













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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rozdaj uczestnikom małe karteczki. 2. Poproś o napisanie, co oznacza dla nich słowo tolerancja. Odpowiedzi są anonimowe. 3. Zapisane karteczki uczestnicy wrzucają do pudełka. 4. Wymieszaj karteczki w pudełku, wyciągaj i odczytuj w losowej kolejności. Dopytaj, czy młodzież chciałaby jeszcze coś dodać. 5. Porozmawiaj z grupą o tym, jakie młodzież zna przykłady bycia nietolerancyjnym (braku tolerancji).



Karta pracy nr 12



Scenariusz	<p>6. Zapytaj, jak nietolerancja może się przejawiać w świecie realnym, a jak w wirtualnym?</p> <p>7. Pomysły zapisz w dwóch kolumnach na tablicy.</p> <p>8. Czy jest nam łatwiej być nietolerancyjnym w sieci niż w świecie realnym? Dlaczego?</p>
Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)	<ul style="list-style-type: none">– 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– warto uważać na to, gdzie się wypowiadamy i czy jesteśmy tolerancyjni
Materiały dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none">– małe karteczki– długopisy– tablica– mazaki– pudełko

