SZKOŁA MYŚLENIA KRYTYCZNEGO
I WALKI Z DEZINFORMACJĄ

Wróżby z ekranu telefonu,

czyli jak algorytmy i internetowi „specjaliści” diagnozują nas w mediach społecznościowych?

OBSZAR
dezinformacja zdrowotna

GRUPA DOCELOWA
szkoła ponadpodstawowa

CZAS TRWANIA
45 minut

Projekt Fundacji Centrum Cyfrowe „Szkoła krytycznego myślenia i walki z dezinformacją”.

Zadanie finansowane ze środków Ministerstwa Cyfryzacji.

Publikacja wyraża jedynie poglądy autora/ów i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Ministerstwa Cyfryzacji.

Wstęp

Współczesna młodzież dorasta w świecie, w którym media społecznościowe (np. TikTok, Instagram czy YouTube) stały się jednym
z głównych, a często wręcz pierwszym źródłem wiedzy o zdrowiu psychicznym i fizycznym.

Samo w sobie nie musi to naturalnie oznaczać niczego złego – w przestrzeni cyfrowej można dziś przecież trafić na wiele wartościowych i rzetelnych treści (psycho)edukacyjnych, które pomagają młodym ludziom nazwać swoje emocje, oswoić trudne tematy i dają cenne poczucie wsparcia. ***Często jednak granica między edukacją a manipulacją bywa wyjątkowo płynna.***

Przeglądając profesjonalnie wyglądające posty czy krótkie materiały wideo, młodzi ludzie regularnie trafiają na treści obiecujące błyskawiczne, intuicyjne wyjaśnienie ich codziennych problemów – od trudności z koncentracją, przez wahania nastroju, aż po zmęczenie czy ciągłe napięcie.

UPROSZCZENIA DOBRZE NIOSĄ SIĘ W SIECI

„5 ukrytych oznak, że masz ADHD”
miliony odsłon

„Jeśli robisz te trzy rzeczy, cierpisz na syndrom chronicznego przebodźcowania układu nerwowego”
gigantyczne zasięgi

Autorytatywnie brzmiące hasła typu „5 ukrytych oznak, że masz ADHD” lub „Jeśli robisz te trzy rzeczy, cierpisz na syndrom chronicznego przebodźcowania układu nerwowego” cieszą się dzisiaj gigantycznymi zasięgami i generują miliony odsłon, żerując na naszej potrzebie natychmiastowego znalezienia odpowiedzi i zrozumienia siebie (oraz różnych naszych „deficytów”).

Ludzie – i to nie tylko ci najmłodsi – ulegają tym internetowym narracjom z uderzającą wręcz łatwością, ponieważ bazują one na naszych autentycznych, codziennych stanach.

Wykorzystują one również pewien charakterystyczny mechanizm – autorzy tego typu materiałów nie muszą wcale wymyślać nowych, egzotycznych objawów, które powinniśmy u siebie rozpoznać. Wystarczy, że wezmą na warsztat zwykłe ludzkie zmęczenie, chwilowe rozkojarzenie po trudnym dniu czy naturalny spadek motywacji, a następnie opowiedzą o nich używają „poważnej" terminologii medycznej, tworząc klinicznie brzmiące nazwy nowych „syndromów".

Efekt Barnuma

Mechanizm ten opiera się na powszechnym błędzie poznawczym, określanym jako **efekt Barnuma** (znanym także jako efekt Forera lub efekt horoskopowy). To dokładnie ten sam wzorzec, który od stuleci decyduje o popularności horoskopów czy przepowiedni astrologicznych.

Działa on w gruncie rzeczy w bardzo prosty sposób – kiedy czytamy ogólny, uniwersalny i celowo nieprecyzyjny opis, włącza się w nas automatyczna tendencja do szukania dowodów popierających twierdzenie, w które wierzymy lub chcemy wierzyć. Odruchowo dopisujemy wtedy do tekstu własne, bardzo konkretne obawy.

