













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> <ul style="list-style-type: none">  <input checked="" type="checkbox"/> Kontroluj czas przed ekranem  <input type="checkbox"/> Odkładaj smartfon  <input type="checkbox"/> Wyłącz powiadomienia  <input type="checkbox"/> Nie rób wielu rzeczy naraz  <input checked="" type="checkbox"/> Trenuj swój mózg w sposób analogowy  <input type="checkbox"/> Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych  <input type="checkbox"/> Szukaj zainteresowań poza siecią  <input type="checkbox"/> Planuj czas bez internetu  <input type="checkbox"/> Zadbaj o swój sen  <input checked="" type="checkbox"/> Dbaj o relacje
Czas	15 min
Grupa docelowa	13 – 18 lat
Scenariusz	<p>1. Przeprowadź z grupą burzę mózgów – poszukajcie odpowiedzi na pytania:</p> <ul style="list-style-type: none"> – czym są granice? – po co są granice? – co by się stało, gdyby ich nie było? – jakie znamy rodzaje granic? – komu stawiamy granice? Czego te granice mogą dotyczyć? <p>2. Zapisz na tablicy hasło: Moje granice w sieci.</p>





Scenariusz	<ol style="list-style-type: none"> 3. Zapytaj grupę, czy to, co robimy w internecie, może naruszać nasze granice (zdjęcie, filmik, komentarz, polubienie)? 4. Poproś o napisanie przykładów naruszania granic w sieci. Odpowiedzi są anonimowe. 5. Zapisane karteczki uczestnicy wrzucają do pudełka. 6. Wymieszaj karteczki w pudełku, wyciągaj i odczytuj w losowej kolejności. Dopytaj, czy młodzież chciałaby jeszcze coś dodać. 7. Zapytaj grupę, czy stawianie granic i ich naruszanie jest łatwiejsze/trudniejsze w świecie wirtualnym? Przeprowadź dyskusję.
Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)	<ul style="list-style-type: none"> – granice w świecie informują nas o tym, że coś się kończy, a coś innego zaczyna (np. granica państwa), że coś wolno, a czegoś 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 – dzięki zasadom i granicom wiemy też, jak się zachowywać w różnych miejscach. My również stawiamy granice innym, choć czasem bywa to trudne – trudno wyznaczyć granice szefowi czy nauczycielowi, często jest tak, że boimy się to zrobić lub nie chcemy odmawiać
Materiały dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none"> – tablica – mazaki – karteczki samoprzylepne – długopisy – pudełko

