, a nie ograniczającym.

Jednocześnie korzyści nie zawsze są natychmiastowe. Niektórzy młodzi ludzie mogą najpierw odczuwać dyskomfort, nudę lub odruch sięgania po urządzenie, zanim zaczną odczuwać pozytywne skutki zmniejszonej stymulacji. Z tego powodu konieczna jest refleksja. Detoks nabiera większego znaczenia, gdy uczestnicy są zachęceni do obserwowania zmian w swoim ciele, uwadze, nastroju i rytmie dobowym podczas i po okresach bez ekranów.

Co wziąć pod uwagę

- Korzyści mogą być początkowo subtelne
- Dyskomfort może pojawić się zanim nastąpi ulga
- Ciągła stymulacja może sprawić, że spokój będzie wydawał się obcy
- Młodzi ludzie mogą nie zastanawiać się nad zmianą, chyba że zostaną do tego zachęceni
- Czas bez ekranu może być postrzegany jako strata, a nie zysk



Refleksje nad efektami emocjonalnymi i fizycznymi

Cyfrowy detoks staje się głębszym procesem uczenia się, gdy obejmuje refleksję nad tym, co dzieje się podczas i po odłączeniu. Młodzi ludzie często zauważają zmiany fizyczne, takie jak mniejsze zmęczenie oczu, lepszy sen, mniejsze napięcie czy spokojniejszy układ nerwowy. Mogą również zaobserwować efekty emocjonalne: większą swobodę, mniejszą drażliwość, mniejszą pilność czy silniejsze poczucie bycia obecnym w tym, co robią. Te doświadczenia są ważne, ponieważ pomagają połączyć detoks z dobrym samopoczuciem, a nie tylko z kontrolą.

Refleksja ułatwia również rozpoznanie oporu. Uczucia znudzenia, niepokoju czy impuls do wielokrotnego sprawdzania urządzenia nie są oznakami porażki, ale elementem zrozumienia, jak głęboko cyfrowe nawyki są wplecione w codzienne życie.

Typowe bariery

- Nuda może początkowo wydawać się silniejsza niż korzyści
- Młodzi ludzie mogą oczekiwać natychmiastowych rezultatów
- Po zakończeniu detoksu często pomija się refleksję
- Automatyczne nawyki mogą szybko powrócić bez naszej wiedzy
- Dyskomfort może być mylony z porażką

Co pomaga

- Refleksja nad zmianami nastroju, energii i koncentracji
- Zauważanie zarówno dyskomfortu, jak i korzyści podczas detoksu
- Łączenie czasu bez ekranu ze świadomością ciała i emocji
- Rozmawianie o doświadczeniu zamiast traktowania go w milczeniu
- Obserwowanie tego, co staje się łatwiejsze po kolejnych okresach detoksu

Czego potrzebuje młodzież

- Język opisujący odczucia związane z odłączeniem
- Pozwolenie na doświadczanie mieszanych reakcji podczas detoksu
- Wsparcie w zauważaniu stopniowych, a nie natychmiastowych zmian
- Praktyczne procedury łączące detoks z dobrostanem
- Przestrzeń do refleksji bez presji i osądów

DZIAŁANIA DO WDROŻENIA

1. MAPA POWIADOMIEŃ – CO MNIE
ROZPRASZA?

2. DETEKTYW ALGORYTMÓW – KTO WYBIERA
ZA MNIE?

3. PRÓBA CYFROWEGO DETOKSU – 24 MINUTY,
A NIE 24 GODZINY



1. MAPA POWIADOMIEŃ – CO MNIE ROZPRASZA?

Opis działania:

Uczestnicy będą śledzić i wizualnie mapować wszystkie cyfrowe rozpraszacze, których doświadczają podczas krótkiego zadania czytania. To ćwiczenie rozwija świadomość tego, jak cyfrowe zakłócenia – takie jak powiadomienia, wibracje i zachęty do sprawdzenia aplikacji – wpływają na koncentrację i zrozumienie.

Cele edukacyjne:

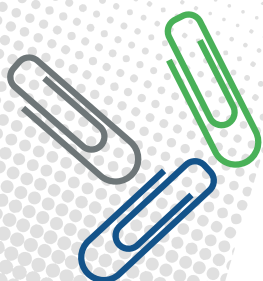
- Zidentyfikuj typowe cyfrowe rozpraszacze, które przerywają czytanie.
- Zrozum, jak te zakłócenia wpływają na uwagę i pamięć.
- Zastanowią się nad reakcjami emocjonalnymi na rozproszenie uwagi (np. stres, ciekawość, strach przed przegapieniem czegoś).
- Rozpoczną opracowywanie strategii ograniczania lub radzenia sobie z rozproszeniem uwagi podczas czytania.