Pod wpływem sugestywnego, często klinicznego języka zaczynamy bezkrytycznie wierzyć, że komunikat, wyświetlany w tym samym czasie milionom innych użytkowników na ekranach ich telefonów to precyzyjna, spersonalizowana diagnoza naszego zdrowia.

Tendencja ta dobrze zresztą współgra z dynamiką tego, jak na co dzień funkcjonujemy w sieci. Kiedy czujemy się gorzej i próbujemy zweryfikować swoje obawy, odruchowo zaczynamy szukać w internecie odpowiedzi lub po prostu na dłużej zatrzymujemy wzrok na konkretnych nagraniach.

Bańka informacyjna

Algorytmy mediów społecznościowych często reagują na to w natychmiastowy sposób i zaczynają podsuwać nam treści zbieżne z naszym aktualnym stanem. W efekcie wokół nas tworzy się swego rodzaju **bańka informacyjna** – zjawisko, które choć daje nam poczucie przynależności do internetowych wspólnot, potrafi stać się bardzo groźną pułapką, kiedy całkowicie zamyka nas na inne punkty widzenia.

Przez ten brak odmiennych perspektyw i nadmiar jednorodnych komunikatów nabieramy przeświadczenia, że dany problem zdrowotny jest czymś powszechnym, a kolejne materiały wydają się idealnie dopasowane do tego, jak akurat sami się czujemy. Ta sztucznie zawężona perspektywa skutecznie odciąga nas od prostych, „zdroworozsądkowych" wyjaśnień, takich jak zwykły brak snu, niedobór ruchu czy naturalne przemęczenie związane z dużą liczbą klasówek w szkole.

UWAGA METODYCZNA

Prowadzenie tych zajęć wymaga od nauczyciela dużej delikatności i empatii. Problemy ze zdrowiem psychicznym, stany lękowe czy poczucie zagubienia wśród współczesnej młodzieży bywają przecież realne, głębokie i bolesne.

Pod żadnym pozorem nie należy więc ironizować na ten temat, ani krytykować uczniów i uczennic, którzy dokonali u siebie autodiagnozy na podstawie internetowych testów czy horoskopów.

Zamiast kwestionować ich samopoczucie, warto przekierować uwagę na obiektywną analizę mechanizmów ukrytych za ekranem telefonu. Rozłożenie na czynniki pierwsze zabiegów językowych, strategii biznesowych oraz struktury baniek informacyjnych pozwala unaocznić, w jaki sposób różni internetowi twórcy budują zasięgi na naturalnych ludzkich obawach.

Cele zajęć

Uczniowie i uczennice:

- wyjaśniają działanie efektu Barnuma i rozumieją, w jaki sposób uniwersalne, ogólne opisy stanów psychofizycznych mogą uchodzić za precyzyjną, spersonalizowaną diagnozę medyczną,
- rozpoznają mechanizm powstawania bańki informacyjnej (zwłaszcza w kontekście tematów związanych ze zdrowiem),
- krytycznie analizują motywacje internetowych twórców, dostrzegając m.in. komercyjne interesy ukryte za rzekomo bezinteresownymi poradami zdrowotnymi,

- odróżniają codzienne, naturalne stany ludzkiego organizmu (wynikające z przemęczenia czy stresu) od realnych sygnałów wymagających rzetelnej, profesjonalnej konsultacji u lekarza specjalisty.

Przebieg lekcji

I	II	III	IV
Doświadczenie	**Refleksja**	**Teoria**	**Praktyka**
10 min	10 min	10 min	15 min

Szerokość pasków odpowiada czasowi trwania poszczególnych części. Razem 45 minut.

CZĘŚĆ I

Doświadczenie

OK. 10 MINUT

1 Przywitaj klasę i powiedz, że dzisiejsza lekcja rozpocznie się od krótkiego ćwiczenia, które pozwoli sprawdzić, jak dobrze uczniowie potrafią ze sobą współpracować i jak trafnie potrafią określić charakter własnej grupy.

Oficjalnym, neutralnym tonem poinformuj klasę, że za moment wezmą udział w badaniu profilującym, które określa zespołowy styl uczenia się, specyfikę komunikacji oraz strategie podejścia do codziennych wyzwań wśród uczniów i uczennic szkół ponadpodstawowych.

