













Data opracowania	29.03.2023
Autor karty	Anna Baranowska
Tytuł	Przyjaźni moc
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 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	13 – 18 lat
Scenariusz	<ol style="list-style-type: none"> 1. Powiedz, że tematem rozmowy będzie przyjaźń. 2. Zadaj uczestnikom pytanie: Jakie cechy ma przyjaciel? 3. Zapisz na tablicy te określenia. 4. Przeczytaj je głośno. 5. Zadaj pytanie, czy ktoś ma przyjaciela/przyjaciółkę, który/a ma kilka z tych cech? 6. Powiedz, że ten ktoś nie musi mieć wszystkich tych cech naraz, aby być przyjacielem/przyjaciółką. 7. Jeżeli wystarczy czasu, porozmawiaj o tym, w czym może pomóc przyjaciel/przyjaciółka.



Karta pracy nr 8



Scenariusz	8. Zakończ refleksją, czy ktoś może powiedzieć o sobie, że jest dla kogoś przyjacielem/ przyjaciółką?
Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)	<ul style="list-style-type: none">– przyjaźń jest ważna i daje dodatkową moc w życiu, dzięki której można poradzić sobie z trudnymi sytuacjami– przyjaźń to relacja dwustronna: można mieć przyjaciela/przyjaciółkę i być dla kogoś przyjacielem/przyjaciółką
Materiały dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none">– tablica– mazaki

