













Data opracowania	22.03.2023
Autor karty	Agnieszka Ratajczak
Tytuł	Komunikacja
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> <p> <input type="checkbox"/> Kontroluj czas przed ekranem</p> <p> <input checked="" type="checkbox"/> Odkładaj smartfon</p> <p> <input type="checkbox"/> Wyłącz powiadomienia</p> <p> <input type="checkbox"/> Nie rób wielu rzeczy naraz</p> <p> <input type="checkbox"/> Trenuj swój mózg w sposób analogowy</p> <p> <input type="checkbox"/> Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych</p> <p> <input checked="" type="checkbox"/> Szukaj zainteresowań poza siecią</p> <p> <input type="checkbox"/> Planuj czas bez internetu</p> <p> <input type="checkbox"/> Zadbaj o swój sen</p> <p> <input checked="" type="checkbox"/> Dbaj o relacje</p>
Czas	15 min
Grupa docelowa	6 – 12 lat
Scenariusz	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zadaj dzieciom pytanie: Czym jest komunikacja i na czym polega? – burza mózgów. 2. Zapisz odpowiedzi dzieci na tablicy. 3. Przeanalizuj wspólnie w dziećmi odpowiedzi, omówcie komunikację niewerbalną (mowa ciała, gesty, postawa ciała, wygląd fizyczny) i werbalną. 4. Wypisz na tablicy dwa hasła: komunikacja w realu i komunikacja cyfrowa. 5. Wytłumacz dzieciom, na czym polega komunikacja w bezpośrednim spotkaniu, a na czym polega komunikacja online.





<p>Scenariusz</p>	<ol style="list-style-type: none"> 6. Rozdaj karteczki samoprzylepne. Poproś uczestników, aby przykleili je pod komunikacją, która jest im bliższa – realna lub online – podliczcie, gdzie jest więcej karteczek. 7. Teraz zaproponuj, aby każdy z uczestników podał wady i zalety komunikacji w realu i online – zapisz odpowiedzi dzieci na tablicy. 8. Razem z dziećmi zastanówcie się, czy zalety i wady komunikacji w realu są równoważne z zaletami i wadami komunikacji online – omówcie to wspólnie. 9. Wytłumacz dzieciom, że komunikacja realna jest ważnym elementem naszego rozwoju i życia codziennego. Posiada ogrom zalet i trudno ją zastąpić w 100%. 10. Wytłumacz dzieciom, że komunikacja w wirtualnym świecie – rozmowy z innymi osobami za pomocą komputera, tabletu lub telefonu – posiada swoje zalety i wady. 11. Natomiast aby zachować zdrowie psychofizyczne, konieczna jest równowaga pomiędzy komunikacją realną a online. Poinformuj dzieci, że każda komunikacja jest dobra pod warunkiem, że jest prowadzona według zasad dobrego wychowania i kultury osobistej. 12. Przeprowadź krótką rozmowę z dziećmi – jakie zasady powinny obowiązywać podczas rozmowy/komunikacji z drugim człowiekiem zarówno w realu, jak i online. 13. Podsumuj wypowiedzi dzieci. Podziękuj za pomysły i zaangażowanie. 14. Na koniec zapytaj, co je zaskoczyło i co im się podobało – rundka końcowa.
<p>Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)</p>	<ul style="list-style-type: none"> – komunikacja jest nieodłącznym elementem naszego życia – idąc z duchem czasu, mamy możliwość komunikacji online – stała się ona naszą codziennością tak samo jak komunikacja w realu – aby zachować zdrowie, potrzebna jest równowaga świata realnego i świata cyfrowego – świadome korzystanie z narzędzi może spowodować, że staną się one cennym instrumentem w nauce, pracy i w całym życiu
<p>Materiały dydaktyczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> – tablica – mazaki – kolorowe karteczki samoprzylepne