2 **Podziel osoby uczestniczące w zajęciach na 5-6 małych zespołów.**
Rozdaj każdej grupie po jednym egzemplarzu karty pracy, na której znajduje się wydrukowany „Kwestionariusz Profilu Zespołowego” (Załącznik 1). Sformułuj jasne polecenie:

POWIEDZ

„Przed Wami trzy pytania dotyczące tego, jak na co dzień uczycie się, rozmawiacie i reagujecie na trudniejsze sytuacje w szkole. Waszym zadaniem jest wspólna rozmowa w grupach i ustalenie, który wariant odpowiedzi najlepiej charakteryzuje Wasz zespół jako całość. Wybierzcie jedno wspólne stanowisko dla każdego pytania. Kiedy skończycie, proszę liderów o przekazanie mi uzupełnionych arkuszu – szybko sprawdzę Wasze odpowiedzi i przekażę Wam gotowy wynik diagnozy Waszego zespołu."

3 **Daj grupom kilka minut na swobodną dyskusję i uzupełnienie pytań.** Następnie zbierz kartki od liderów, udając, że analizujesz dane i przyporządkowujesz je do konkretnych kategorii. Po chwili rozdaj każdemu zespołowi kolejną kartę pracy – „Kartę Wyników Profilu Grupy" (Załącznik 2).

WAŻNA INFORMACJA DLA NAUCZYCIELA

Wszystkie grupy otrzymują dokładnie ten sam tekst, ale mają być przekonane, że to spersonalizowana analiza ich zespołu.

CZĘŚĆ II

Refleksja

OK. 10 MINUT

1 **Poproś zespoły o uważne przeczytanie otrzymanego profilu.**

NASTĘPNIE POWIEDZ

„Przeanalizujcie ten opis wspólnie w grupach. Następnie ustalcie jeden wspólny werdykt i oceńcie w skali od 1 (zupełnie nietrafny) do 5 (idealnie dopasowany), jak precyzyjnie ten tekst odzwierciedla Wasz styl uczenia się, sposób komunikacji oraz Wasze podejście do wyzwań."

2 **Zapisz na tablicy oceny wskazane przez poszczególne zespoły.** Uzyskane wyniki najpewniej będą bardzo wysokie, najczęściej w okolicach 4 i 5 (choć oczywiście nie

muszą – jeśli któryś zespół od razu rozszyfruje ten podstęp, to również doskonały punkt wyjścia do dyskusji o ich czujności). Po chwili, gdy na tablicy pojawią się już wszystkie liczby, ujawnij prawdę:

POWIEDZ SPOKOJNYM GŁOSEM

„Czas na małe zderzenie z marketingową rzeczywistością. Choć po przeczytaniu profilu mogliście odnieść wrażenie, że wiele z tych cech idealnie pasuje właśnie do Waszego zespołu, w rzeczywistości wszystkie grupy w tej sali otrzymały dokładnie ten sam, identyczny tekst."

3 **Zapytaj uczniów i uczennice, co o tym sądzą i jak się czują z wiedzą, że cały test był jedynie sprytną mistyfikacją.** Daj im chwilę na swobodne, spontaniczne podzielenie się pierwszymi wrażeniami, a następnie pomóż im przeanalizować ten mechanizm, zadając serię pytań naprowadzających:

- Jak to możliwe, że ten w gruncie rzeczy bardzo ogólny tekst uznaliście za dość precyzyjny opis Waszego zespołowego stylu uczenia się, komunikacji i podejścia do wyzwań?
- Które fragmenty lub cechy z tego profilu wydały się Wam najbardziej prawdziwe i dlaczego?
- Czy opisane w tekście zachowania i problemy są w takim razie charakterystyczne tylko dla Waszego zespołu? O czym świadczy fakt, że utożsamiła się z nimi cała klasa?

JAK DZIAŁA EFEKT BARNUMA

1
Ogólny, uniwersalny opis
Celowo nieprecyzyjny, pasujący do każdego.

→

2
Dopisujemy własne obawy
Szukamy dowodów na to, w co chcemy wierzyć.

→

3
„To o mnie!"
Komunikat dla milionów brzmi jak osobista diagnoza.

