













Data opracowania	29.03.2023
Autor karty	Anna Baranowska
Tytuł	Przyjaźni moc
Nazwa instytucji	Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień
Hasło przewodnie	<b>Zadbaj o cyfrową równowagę</b>
Cel dydaktyczny	<p><b>10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ ZDROWE RELACJE Z TELEFONEM</b></p> <p> <input type="checkbox"/> Kontroluj czas przed ekranem</p> <p> <input 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 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"> <li>1. Powiedz uczestnikom, aby przypomnieli sobie superbohatera, którego lubią.</li> <li>2. Poproś uczestników, aby podali, jakie cechy ma ten superbohater. Reszta grupy zgaduje, o jakiego superbohatera chodzi.</li> <li>3. Zapisz na tablicy odpowiedzi uczestników.</li> <li>4. Przeczytaj je głośno.</li> <li>5. Zadaj pytanie, czy jakąś z tych cech może mieć przyjaciel/przyjaciółka?</li> <li>6. Zapytaj, kto z uczestników ma przyjaciela/przyjaciółkę, który/a pomaga w różnych chwilach jak superbohater.</li> </ol>

## Karta pracy nr 7



<b>Scenariusz</b>	7. Jeżeli wystarczy czasu, porozmawiaj o tym, czy ktoś z uczestników jest dla kogoś przyjacielem/przyjaciółką i pomaga innym w trudnych sytuacjach.
<b>Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– przyjaźń jest ważna i daje dodatkową moc w życiu, dzięki której można poradzić sobie z trudnymi sytuacjami</li><li>– przyjaźń to relacja dwustronna: można mieć przyjaciela/przyjaciółkę i być dla kogoś przyjacielem/przyjaciółką</li></ul>
<b>Materiały dydaktyczne</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– tablica</li><li>– mazaki</li></ul>