Wyjaśnienie i przypisanie czynności:

To ćwiczenie pomaga uczestnikom rozpoznać, jak często ich uwaga jest rozpraszana podczas czytania online. Rejestrując te rozproszenia w czasie rzeczywistym, zaczynają dostrzegać wzorce w swoim zachowaniu i otoczeniu.

Potrzebne materiały:

- Krótki tekst cyfrowy lub opowiadanie (3–5 minut na przeczytanie)
- Arkusz do śledzenia rozproszeń lub pusta kartka papieru
- Długopisy, zakreślacze



Krok 1

(5-7 minut):

Czytanie ze świadomością:

Uczestnicy proszeni są o przeczytanie krótkiego tekstu — ale zamiast wyłączać rozpraszacze, pozostawiają włączone swoje standardowe powiadomienia. Za każdym razem, gdy coś ich rozproszy (wewnętrznie lub zewnętrznie), zatrzymują się i zapisują to.

Krok 2

(10 minut):

Mapowanie rozproszeń:

Uczestnicy przekształcają swoje notatki w wizualną mapę, używając kategorii takich jak:

- Rozproszenia wewnętrzne (myśli, stres, nuda)
- Rozproszenia zewnętrzne (wiadomości, wyskakujące okienka, dźwięki)

Krok 3

(10 minut)

Dyskusja grupowa:

Prowadzący prowadzi refleksję na temat rodzajów i częstotliwości rozproszeń oraz ich wpływu na zrozumienie tekstu.

- Co Cię zaskoczyło w liczbie lub rodzaju rozproszeń, których doświadczyłeś?
- Jakie rozproszenia wpłynęły na Twoją zdolność zrozumienia tekstu?
- Jaką jedną małą zmianę możesz wprowadzić, aby zmniejszyć rozproszenie następnym razem?

**Zalecane
pytania do
omówienia
aktywności:**



MAPA POWIADOMIEŃ – CO MNIE ROZPRASZA?

Śledź rozpraszacze podczas czytania i odkryj, co odciąga Twoją uwagę.

1. ZMAPUJ SWOJE ROZPRASZACZE

Podziel rozpraszacze na dwie poniższe kategorie. Dodaj przykłady, rysunki albo symbole.

Wewnętrzne rozpraszacze (myśli, uczucia, nuda, stres...) 	Zewnętrzne rozpraszacze (wiadomości, wyskakujące okienka, dźwięki, ludzie...) 

2. PODZIEL SIĘ I ZASTANÓW

Podziel się swoją mapą z grupą i zastanów się, jak rozpraszacze wpływają na Twoje czytanie.

3. REFLEKSJA

Co zaskoczyło Cię w liczbie albo rodzaju rozpraszaczy, których doświadczyłeś/aś?

Jak rozpraszacze wpłynęły na Twoją zdolność rozumienia historii?

Jaką jedną małą zmianę możesz wprowadzić, aby następnym razem ograniczyć rozproszenie?

2. DETEKTYW ALGORYTMICZNY – KTO WYBIERA ZA MNIE?

Opis działania:

Uczestnicy badają, jak algorytmy wpływają na ich wybory czytelnicze. Przeanalizują rekomendacje lektur z jednej ze swoich ulubionych aplikacji i dowiedzą się, dlaczego wyświetlają im się określone treści.

Cele edukacyjne:

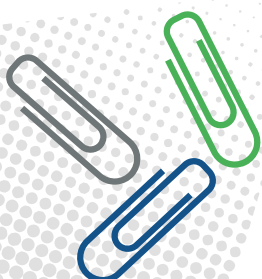
- Zrozumieją, jak algorytmy gromadzą dane i wpływają na rekomendacje treści.
- Zastanowią się nad wpływem personalizacji na kontakt z różnorodnymi ideami.
- Rozwiną krytyczne myślenie o autonomii cyfrowej i możliwościach wyboru.
- Rozpoznają, kiedy personalizacja pomaga, a kiedy ogranicza ich doświadczenie czytelnicze.

Wyjaśnienie i przypisanie czynności:

To ćwiczenie zmienia uczestników w „detektywów” własnego kanału lub zachowania w aplikacji. Zachęca ich do badania systemów cyfrowych z ciekawością, a nie ze strachem.

Potrzebne materiały:

- Aplikacja lub platforma do czytania, z której regularnie korzystają (np. Wattpad, Kindle, Webtoon, BookTok)
- Arkusz ćwiczeń lub lista podpowiedzi
- Telefon/tablet lub zrzuty ekranu (opcjonalnie)



Krok 1

(5 minut):

Krok 2

(10 minut):

Krok 3

(10 minut)

**Zalecane
pytania do
omówienia
aktywności:**

Przeglądaj kanał:

Uczestnicy otwierają aplikację i przeglądają 3–5 propozycji lektur lub historii.

Zadaj pytania detektywistyczne:

Odpowiadają na:

- Dlaczego myśle, że to zostało mi polecone?
- Jakie wcześniejsze zachowania (polubienia, kliknięcia, wyszukiwania) mogły to wywołać?
- Czy widzę te same typy treści wielokrotnie?
- Czy brakuje jakichś tematów lub głosów?