4 **Nawiązując do przemyśleń klasy, pomóż uczniom i uczennicom dostrzec pewien mechanizm ukryty w tekście.**

Wyjaśnij, że to silne poczucie dopasowania wynika ze sprytnego zabiegu

językowego – oparcia profilu na swego rodzaju „miękkich" przeciwieństwach. Mówi on bowiem jednocześnie o wielkim zaangażowaniu i o spadku zapału, o potrzebie niezależności i o szukaniu akceptacji. Jako ludzie często mamy tendencję do wybierania z takiego opisu tylko tych elementów, które w danym momencie nam odpowiadają, i ignorowania całej reszty.

Podkreśl, że to dokładnie ten sam wzorzec, który od stuleci decyduje o popularności horoskopów czy przepowiedni.

Kiedy czytamy uniwersalny szablon, odruchowo dopisujemy do niego własne, bardzo konkretne doświadczenia.

5 **Na koniec tej części połącz to doświadczenie z głównym tematem lekcji (który warto dopiero teraz w pełni zdradzić).** Wyjaśnij, że dokładnie tak samo często działają internetowi specjaliści w mediach społecznościowych. Biorą na warsztat codzienne, zwyczajne dla każdego nastolatka stany – takie jak zmęczenie po szkole, chwilowa utrata motywacji do nauki czy trudność z zebraniem myśli przy nudnym zadaniu.

Następnie opakowują te powszechne zachowania w poważny, ekspercki język i wmawiają milionom odbiorców przed ekranami telefonów, że to spersonalizowana diagnoza ich zdrowia, na którą oni mają gotowy, zazwyczaj płatny ratunek.

WSKAZÓWKA DLA NAUCZYCIELA

W tym miejscu warto wyświetlić rzeczywisty przykład z sieci (np. filmik typu „3 nieoczywiste objawy, które świadczą o tym, że masz..." lub inny tego rodzaju wpis internetowy). Pokazanie prawdziwego posta ułatwi uczniom połączenie doświadczenia, w którym wzięli udział na początku lekcji, z tym, co na co dzień zdarza się im widzieć w swoich mediach społecznościowych.

CZĘŚĆ III

Teoria

OK. 10 MINUT

1 **Nawiąż krótko do wniosków z zakończonej właśnie refleksji.**

Podkreśl, że to silne poczucie trafności, którego przed momentem doświadczyli (a z którym tak często stykamy się podczas zwykłego, codziennego przeglądania mediów społecznościowych), nie wynika z precyzji testu, lecz ze stałych, dobrze opisanych reguł manipulacji informacją i samej specyfiki funkcjonowania algorytmów.

2 Wprowadź i szczegółowo wyjaśnij dwa kluczowe pojęcia, które warto zapisać na tablicy, aby uczniowie i uczennice mogli łatwiej je przyswoić:

Efekt Barnuma

(znany także jako efekt Forera lub efekt horoskopowy)

– błąd poznawczy polegający na tym, że ogólne, wieloznaczne i uniwersalne opisy cech osobowości lub stanów psychofizycznych uznajemy za niezwykle trafne, spersonalizowane analizy stworzone specjalnie dla nas.

Mechanizm ten działa, ponieważ jako ludzie mamy naturalną skłonność do szukania dowodów potwierdzających to, w co chcemy uwierzyć, i dopasowywania do tego własnych doświadczeń.

Internetowi twórcy i samozwańczy specjaliści często celowo wykorzystują ten automatyzm – biorą zwykłe, codzienne stany, takie jak chwilowe rozkojarzenie, i opowiadają o nich za pomocą medycznie brzmiącej terminologii, aby uśpić nasz krytycyzm i wywołać niepokój.

Bańka informacyjna

– mechanizm działania algorytmów platform społecznościowych, który reaguje na nasze zaangażowanie i czas spędzony przed ekranem. Jej istotą jest filtrowanie treści – i o ile na co dzień może pomagać to łączyć ludzi o wspólnych zainteresowaniach, o tyle najczęściej prowadzi to do niebezpiecznego wykluczenia innych perspektyw.

