



Скролвам, следователно...?

Как алгоритмите влияят на
Времето, Вниманието и
настроението ни онлайн

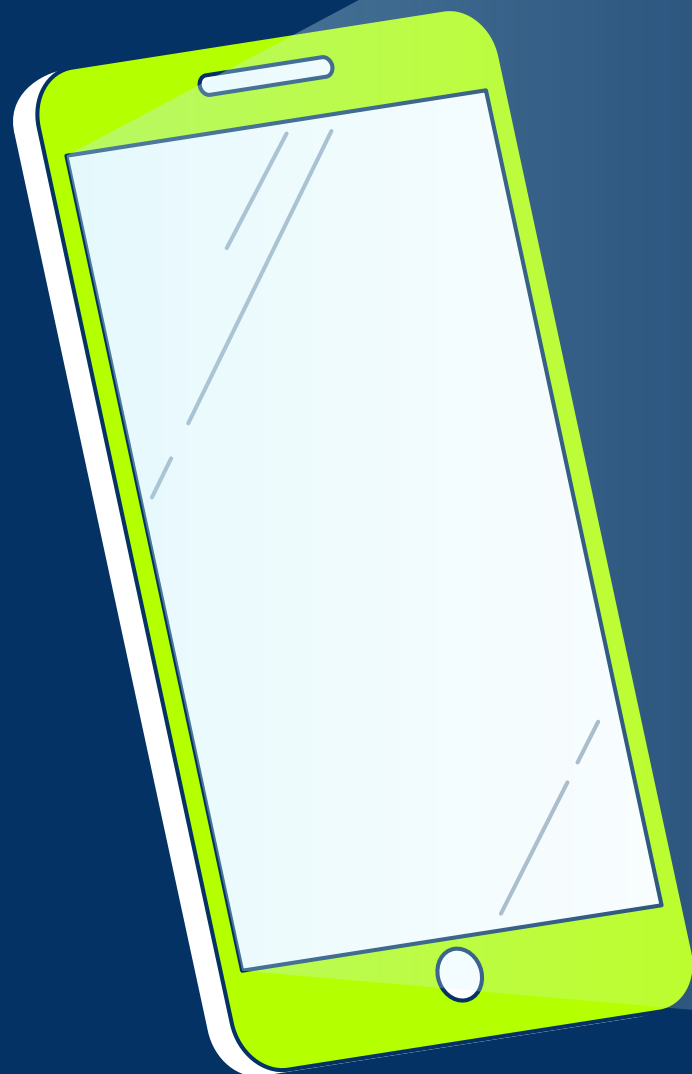
Цели на урока

Учениците ще могат да:

- обяснят как алгоритъмът подбира съдържание
- разпознават механизми за задръжане на вниманието
- планират дигитално ограничение за една седмица
- анализират собствен дигитален навик
- работят в екип и формулират решение
- поемат ангажимент за промяна



Колко време "изчезна" вчера?



Проверете
Screen Time



Или преценете
приблизително



Кое приложение
ви задържа?

Най-голямата платформа с практични и качествени обучения и ресурси
за учители и директори

Как работи ...?

Гледам по-дълго → платформата отчита
интерес → получавам още подобно
съдържание

Харесвам → платформата отчита сигнал →
виждам още такива публикации

Пропускам бързо → платформата
отчита слаб интерес → получавам друго
съдържание

Алгоритъмът не ни познава. Той
използва следи от поведението ни.

Платформата наблюдава: къде спираме, какво гледаме до края, какво харесваме, какво пропускаме. Тези действия са сигнали.

Най-голямата платформа с практични и качествени обучения и ресурси
за учители и директори

Защо не мога да спра?

Групова работа: Всяка група получава ситуация.

Обсъдете:

- Какво се случва в ситуацията?
- Какво задържа вниманието?
- Как може да се почувства човекът?
- Какво може да направи следващия път?

Използвайте помощните думи: безкрайно скролване, нотификации, харесвания, автоматично видео, препоръчано съдържание.



Най-голямата платформа с практични и качествени обучения и ресурси за учители и директори

Ситуации за групова работа

1

Отваряш
приложение за
едно съобщение.
След 20 мин. още
гледаш видеа.

2

Учиш, но
телефонът
светва с известие.
Поглеждаш "само
за секунда".

3

Публикуваш
снимка и
проверяваш
няколко пъти дали
има харесвания.

Още ситуации за групите

4

Гледаш едно видео. След него автоматично започва друго, после трето.

5

Чувстваш се уморен, но продължаваш да скролваш, защото следващото видео може да е по-интересно.

Какво задържа вниманието? Как се чувствате?

Най-голямата платформа с практични и качествени обучения и ресурси за учители и директори

Механизми, които ни задържат

преподаваме.bg

Ключови механизми:

- безкрайно скролване
- нотификации
- харесвания
- автоматично пускане на следващо видео
- препоръчано съдържание
- страх да не изпусна нещо
- скука / навик

Извод:

В повечето ситуации човекът не остава онлайн само защото е решил така. Има механизми, които го подтикват да остане още малко.

Всяка група представя: ситуация, механизъм, влияние, решение.

Моят дигитален експеримент

Изберете едно малко ограничение за една седмица.

Целта е наблюдение, не наказание.

- Изключвам нотификациите от едно приложение
- Не използвам телефон 30 мин. преди сън
- Оставам телефона далече от бюрото, докато уча
- Използвам таймер за едно приложение
- Проверявам социалните мрежи само след домашните
- Правя пауза след 15 минути скролване
- Друго ограничение по мой избор



Най-голямата платформа с практични и качествени обучения и ресурси
за учители и директори

Роли в екипа



Четец

прочита
ситуацията
на глас



Пазител на Времето

следи за
времето



Говорител

представя
решението
пред класа



Записващ

попълва
таблицата в
работния лист

Най-голямата платформа с практични и качествени обучения и ресурси
за учители и директори



Изходен билет

Попълнете трите изречения кратко и конкретно.

Довършете:

Един механизъм, който ме задържа онлайн, е...

Той може да влияе на времето или настроението ми така...

Едно ограничение, което мога да пробвам, е...

Дневник на дигиталния експеримент

Всеки ден отбелязвайте:

- Спазих ли ограничението? (да / частично / не)
- Настроение и концентрация (1–5)
- Кратко наблюдение: кога беше лесно, кога трудно

Ако някой ден не спазите ограничението - не е провал. Записвайте какво се случи.

Попълвайте дневника 7 дни.



Самооценка

преподаваме.bg

Отбележете как се справихте днес:

Разбирам как алгоритъмът
използва моите действия онлайн.

Мога да посоча механизъм, който
задържа вниманието ми.

Избрах реалистично ограничение
за 7 дни.





Какво научихме днес?

- Алгоритмите използват следи от поведението ни.
- Механизми като скролване и нотификации задържат вниманието.
- Малките ограничения са по-реалистични от пълните забрани.
- Наблюдението на навиците ни е първата стъпка.
- Осъзнатият избор е по-важен от перфектния контрол.

Скролвам осъзнато. Избирам сам.

Благодаря!