Dzielenie się w małych grupach:

Uczestnicy porównują wnioski i omawiają swoje odczucia związane z byciem „czytanym” przez algorytm.

- Czy istnieje coś nieoczekiwanego w swoim kanale nauczania?
- Ile lektur wybierasz — a ile jest wybierane dla Ciebie?
- Co możesz zrobić, aby uzyskać bardziej szczegółowe lub rozszerzone treści?



DETEKTYW ALGORYTMÓW – KTO WYBIERA ZA MNIE?

Sprawdźmy, w jaki sposób aplikacje polecają Ci treści do czytania.

1. PRZEANALIZUJ KANAŁ, PODZIEL SIĘ I PRZEDYSKUTUJ

Otwórz swoją ulubioną aplikację do czytania. Przyjrzyj się 3–5 polecanym tekstom albo historiom. Porównaj swoje obserwacje w małych grupach. Jak się czujesz ze świadomością, że algorytm „odczytuje” Ciebie?

Sugestia (tytuł / rodzaj / autor)	Dlaczego uważam, że zostało mi to polecane?	Jakie wcześniejsze zachowanie (polubienia, kliknięcia, wyszukiwania) mogło to wywołać?	Czy wciąż widzę ten sam rodzaj treści?	Czy brakuje jakichś tematów albo głosów?

2. REFLEKSJA

Czy odkryłeś/aś coś nieoczekiwanego w swoim kanale z rekomendacjami?

Jak dużą część treści do czytania wybierasz samodzielnie, a jak duża część jest wybierana za Ciebie?

Co możesz zrobić, aby otrzymywać bardziej różnorodne i zrównoważone treści?

3. PRÓBA CYFROWEGO DETOKSU – 24 MINUTY, A NIE 24 GODZINY

Opis działania:

Zamiast onieśmielającego całodniowego detoksu, uczestnicy próbują 24-minutowej sesji czytania bez rozpraszaczy, wspartej stworzonym przez siebie rytuałem czytania.

Cele edukacyjne:

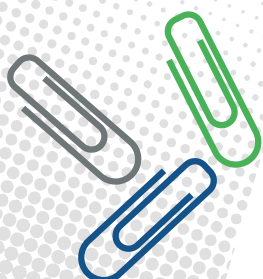
- Praktykuj świadome czytanie w cichej, samodzielnie określonej przestrzeni.
- Stwórz i przemyśl osobisty rytuał czytania.
- Porównaj emocjonalną i poznawczą różnicę między czytaniem w stanie rozproszenia a czytaniem w skupieniu.
- Zaczynij wyznaczać mikrogranice, które wspierają dobre samopoczucie podczas czytania.

Wyjaśnienie i przypisanie czynności:

Ta aktywność pokazuje młodzieży, że detoks nie musi oznaczać odłączenia się na kilka dni – może zacząć od małych kroków. Podczas 24-minutowej sesji uważnego czytania uczestnicy otrzymują natychmiastową informację zwrotną na temat tego, jak może wyglądać koncentracja.

Potrzebne materiały:

- Wybrana książka lub artykuł (cyfrowy lub drukowany)
- Minutnik (np. telefon w trybie samolotowym)
- Arkusz do zaprojektowania rytuału czytania
- Ciche miejsce lub słuchawki



Krok 1

(5 minut):

Zaprojektuj rytuał

Uczestnicy wybierają:

- Gdzie będą czytać
- Co będą czytać
- Co wyłączą (np. aplikacje, Wi-Fi)
- Jeden mały element uspokajający (herbata, muzyka, koc itp.)

Krok 2

(25 minut):

24 minuty czytania (sesja w ciszy)

Prowadzący ustawia widoczny timer.

Krok 3

(10 minut)

Refleksja:

Uczestnicy zapisują swoje odczucia i porównują je z typową sesją czytania.

- Co zauważyłeś/aś w swojej uwadze lub emocjach podczas tej sesji?
- Czy zrobiłbyś/zrobiłabyś to ponownie? Co byś zmienił/zmieniła?
- Czy to może stać się dla ciebie nawykiem? Dlaczego lub dlaczego nie?

**Zalecane
pytania do
omówienia
aktywności:**



REFLEKSJA DLA EDUKATORA

- Jakie wzorce zaobserwowałem w sposobie, w jaki młodzież opisywała swoje rozproszenia uwagi lub nawyki związane z koncentracją podczas czytania cyfrowego?
- Jak swobodnie uczestnicy czuli się w nazywaniu wpływu algorytmów lub przyznawaniu się do utraty kontroli w internecie?
- Czy któryś z uczniów wykazał się nieoczekiwanym zrozumieniem lub oporem, jeśli chodzi o wyznaczanie granic w czytaniu?
- Jakie narzędzia lub techniki zdawały się pomagać uczniom w przejmowaniu kontroli nad swoją uwagą i przestrzenią cyfrową?
- Jak mogę zintegrować więcej praktyk uważności lub cyfrowego dobrostanu z innymi działaniami związanymi z czytaniem i pisanem lub korzystaniem z mediów?