Kiedy pod wpływem gorszego samopoczucia szukamy w sieci informacji o konkretnym objawie, lub po prostu z ciekawości czy lęku zatrzymamy wzrok na nagraniu o jakimś „syndromie", system natychmiast zaczyna podsuwać nam coraz więcej takich materiałów.

W efekcie użytkownik zostaje odizolowany od alternatywnych wyjaśnień, a jego strumień treści zalewają alarmujące filmy o tym jednym, konkretnym schorzeniu. Tworzy to fałszywe przeświadczenie, że dany problem jest czymś powszechnym, a kolejne materiały wydają się idealnie dopasowane do tego, jak akurat sami się czujemy.

WSKAZÓWKA DLA NAUCZYCIELA

Bańka informacyjna to jeden z podstawowych mechanizmów dezinformacji. Warto podkreślić uczniom, że to zjawisko uniwersalne – choć na tych zajęciach omawiacie je na przykładzie treści zdrowotnych, ten sam schemat filtrowania informacji działa tak samo w przypadku wyzwań społecznych, klimatu czy technologii.

PĘTLA BAŃKI INFORMACYJNEJ

1 **Gorsze samopoczucie** → 2 **Szukamy, zatrzymujemy wzrok** → 3 **Algorytm podsuwa więcej** → 4 **„To jest powszechne"**

...I pętla zaczyna się od nowa.

3 **Następnie pokaż klasie ekonomiczne i komercyjne podłoże tych zjawisk.**

Wyjaśnij uczniom i uczennicom, że za profesjonalnie wyglądającymi diagnozami w mediach społecznościowych często kryje się konkretny biznes, a nie wyłącznie bezinteresowna troska o zdrowie psychiczne czy fizyczne odbiorców. Granie na obawach związanych z własnym zdrowiem i sugerowanie kolejnych „deficytów" bywa po prostu elementem starannie zaplanowanej strategii marketingowej. Wchodzenie w rolę „wiedzącego o nas wszystko" i „rozumiejącego nas" eksperta, który ma idealną odpowiedź na każde nasze pytanie, buduje w nas przekonanie, że mamy do czynienia z prawdziwym autorytetem.

Tak wypracowane zaufanie naturalnie ułatwia późniejszą sprzedaż produktów lub usług. Łatwiej wtedy zaoferować gotowe, płatne rozwiązania na zdiagnozowane (a czasem wyolbrzymione) wcześniej problemy – na przykład autorskie e-booki, suplementy diety czy zamknięte subskrypcje.

OD „DIAGNOZY" DO SPRZEDAŻY

1		2		3
Profesjonalnie wyglądająca „diagnoza" Granie na obawach, sugerowanie kolejnych „deficytów".	→	**Zaufanie do „eksperta"** „On wie o nas wszystko", „ona nas rozumie"!	→	**Płatne rozwiązanie** E-booki, suplementy diety, zamknięte subskrypcje... do kupienia od zaraz!

4 Na koniec podkreśl najważniejszą zasadę – o ile zmęczenie, stres czy chwilowy spadek motywacji do nauki to zupełnie naturalne, codzienne stany ludzkiego organizmu, o tyle w przypadku realnych, długotrwałych wątpliwości zdrowotnych jedyną właściwą i bezpieczną drogą jest zawsze konsultacja u prawdziwego lekarza specjalisty lub (szkolnego) psychologa, a nie bezkrytyczne ufanie internetowym poradom, które płyną do nas z ekranu telefonu.

CZĘŚĆ IV

Praktyka

OK. 15 MINUT

1 Wprowadź klasę w część praktyczną zajęć.

Powiedz, że oto nadszedł czas, aby sprawdzić omówiony mechanizm w działaniu i przekonać się, jak łatwo można stworzyć materiał udający fachową ekspertyzę.

