Karta pracy nr 6

15 min

Data opracowania	23.03.2023
Autor karty	Agnieszka Ratajczak
Tytuł	Komunikacja
Nazwa instytucji	Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień
Hasło przewodnie	**Zadbaj o cyfrową równowagę**
Cel dydaktyczny	**10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ ZDROWE RELACJE Z TELEFONEM**
	☐ Kontroluj czas przed ekranem
	☑ **Odkładaj smartfon**
	☐ Wyłącz powiadomienia
	☐ Nie rób wielu rzeczy naraz
	☐ Trenuj swój mózg w sposób analogowy
	☐ Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych
	☑ **Szukaj zainteresowań poza siecią**
	☐ Planuj czas bez internetu
	☐ Zadbaj o swój sen
	☑ **Dbaj o relacje**
Czas	15 min
Grupa docelowa	13 – 18 lat
Scenariusz	1. Rozdaj uczestnikom małe kartki oraz ołówki lub długopisy. 2. Poinformuj, że dokonane przez uczestników notatki pozostaną anonimowe (niepodpisane). 3. Poproś, aby uczestnicy zanotowali, czym jest dla nich komunikacja. 4. Zbierz kartki i wymieszaj, następnie rozdaj je uczestnikom. 5. Poproś uczestników, aby po kolei odczytali kartki i odnieśli się do przeczytanej wypowiedzi – dyskusja.

Karta pracy nr 6

15 min

Scenariusz	6. Rozwiń temat komunikacji, poinformuj o komunikacji werbalnej i niewerbalnej. Zadaj pytania i poproś o przykłady komunikacji werbalnej i niewerbalnej. 7. Podsumuj i doprecyzuj, na czym polega komunikacja werbalna i niewerbalna oraz czym się różni komunikacja w realu i komunikacja online. 8. Zapytaj uczestników, która komunikacja jest im bliższa – realna czy online (podział na dwie grupy). 9. Przygotuj arkusze papieru – flipchart, mazaki i rozdaj każdej z grup. Jedna grupa to komunikacja w realu, a druga to komunikacja online. 10. Poproś, aby każda z grup wskazała zalety i wady danej komunikacji oraz zasady, jakimi powinniśmy się kierować, komunikując się. 11. Po realizacji poproś, aby zaprezentowali swoje wypowiedzi. 12. Skonfrontujcie wypowiedzi obu grup i daj uczestnikom przestrzeń na wymianę zdań – bądź moderatorem tej dyskusji. 13. Podsumujcie temat. Wytłumacz uczestnikom, że komunikacja zarówno realna, jak i online powinna odbywać się na zasadach kultury i poszanowania rozmówcy. Poinformuj uczestników, że każda komunikacja jest dobra, obie komunikacje mają swoje zalety i wady. Natomiast tej realnej nigdy nie zastąpimy w 100% komunikacją online. Chcąc zachować zdrowie psychofizyczne, konieczna jest równowaga pomiędzy komunikacją realną a online. We współczesnym świecie mamy dostęp do wielu narzędzi cyfrowych, które dają nam wiele możliwości i mogą być doskonałą pomocą do komunikowania się, nauki i pracy. Jeśli człowiek korzysta z nich w sposób kontrolowany i z umiarem, wówczas narzędzia te mogą stać się bardzo pomocne. 14. Przeprowadź krótką dyskusję moderowaną – w kontekście przeprowadzonych ćwiczeń. 15. Podziękuj uczestnikom za zaangażowanie w warsztaty, na koniec zapytaj, czy coś ich zaskoczyło i czy się podobało – rundka końcowa.
Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)	– 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
Materiały dydaktyczne	– małe kartki – ołówki lub długopisy – mazaki – flipchart – arkusze papieru