TEST DLA UCZESTNIKÓW

Instrukcje dla prowadzącego:

Użyj tych pytań w pisemnej refleksji, sesji dziennika lub dyskusji w parach po ćwiczeniach. Zachęć uczestników do podania konkretnych, rzeczywistych przykładów z ich życia czytelniczego.

1. Przypomnij sobie ostatnią próbę czytania na telefonie lub komputerze. Co najbardziej Cię rozpraszało? Jak wpłynęło to na to, co zapamiętałeś z tekstu?
2. Czy zauważyłeś kiedyś, że Twoje aplikacje lub kanały do czytania ciągle wyświetlają te same treści? Dlaczego tak się dzieje? Co mógłbyś zrobić, gdybyś chciał przeczytać coś innego?
3. Jak zazwyczaj czujesz się po długim czytaniu online – pełen energii, zmęczony, spokojny, niespokojny? Co Twoim zdaniem powoduje to uczucie?
4. Opisz drobny nawyk lub zmianę, którą możesz wprowadzić w tym tygodniu, aby uczynić czas czytania bardziej skupionym lub przyjemniejszym. Co pomogłoby Ci się jej trzymać?
5. Czy ktoś z Twojej grupy podzielił się strategią czytania lub doświadczeniem, które skłoniło Cię do zmiany sposobu myślenia? Czego się od niego nauczyłeś i czy mogłoby to zadziałać również u Ciebie?

ROZDZIAŁ 3

Teksty cyfrowe i mózg

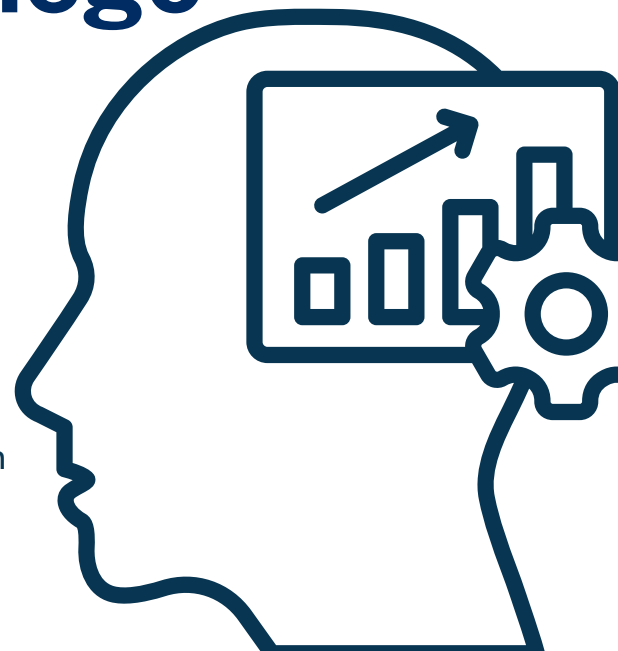


Zrozumienie dotykowego sprzężenia zwrotnego

Czym jest sprzężenie zwrotne dotykowe?

Młodzi ludzie często doświadczają interakcji z ekranem nie tylko poprzez to, co widzą, ale także poprzez to, co czują. Wibracje, stuknięcia, alerty i inne formy haptycznego sprzężenia zwrotnego mają na celu stworzenie natychmiastowości i utrzymanie uwagi ściśle związanej z urządzeniem. Sygnały te mogą wydawać się nieistotne, ale bardzo skutecznie kształtują nawyki, ponieważ zakłócają zarówno ciało, jak i umysł. Z tego powodu haptyczne sprzężenie zwrotne należy rozumieć nie jako cechę neutralną, ale jako element sensorycznej konstrukcji, który utrzymuje interakcję cyfrową aktywną i trudną do zignorowania.

Co czyni to szczególnie ważnym, to fakt, że sensoryczne sprzężenie zwrotne często działa, zanim rozpocznie się refleksja. Wibracja może niemal automatycznie wywołać zachowanie sprawdzania, nawet gdy sama treść jest nieistotna. Z czasem młodzi ludzie mogą stać się bardzo wrażliwi na te sygnały, nie zdając sobie w pełni sprawy, jak często kierują uwagę, przerywają koncentrację lub zwiększają zależność od natychmiastowej reakcji. Budowanie świadomości w tym obszarze oznacza pomaganie uczestnikom w zrozumieniu, że nawyki związane z ekranem są kształtowane nie tylko przez zainteresowanie lub intencję, ale także przez warunkowanie sensoryczne.