2 Rozdaj każdemu zespołowi po jednym egzemplarzu karty pracy (Załącznik 3) i sformułuj jasne polecenie:

POWIEDZ

„Wyobraźcie sobie, że prowadzicie kanał w mediach społecznościowych i chcecie przetestować w praktyce działanie efektu Barnuma. Waszym zadaniem jest wybranie jednej, zupełnie zwyczajnej sytuacji z codziennego życia nastolatka i przedstawienie jej w taki sposób, aby brzmiała jak poważna, oficjalna diagnoza. Uzupełnijcie kolejno wszystkie punkty na karcie pracy."

WSKAZÓWKA DLA NAUCZYCIELA

Zadanie polega na pokazaniu mechanizmu, w którym zwykłe, codzienne zachowanie zostaje przedstawione jako objaw poważnego zaburzenia. Pamiętaj, aby uczulić zespoły, że nie chodzi tu wyłącznie o ubranie prostej czynności w „naukowe" i alarmujące słownictwo.

Równie ważna jest cała otoczka i oprawa wizualna materiału (strój twórcy, tło, przedmioty), budująca pozór profesjonalizmu. Jeśli zespoły będą potrzebowały inspiracji dla tekstów, możesz podsunąć im poniższe przykłady:

ZWYKŁY STAN		„DIAGNOZA"
Zamiast „nie chce mi się rano wstać"...	→	**...można użyć zwrotu „poranna dysfunkcja motywacyjna" lub „chroniczny brak gotowości dopaminowej po przebudzeniu".**

ZWYKŁY STAN		„DIAGNOZA”
Zamiast „bałagan w pokoju i niechęć do sprzątania”…	→	**…można nazwać to „syndromem odrzucenia ładu przestrzennego” i opisać jako „podświadomą próbę radzenia sobie z przebodźcowaniem układu nerwowego”.**

3 Uczul osoby uczestniczące w zajęciach, aby tworząc pomysł na materiał, podeszły do tematu z odpowiednim wyczuciem i szacunkiem dla różnych ludzkich stanów i emocji, rezygnując tym samym z drwin czy prześmiewczego tonu.

Podkreśl, że gorszy dzień, zmęczenie czy stres to naturalne stany każdego człowieka. Wyjaśnij, że kluczem do zrozumienia tej manipulacji jest przyjrzenie się całej otoczce i oprawie materiału – i zastanowienie się jak za pomocą słów, symboli oraz sposobu prezentacji buduje się grunt pod konkretny model biznesowy.

4 **Daj grupom kilka minut na wspólną dyskusję i uzupełnienie wszystkich punktów na karcie pracy.** W czasie pracy poszczególnych zespołów pozostaw uczniom i uczennicom przestrzeń na samodzielną wymianę pomysłów, ale czuwaj nad procesem i upewnij się, że opisywane tematy trzymają się bezpiecznych, „nieklinicznych” ram.

5 **Poproś przedstawicieli zespołów o przedstawienie swoich pomysłów.** Następnie porozmawiaj z całą klasą o tym, kto i dlaczego mógłby bez problemu utożsamić się z tak skonstruowanym opisem. Zastanówcie się wspólnie nad tym, które sformułowania były najbardziej uniwersalne oraz jakie elementy oprawy (np. ubiór, tło, rekwizyty) miały za zadanie wzmocnić to złudzenie i uśpić czujność potencjalnego widza.

6 **Na koniec podsumuj zajęcia i podziękuj klasie za zaangażowanie i dociekliwość.** Przypomnij, że choć wiele materiałów w internecie i mediach społecznościowych ma wartościowy charakter i świetnie służą do psychoedukacji, to łatwo trafić tam również na pseudoeksperckie diagnozy. Dotyczą one dziś bardzo wielu różnych obszarów – od ADHD i spektrum autyzmu, aż po depresję, „chroniczne przebodźcowanie” i wahania nastroju.

Podkreśl, że natrafiając w sieci na tak sformułowane przekazy, zawsze warto w pierwszej kolejności uruchomić krytyczny dystans, zadając sobie kluczowe pytanie – czy ten krótki komunikat rzeczywiście opisuje moją wyjątkową i złożoną sytuację, czy jest jedynie uniwersalnym szablonem precyzyjnie zaprojektowanym po to, by w jakiś sposób zarobić na moich naturalnych, ludzkich emocjach?

