













Data opracowania	28.03.2023
Autor karty	Oksana Honcharova
Tytuł	Emocje
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 checked="" type="checkbox"/> Trenuj swój mózg w sposób analogowy</p> <p> <input type="checkbox"/> Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych</p> <p> <input checked="" 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. Zadaj dzieciom pytanie: Jakie znacie emocje? 2. Zapisz na tablicy odpowiedzi dzieci. 3. Zaprosz dzieci do zabawy w „tęczę emocji”. 4. Instrukcja: Teraz zawołam jednego z Was po imieniu, rzucę mu piłkę i zapytam: Powiedz nam, w jakich sytuacjach odczuwasz radość? (używamy tych emocji, które są zapisane na tablicy). 5. Uczestnik opowiada o tym, co sprawia mu radość, a następnie rzuca piłkę następnemu dziecku.



Scenariusz	<ol style="list-style-type: none">6. Wszystkie dzieci w kole odpowiadają na pytanie „W jakich sytuacjach odczuwasz radość?”. Potem przechodzimy do pytań o kolejne emocje.7. Wykorzystaj wszystkie emocje zapisane na tablicy. Poproś dzieci, aby powiedziały, w jakich sytuacjach odczuwają złość, smutek, strach etc. Każde z dzieci powinno wziąć udział w zadaniu.8. Następnie możesz poprosić dzieci, aby wspólnie poszukały konstruktywnych sposobów, by poradzić sobie z nieprzyjemnymi emocjami.9. Na zmianę rzucaj piłkę, aby każde dziecko wyraziło swoją opinię.10. Przeprowadź krótką rozmowę o tym, że emocje są bardzo ważne w naszym życiu. Pokazują nam nasze pragnienia, potrzeby. Informują o tym, czego chcemy, a czego nie chcemy. Ważne jest, aby je zrozumieć i móc się nimi dzielić oraz wiedzieć, jak sobie z nimi poradzić.11. Poproś dzieci, aby porozmawiały o emocjach z rodzicami i zapytały ich, kiedy odczuwają różne emocje i jak sobie z nimi radzą.
Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)	<ul style="list-style-type: none">– zabawy tego typu pomagają lepiej zrozumieć wewnętrzny świat dziecka i jego relacje zarówno z rodzicami, jak i z rówieśnikami– pomagają także w nauce opowiadania o swoich emocjach, uczuciach, a także radzenia sobie z nimi w sposób konstruktywny poprzez komunikację na żywo i interakcje z innymi ludźmi, co jest ważne w profilaktyce uzależnień cyfrowych
Materiały dydaktyczne	<ul style="list-style-type: none">– tablica– mazaki– piłka

