













Data opracowania	24.03.2023
Autor karty	Monika Piotrkowska-Dziamska
Tytuł	Tolerancja
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"> Omów z dziećmi, co to znaczy być tolerancyjnym: jesteśmy tolerancyjni wtedy, kiedy akceptujemy to, że ktoś może być inny niż my: inaczej się ubierać, lubić inne rzeczy, robić inne rzeczy czy mieć inne zdanie na jakiś temat. Zapytaj dzieci o przykłady, kiedy jesteśmy tolerancyjni. Pomysły grupy zapisz na tablicy. Zapytaj grupę, czy zawsze trzeba być tolerancyjnym?



Scenariusz	5. Czy są takie sytuacje, kiedy nie powinniśmy być tolerancyjni? Np. kiedy ktoś zachowuje się nie w porządku wobec nas. 6. Narysuj na tablicy tabelę z dwiema kolumnami. 7. Podpisz kolumny jako świat realny i świat wirtualny. 8. Przypomnij grupie pojęcia świata realnego i wirtualnego z pierwszych zajęć. 9. Zastanówcie się wspólnie, czy łatwiej być nietolerancyjnym w świecie wirtualnym? Dlaczego? 10. Poszukajcie przykładów i wpiszcie je do tabeli.
Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)	– bycie tolerancyjnym jest zaletą, pomaga w relacjach społecznych – nie zawsze należy być tolerancyjnym, warto dbać o siebie – w świecie wirtualnym często łatwiej być nietolerancyjnym, może temu sprzyjać brak bezpośredniego kontaktu i anonimowość
Materiały dydaktyczne	– tablica – markery