Najważniejsze wnioski:

- Haptyczne sprzężenie zwrotne ma na celu szybkie przyciągnięcie uwagi
- Wibracje i alerty mogą wywołać automatyczne sprawdzanie
- Sensoryczne sprzężenie zwrotne wpływa na nawyki, zanim rozpocznie się refleksja
- Aktywność ekranu jest kształtowana zarówno przez reakcje fizyczne, jak i psychiczne
- Świadomość tych sygnałów wspiera bardziej świadome korzystanie z urządzenia

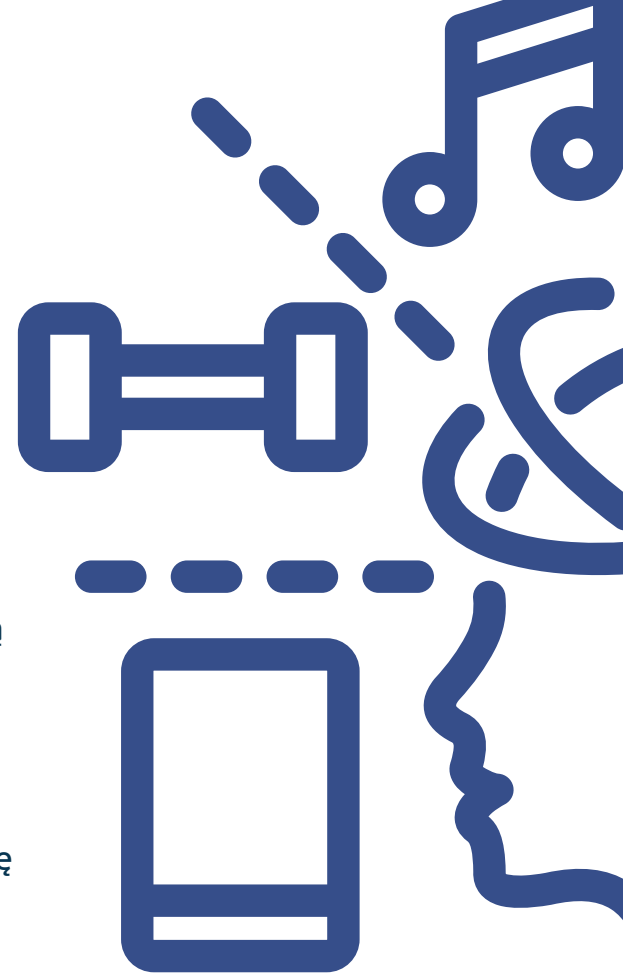
Rozpoznawanie sprzężenia zwrotnego sensorycznego

Wiele platform cyfrowych zostało zaprojektowanych tak, aby użytkownicy byli responsywni, a haptyczne sprzężenie zwrotne odgrywa w tym procesie kluczową rolę. Wibracja lub alert nie tylko sygnalizuje, że coś się wydarzyło. Stwarza on krótką chwilę naglącej potrzeby, sprawiając, że urządzenie wydaje się natychmiast istotne i trudne do zignorowania. Dzięki temu nawet drobne powiadomienia mogą wydawać się ważne, po prostu dlatego, że są dostarczane poprzez przerywanie bodźców sensorycznych, a nie poprzez cichą dostępność.

U młodych ludzi powtarzająca się ekspozycja na te sygnały może normalizować stan częściowej czujności, w którym uwaga pozostaje otwarta na zakłócenia przez cały czas. Wyzwaniem jest nie tylko to, że urządzenia wymagają uwagi, ale także to, że robią to w sposób, który staje się znajomy, ucieleśniony i rutynowy. Rozpoznanie tego wzorca to pierwszy krok do ograniczenia jego wpływu i zmniejszenia reaktywności ekranu.

Typowe bariery

- Wibracje często wydają się pilne, nawet gdy treść jest niewielka
- Sygnały sensoryczne powtarzają się wystarczająco często, aby stać się automatyczne
- Młodzi ludzie mogą nie zauważać, jak silnie reaguje ciało
- Alerty mogą wydawać się normalne, ponieważ są ciągłe
- Uwaga zostaje przerywana, zanim użytkownik dokona wyboru



Refleksje nad wpływem formatu na interpretację i zaangażowanie

Ograniczenie sprzężenia zwrotnego dotykowego może zmienić nie tylko częstotliwość, z jaką młodzi ludzie sprawdzają swoje urządzenia, ale także ich szersze postrzeganie korzystania z ekranu.

Ograniczenie wibracji i alertów sprawia, że uwaga jest rzadziej przerywana, a interakcja cyfrowa może wydawać się spokojniejsza, wolniejsza i bardziej kontrolowana. Może to wspierać uważność, ułatwiając skupienie się na jednym zadaniu i zauważanie, kiedy zaangażowanie jest motywowane wyborem, a nie przymusem.

