













Data opracowania	13.03.2023
Autor karty	Marek Jankowski
Tytuł	Jak spędzam czas wolny
Nazwa instytucji	Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień
Hasło przewodnie	Zadbaj o cyfrową równowagę
Cel dydaktyczny	<p><b>10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ ZDROWE RELACJE Z TELEFONEM</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li> <input checked="" type="checkbox"/> Kontroluj czas przed ekranem</li> <li> <input checked="" type="checkbox"/> Odkładaj smartfon</li> <li> <input checked="" type="checkbox"/> Wyłącz powiadomienia</li> <li> <input checked="" type="checkbox"/> Nie rób wielu rzeczy naraz</li> <li> <input checked="" type="checkbox"/> Trenuj swój mózg w sposób analogowy</li> <li> <input checked="" type="checkbox"/> Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych</li> <li> <input checked="" type="checkbox"/> Szukaj zainteresowań poza siecią</li> <li> <input checked="" type="checkbox"/> Planuj czas bez internetu</li> <li> <input checked="" type="checkbox"/> Zadbaj o swój sen</li> <li> <input checked="" type="checkbox"/> Dbaj o relacje</li> </ul>
Czas	15 min
Grupa docelowa	13 – 18 lat
Scenariusz	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozdaj uczestnikom test na szacowanie ryzyka występowania uzależnienia cyfrowego i wyjaśnij zasady jego wypełniania (Podręcznik ProfiKultura, załącznik 3). Poinformuj, że test ma na celu pomóc uczestnikom zrozumieć, czy korzystają z urządzeń cyfrowych w sposób zdrowy i zgodny z zasadami równowagi cyfrowej.</li> <li>2. Poproś uczestników, aby wypełnili test indywidualnie, skupiając się na swoich własnych doświadczeniach i nawykach związanych z korzystaniem z urządzeń cyfrowych. Zachęć ich do szczerości i otwartości, ale zapewnij, że wyniki testu są poufne i nie będą udostępniane innym osobom.</li> </ol>



<b>Scenariusz</b>	<p>3. Po wypełnieniu testu poproś uczestników, aby policzyli swoje punkty i ustalili (każdy uczestnik indywidualnie i anonimowo), w którym przedziale ryzyka się znajdują. Wyjaśnij, co oznacza każdy z przedziałów ryzyka, i podkreśl, że nie jest to diagnoza, ale tylko szacowanie.</p> <p>4. Poproś uczestników, aby podzielili się swoimi wrażeniami. Zachęć ich do zadawania pytań i dzielenia się swoimi doświadczeniami z korzystania z urządzeń cyfrowych.</p>
<b>Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– podsumuj najważniejsze punkty dotyczące równowagi cyfrowej i przypomnij uczestnikom o znaczeniu korzystania z urządzeń cyfrowych w sposób umiarkowany i zgodny z zasadami zdrowego stylu życia</li> <li>– zachęć do przemyślenia nawyków związanych z korzystaniem z urządzeń cyfrowych w celu poprawy swojego stylu życia</li> </ul> <p>Świat cyfrowy jest jednym z wielu elementów większej całości, którą stanowi rzeczywistość, w której żyjemy. Chociaż technologia i internet odgrywają coraz większą rolę w naszym życiu, to jednak są tylko jednym z aspektów naszej codzienności, który wpływa na nasze zachowania, podejmowane decyzje i relacje z innymi ludźmi.</p> <p>Nie można oddzielić świata cyfrowego od świata rzeczywistego, ponieważ oba te światy wzajemnie na siebie wpływają. W dzisiejszych czasach coraz więcej działań podejmowanych jest w świecie online, ale nadal istnieją także rzeczywiste spotkania, interakcje międzyludzkie i wydarzenia, które odbywają się poza przestrzenią wirtualną.</p> <p>Dlatego też ważne jest, aby pamiętać, że świat cyfrowy jest tylko jednym elementem większej całości i że potrzebujemy zarówno interakcji online, jak i offline, aby móc pełniej cieszyć się życiem i rozwijać się jako osoby.</p>
<b>Materiały dydaktyczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– test szacowania ryzyka uzależnienia cyfrowego (załącznik 3)</li> <li>– ołówki lub długopisy</li> </ul>