ZAŁĄCZNIK 1 · KARTA PRACY

Kwestionariusz Profilu Zespołowego

Instrukcja: Przeczytajcie uważnie poniższe pytania dotyczące Waszego codziennego życia szkolnego. Waszym zadaniem jest wspólna rozmowa w zespole i ustalenie, który wariant odpowiedzi najlepiej charakteryzuje Waszą grupę jako całość. Wybierzcie tylko jedno wspólne stanowisko dla każdego pytania. Właściwą odpowiedź zaznaczcie kółkiem.

1. Jak Wasz zespół najczęściej podchodzi do przyswajania trudnego materiału lub rozwiązywania wieloetapowych zadań na lekcjach?

a) Szybko tracimy początkowy zapał i odruchowo szukamy jakiejkolwiek odskoczni od pracy.

b) Wykonujemy zadanie dalej, ale nasza uwaga często ucieka w stronę innych, pobocznych myśli.

c) Mobilizujemy siły i staramy się skończyć pracę jak najszybciej, by mieć to z głowy.

2. Jaki styl komunikacji dominuje w Waszej grupie, gdy podczas wspólnej pracy pojawiają się drobne nieporozumienia lub sprzeczne pomysły?

a) Wolimy obrócić sytuację w żart i szybko zmienić temat, by uniknąć otwartego sporu.

b) Otwarcie mówimy o tym, co nam się nie podoba, nawet jeśli wiąże się to z trudną rozmową.

c) Wycofujemy się z dyskusji i czekamy, aż sytuacja w grupie sama naturalnie się uspokoi.

3. Jak Wasz zespół reaguje na nagłe nagromadzenie trudnych wymagań szkolnych lub niespodziewaną zmianę planów?

a) Początkowo czujemy duże zmęczenie i zniechęcenie, ale ostatecznie staramy się dostosować.

b) Zachowujemy pozorny spokój, ale wewnątrz czujemy dużą potrzebę natychmiastowego odcięcia się od obowiązków.

c) Reagujemy mobilizacją i od razu przechodzimy do szukania alternatywnego rozwiązania.

ZAŁĄCZNIK 2 · KARTA PRACY

Karta Wyników Profilu Grupy

WYNIK PROFILOWANIA

Zintegrowany Profil Potencjału i Dynamiki Zespołu

Wasz zespół opiera się na naturalnym balansie między silną potrzebą niezależności a dążeniem do harmonii i wzajemnej akceptacji w grupie. Posiadacie ogromny, często ukryty potencjał, który aktywuje się w momentach, gdy stojące przed Wami zadania są autentycznie angażujące i dają Wam przestrzeń na własną inicjatywę.

Z drugiej strony, w zderzeniu z rutyną lub monotonnymi obowiązkami, Wasz zapał potrafi na pewien czas osłabnąć, co jest całkowicie normalną reakcją organizmu na spadek motywacji. Choć na co dzień potraficie sprawiać wrażenie grupy niezwykle pewnej siebie i swoich celów, wewnątrz każdego z Was kryją się momenty niepewności oraz naturalna obawa przed tym, czy Wasz wkład i starania zostaną w pełni zauważone i docenione przez otoczenie.

W sferze relacji i komunikacji ogromnie cenicie sobie autentyczność oraz otwartą wymianę myśli. Kiedy jednak dochodzi do różnicy zdań, potraficie elastycznie dostosować taktykę – w zależności od sytuacji możecie bardzo stanowczo bronić swoich racji, obrócić napięcie w żart lub po prostu świadomie wycofać się z dyskusji, by dać sobie czas na ochłonięcie.