Refleksja jest tutaj ważna, ponieważ korzyści mogą być początkowo subtelne. Młodzi ludzie mogą zauważyć mniejsze napięcie, mniej odruchowych kontroli lub silniejsze poczucie kontroli, ale tylko wtedy, gdy zostaną zachęceni do obserwowania tych zmian.

Co pomaga

- Refleksja nad odczuciami podczas korzystania z ekranu przy mniejszej liczbie wibracji
- Zauważanie zmian w skupieniu, spokoju i przerywaniu
- Łączenie mniejszej ilości informacji zwrotnych z bardziej uważnym korzystaniem z urządzenia
- Obserwowanie, kiedy sprawdzanie staje się mniej automatyczne
- Zwracanie uwagi na to, jak zmienia się napięcie ciała

Typowe bariery

- Korzyści mogą pojawiać się stopniowo, a nie natychmiast
- Nawyk może utrzymywać się nawet po zmniejszeniu liczby alertów
- Młodzi ludzie mogą nie zatrzymywać się, aby zauważyć różnicę
- Uważność może wydawać się nieznana w szybko zmieniających się środowiskach cyfrowych

Czego potrzebuje młodzież

- czas na obserwowanie subtelnych zmian w uwadze i nastroju
- wsparcie w łączeniu spokojniejszego korzystania z ekranu z dobrym samopoczuciem
- zachęta do doceniania mniejszej liczby przerw
- praktyki, które sprawiają, że uważne korzystanie z ekranu staje się bardziej konkretne
- pewność, że mniej informacji zwrotnych nie oznacza mniejszego kontaktu

DZIAŁANIA DO WDROŻENIA

1. ZBUDUJ SWÓJ RYTUAŁ CZYTANIA

2. MÓJ TYDZIEŃ CZYTANIA –
MIKROMONITOR NAWYKÓW

3. MÓJ CYFROWY PLAN DOBREGO
SAMOPOCZUCIA PODCZAS CZYTANIA



1. ZBUDUJ SWÓJ RYTUAŁ CZYTANIA

Opis działania:

Uczestnicy projektują i testują spersonalizowany „rytuał czytania”, który przygotowuje ich umysł i ciało do skupionej, przyjemnej lektury. Rytuał ten obejmuje odpowiednie otoczenie, komfort fizyczny i świadome przygotowanie mentalne.

Cele edukacyjne:

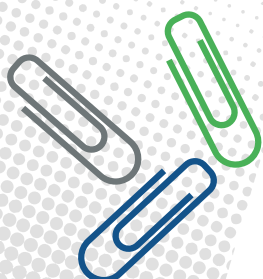
- Rozpoznają, jak otoczenie i stan psychiczny wpływają na koncentrację podczas czytania.
- Identyfikują proste bodźce fizyczne lub emocjonalne wspomagające uwagę.
- Wyrabiają powtarzalny nawyk przygotowania do świadomego czytania.
- Zastanawiają się, jak drobne rutyny mogą budować motywację i dobre samopoczucie.

Wyjaśnienie i przypisanie czynności:

Wielu młodych ludzi czyta w pośpiechu lub chaosie. Ta aktywność pomaga im zaprojektować krótką, powtarzalną rutynę przed czytaniem – coś, co mogą zrobić w 2–5 minut, aby poprawić koncentrację i przyjemność z czytania.

Potrzebne materiały:

- Arkusz ćwiczeń z pytaniami pomocniczymi
- Czysty papier i kolorowe markery
- Uspokajająca muzyka (opcjonalnie), oświetlenie nastrojowe



Krok 1

(5-10 minut):

Elementy rytuału burzy mózgów:

Uczestnicy wymieniają elementy, które sprawiają, że czytanie jest łatwiejsze lub przyjemniejsze, takie jak:

- Oświetlenie, dźwięk, zapach, postawa, napój/przekąska, pozycja do czytania
- Ćwiczenia oddechowe, pisanie pamiętnika, muzyka, czas wolny od ekranu

Krok 2

(10 minut):

Zaprojektuj rytuał:

Rysują lub zapisują swój idealny „rytuał czytania”, obejmujący:

- Porę dnia
- Aranżację przestrzeni fizycznej
- Czynność poprzedzającą czytanie (np. rozciąganie, oddychanie, ustawienie timera)
- Opcjonalnie: stworzenie symbolicznej wskazówki (np. świeca do czytania, zakładka, bransoletka)

Krok 3

(10-15 minut)

Sesja praktyczna:

Uczestnicy testują swój rytuał, przeprowadzając krótką, skupioną sesję czytania, a następnie dokonują refleksji.

- Jak Twój rytuał wpłynął na Twoje skupienie lub energię?
- Czy użyłbyś go ponownie w swojej codziennej rutynie?
- Jakie drobne zmiany ulepszyłyby Twój rytuał?

