













Data opracowania	24.03.2023
Autor karty	Monika Piotrkowska-Dziamska
Tytuł	Granice
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 checked="" 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 checked="" 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"> 1. Poproś uczestników, żeby pomyśleli sobie o jakimś kraju. Skąd wiadomo, gdzie się ten kraj kończy, a gdzie zaczyna? 2. Porozmawiaj z grupą o tym, że to granice mówią nam, że coś się kończy, a coś innego zaczyna, albo że coś nam wolno, a czegoś nie. My też możemy stawiać innym granice. Kiedy się na coś nie zgadzamy, stawiamy właśnie taką granicę. 3. Podziel tablicę pionową linią na pół. 4. Podpisz połowy odpowiednio: świat realny i świat wirtualny. 5. Rozdaj uczestnikom małe karteczki.



Scenariusz	6. Każde z dzieci ma za zadanie napisać na karteczce przykłady – na co możemy się nie zgadzać w świecie realnym, a na co w świecie cyfrowym. 7. Każdy uczestnik podchodzi do tablicy i nakleja swoje karteczki na właściwych miejscach. 8. Przeczytaj wszystkie odpowiedzi. 9. Zapytaj grupę, co może się stać, jeśli nie będziemy stawiać granic innym osobom.
Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)	– granice w świecie informują nas o tym, że coś się kończy, a coś innego zaczyna (np. granica państwa), że coś wolno, a czego nie – są zasadami, które obowiązują – w życiu na co dzień spotykamy się z granicami, które nam stawiają inni i my też stawiamy granice innym – gdyby nie było granic, mogłoby dojść do wojny. Brak granic w społeczeństwie oznaczałoby brak zasad. Trudno byłoby żyć, gdyby każdy robił, co mu się podoba
Materiały dydaktyczne	– tablica – mazaki – karteczki samoprzylepne