Podobnie reagujecie na nagłe wyzwania – w obliczu presji czasu Wasza grupa wykazuje doskonały odruch mobilizacji, mimo że podświadomie odczuwacie wtedy duże zmęczenie i silną potrzebę natychmiastowego odpoczynku. Macie przy tym skłonność do nadmiernego analizowania drobnych niepowodzeń i brania do siebie krytycznych ocen, co bywa jedyną poważną barierą przed podejmowaniem kolejnego ryzyka. Wasze realne możliwości i zdolności adaptacyjne są jednak znacznie większe, niż sami w tym momencie przypuszczacie.

Wspólna ocena trafności profilu przez zespół

postaw znak „X” przy właściwej odpowiedzi

1	2	3	4	5
Całkowicie nietrafny	Raczej nietrafny	Częściowo trafny	W dużej mierze trafny	Idealnie dopasowany

ZAŁĄCZNIK 3 · KARTA PRACY

Zamieńmy się w internetowego „specjalistę”!

Instrukcja: Wybierzcie jedną, zwykłą sytuację z codziennego życia i przedstawcie ją w taki sposób, aby brzmiała jak „oficjalna” diagnoza. Pamiętajcie o szacunku dla ludzkich stanów i emocji – zrezygnujcie z drwin i prześmiewczego tonu.

Zwykła sytuacja z życia młodego człowieka

np. bałagan w pokoju, odkładanie nauki na wieczór, trudność z porannym wstawaniem

Oficjalna nazwa zjawiska

poważnie brzmiąca, „naukowa” nazwa tej czynności

Treść nagrania

3–4 zdania uniwersalnego, pasującego do wszystkich opisu – np. „Z jednej strony bardzo chcesz X, ale z drugiej czujesz Y”

Ubiór osoby widocznej na nagraniu

strój wzbudzający natychmiastowe zaufanie

Tło i specjalne rekwizyty

otoczenie oraz przedmioty widoczne w kadrze

Sposób zachowania przed kamerą

ton głosu lub specyficzny styl mówienia

Oferowane rozwiązanie

płatny materiał lub usługa polecana na końcu nagrania – np. e-book czy kurs

SZKOŁA KRYTYCZNEGO MYŚLENIA I WALKI Z DEZINFORMACJĄ

Scenariusze lekcji do zajęć w szkołach podstawowych (kl. 7 i 8) i ponadpodstawowych

Dziękujemy za skorzystanie z naszych materiałów!

To jeden z szesnastu scenariuszy, które powstały w ramach projektu „Szkoła krytycznego myślenia i walki z dezinformacją", finansowanego i realizowanego przez Fundację Centrum Cyfrowe w ramach otwartego konkursu Ministerstwa Cyfryzacji na rzecz świadomości i edukacji społeczeństwa wokół zjawiska dezinformacji w internecie.

Wszystkie scenariusze dostępne są bezpłatnie na stronie **centrumcyfrowe.pl/szkolamysleniakrytycznego**.

Znajdują się tam pliki w różnych formatach – zarówno gotowe do wydruku PDF-y, jak i otwarte pliki DOCX, które umożliwiają swobodne dostosowanie materiałów do swoich potrzeb.

Jeśli korzystasz z indywidualnych plików, serdecznie zachęcamy do zapoznania się ze wstępem (także dostępnym na stronie), który wprowadza w tematykę i metody pracy z materiałami.

GRA KARCIANA



W ramach projektu została przygotowana również specjalna edukacyjna gra karciana „Blur. Złap ostrość przekazu". Można ją swobodnie wplatać w przebieg lekcji – wykorzystując w głównej części warsztatowej albo jako angażujące, praktyczne podsumowanie tematu omawianego podczas zajęć. Grę w wersji do samodzielnego druku na zwykłej, biurowej drukarce pobierzesz na podlinkowanej wyżej stronie.

Życzymy udanych zajęć!

Autor scenariuszy: dr Karol Jachymek
(Obserwatorium Praktyk Medialnych, Uniwersytet SWPS)

Fundacja Centrum Cyfrowe · Projekt SpołTech · Warszawa 2026

Materiały udostępniamy na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa (CC BY 4.0). Zachęcamy do ich przedruku i wykorzystania – prosimy jednak o zachowanie informacji o autorstwie i finansowaniu projektu, oraz podanie linku do strony: www.centrumcyfrowe.pl.