**Zalecane
pytania do
omówienia
aktywności:**



ZBUDUJ SWÓJ RYTUAŁ CZYTANIA

Stwórz krótką rutynę, która pomoże przygotować umysł i ciało do czytania.

1. BURZA MÓZGÓW

Wypisz rzeczy, które pomagają Ci przygotować się do czytania::

2. ZAPROJEKTUJ SWÓJ RYTUAŁ

Pora dnia:

Gdzie będę czytać:

Co zrobię przed czytaniem:

Wypróbuj swój rytuał podczas krótkiej sesji czytelnicznej. Jak się czułeś/aś?

3. NARYSUJ SWOJĄ IDEALNĄ PRZESTRZEŃ DO RYTUAŁU CZYTELNICZEGO

4. REFLEKSJA

Jak Twój rytuał wpłynął na koncentrację albo poziom energii?

Czy wykorzystałbyś/ałabyś go ponownie w swojej codziennej rutynie?

Jakie małe zmiany mogłyby ulepszyć Twój rytuał?

2. MÓJ TYDZIEŃ Z CZYTANIEM – MIKROMONITOR NAWYKÓW

Opis działania:

Uczestnicy śledzą swoje codzienne nawyki czytelnicze przez tydzień za pomocą prostego narzędzia wizualnego, a następnie analizują wzorce, sukcesy i przeszkody. To buduje świadomość i zachęca do konsekwencji.

Cele edukacyjne:

- Wyznaczaj małe, osiągalne cele dotyczące częstotliwości czytania.
- Śledź i oceniaj nawyki czytelnicze w czasie.
- Rozpoznawaj, co wspiera lub blokuje zrównoważone nawyki.
- Buduj motywację poprzez wizualne wzmacnianie nawyków.

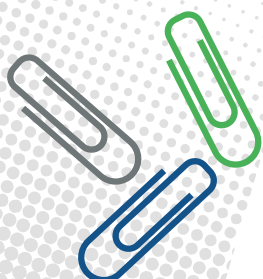
Wyjaśnienie i przypisanie czynności:

To ćwiczenie przesuwaa punkt ciężkości z ilości czytanych treści na regularność czytania. Uczestnicy widzą, że nawet krótkie sesje czytania, powtarzane regularnie, budują pewność siebie i motywację.

Potrzebne materiały:

Tygodniowy arkusz śledzenia (papierowy lub cyfrowy) z dniami tygodnia i kolumnami takimi jak:

- Czas
- Format (cyfrowy/drukowany/audio)
- Jak długo
- Gdzie
- Jak się czułem po lekturze



Krok 1

(5 minut):

Krok 2

Krok 3

Zalecane
pytania do
omówienia
aktywności:

Wyznacz osobisty cel:

Uczestnicy wyznaczają sobie realistyczny cel czytania na dany tydzień (np. 3 razy w tym tygodniu po 10 minut).

Śledzenie w ciągu tygodnia:

Rejestrują każdą sesję czytania i krótko ją podsumowują.

Refleksja grupowa (pod koniec tygodnia):

W parach lub małych grupach uczestnicy dzielą się tym, co się sprawdziło, co było trudne i co mogliby spróbować następnym razem.

- Co było najłatwiejsze w Twoim codziennym czytaniu?
- Co powstrzymywało Cię od czytania w niektóre dni?
- Jaka mała zmiana ułatwiłaby Ci kolejny tydzień?



MÓJ TYDZIEŃ Z CZYTANIEM – MONITOR MIKRONAWYKÓW

Małe kroki w czytaniu. Każdego dnia. Wielka różnica.

1. USTAL SWÓJ CEL

Mój cel na ten tydzień:

Dzień	Czas	Format (cyfrowy, drukowany, audio)	Gdzie? (np. w domu, autobusie, parku, łóżku)	Jak się czułem/am później? (np. zrelaksowany/a, zainspirowany/a, znudzony/a, rozproszony/a)
Poniedziałek				
Wtorek				
Środa				
Czwartek				
Piątek				
Sobota				
Niedziela				

2. REFLEKSJA

Co było najłatwiejszą częścią
Twojej rutyny czytelniczej?

Co powstrzymało Cię przed
czytaniem w niektóre dni?

Jaka mała zmiana mogłaby ułatwić
Ci czytanie w przyszłym tygodniu?

3. MÓJ CYFROWY PLAN DOBREGO SAMOPOCZUCIA PODCZAS CZYTANIA

Opis działania:

Uczestnicy syntetyzują wszystko, czego nauczyli się w tym module, tworząc spersonalizowany plan cyfrowego dobrostanu, który obejmuje nawyki czytelnicze, granice ekranu i strategie skupienia uwagi dostosowane do ich życia.

