













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>10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ ZDROWE RELACJE Z TELEFONEM</p> <ul style="list-style-type: none">  <input type="checkbox"/> Kontroluj czas przed ekranem  <input type="checkbox"/> Odkładaj smartfon  <input type="checkbox"/> Wyłącz powiadomienia  <input type="checkbox"/> Nie rób wielu rzeczy naraz  <input checked="" type="checkbox"/> Trenuj swój mózg w sposób analogowy  <input type="checkbox"/> Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych  <input checked="" type="checkbox"/> Szukaj zainteresowań poza siecią  <input type="checkbox"/> Planuj czas bez internetu  <input type="checkbox"/> Zadbaj o swój sen  <input type="checkbox"/> Dbaj o relacje
Czas	15 min
Grupa docelowa	4 – 12 lat
Scenariusz	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zadaj dzieciom pytanie: Jak lubicie spędzać czas wolny? 2. Zapisz i ponumeruj na tablicy odpowiedzi dzieci. 3. Zachęć wszystkie dzieci do podania swojej ulubionej aktywności w czasie wolnym. 4. Narysuj na tablicy dwa duże okręgi. 5. Podpisz okręgi: świat realny i świat wirtualny. 6. Wytłumacz dzieciom, że świat realny to świat, w którym wykonujemy różne czynności i spotykamy się z ludźmi bez używania komputera, tabletu czy telefonu. 7. Wytłumacz dzieciom, że świat wirtualny to świat, w którym wykonujemy różne czynności i rozmawiamy z innymi osobami za pomocą komputera, tabletu lub telefonu.



Karta pracy nr 1



Scenariusz	8. Poinformuj dzieci, że każda aktywność jest dobra. 9. Wpisz numery podanych przez dzieci aktywności do właściwie podpisanego okręgu – ustalaj każdorazowo z grupą dzieci decyzję o przypisaniu aktywności do okręgu. 10. Wspólnie z dziećmi policz, ile numerów znajduje się w każdym okręgu. 11. Poinformuj o wyniku liczenia. 12. Przeprowadź z dziećmi krótką rozmowę – jakie jeszcze inne aktywności mogłyby pojawić się w każdym z okręgów.
Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)	– aktywność człowieka odbywa się w świecie realnym oraz świecie wirtualnym – równowaga cyfrowa to umiejętność korzystania z aktywności świata realnego i wirtualnego
Materiały dydaktyczne	– tablica – mazaki