Cele edukacyjne:

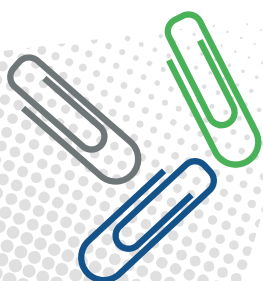
- Stwórz spersonalizowany plan zrównoważonego, świadomego czytania.
- Połącz refleksję, narzędzia i techniki w użyteczny format.
- Zrozum, jak dostosować nawyki czytelnicze do różnych kontekstów życiowych.
- Poczuj się pewnie, biorąc odpowiedzialność za swoje cyfrowe dobrostan.

Wyjaśnienie i przypisanie czynności:

To ćwiczenie kończy moduł z namacalnym rezultatem. Młodzież tworzy jednostronicowy plan wizualny, który może zachować lub poprawić.

Potrzebne materiały:

- Wydrukowany szablon lub pusty arkusz papieru A4
- Markery, naklejki lub narzędzia do projektowania cyfrowego (np. Canva)
- Podsumowanie omówionych strategii (opcjonalnie)



Krok 1

(15-20 minut):

Krok 2

(10 minut):

**Zalecane
pytania do
omówienia
aktywności:**

Sekcje planu mogą obejmować:

- Mój idealny czas na czytanie
- Moje ulubione formaty i dlaczego
- 3 rzeczy, które zrobię, aby ograniczyć rozproszenia
- Mój rytuał czytania
- Jedno wyzwanie, które podejmę w tym miesiącu
- Kiedy i jak dokonam refleksji lub zresetuję

Budowanie planu z przewodnikiem:

Prowadzący prowadzi uczestników przez każdą sekcję, dając czas na kreatywny wkład.

Krąg wymiany doświadczeń:

Wolontariusze dzielą się częścią swojego planu i oferują wsparcie kolegom.

- Którą część swojego planu chcesz wypróbować z największą ekscytacją?
- Co Twoim zdaniem będzie najtrudniejsze do zrealizowania?
- Skąd będziesz wiedzieć, czy Twój plan działa?



MÓJ PLAN DOBROSTANU W CYFROWYM CZYTANIU

Stwórz plan, który pomoże Ci czytać z koncentracją, przyjemnością i równowagą.

1. ZBUDUJ SWÓJ PLAN

Pytanie	Twoja odpowiedź
Moja idealna pora na czytanie (Kiedy będę czytać?)	
Moje ulubione formaty i dlaczego	
3 rzeczy, które zrobię, aby ograniczyć rozpraszacze	1. _____ 2. _____ 3. _____
Mój rytuał czytelniczy (Co pomaga mi wejść w tryb czytania?)	
Jedno małe wyzwanie, którego podejmę się w tym miesiącu	
Kiedy i jak będę analizować i aktualizować swój plan (Jak sprawdzę postępy i dostosuję swój plan?)	

2. REFLEKSJA

Którą część swojego planu
najbardziej chcesz
wypróbować?

Której części najtrudniej
będzie Ci się trzymać?

Po czym poznasz, że Twój plan
działa?

REFLEKSJA DLA EDUKATORA

- Jak uczestnicy różnili się w swoich poglądach na temat tego, jak wygląda „zrównoważony” nawyk czytania?
- Które strategie dobrego samopoczucia wydawały się najbardziej przystępne lub motywujące dla młodzieży?
- Czy pojawiły się jakieś oznaki oporu lub zaskoczenia, gdy zastanawiali się nad zmęczeniem cyfrowym lub wypaleniem?
- Jak uczestnicy podchodzili do procesu projektowania własnego planu – czy byli kreatywni, przemyślni, czy niepewni?
- Jakiego wsparcia mógłbym im zaoferować w przyszłości, aby pomóc im utrzymać nawyki czytelnicze?

TEST DLA UCZESTNIKÓW

Instrukcje dla prowadzącego:

Użyj tych pytań na piśmie, w rozmowach w parach lub w małych grupach, dzieląc się refleksjami. Zachęć uczestników do mówienia o swojej rzeczywistości i odwoływania się do konkretnych przykładów z życia.

1. Opowiedz własnymi słowami, co oznacza „zrównoważony nawyk czytania”? Czym różni się od czytania, kiedy tylko masz na to ochotę?
2. Jak zazwyczaj czujesz się po spędzeniu dużej ilości czasu na czytaniu online lub na telefonie? Co pomogłoby Ci później poczuć się bardziej spokojnym lub skoncentrowanym?
3. Opisz jeden nawyk lub granicę, którą uwzględniłeś/aś w swoim Planie Dobrostanu Czytania Cyfrowego. Dlaczego go wybrałeś/aś i jak myślisz, że Ci pomoże?
4. Co może Cię powstrzymać przed trzymaniem się planu czytania? Co możesz zrobić, aby wrócić na właściwe tory, jeśli tak się stanie?
5. Czy podczas tej jednostki usłyszałeś/aś od kogoś pomysł, który chciałbyś/chciałabyś wypróbować w swoim życiu? Jaki to był pomysł i dlaczego zwrócił Twoją uwagę?