













Data opracowania	23.03.2023
Autor karty	Barbara Dąbek
Tytuł	Kodeks ekranowy
Nazwa instytucji	Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień
Hasło przewodnie	<b>Zadbaj o cyfrową równowagę</b>
Cel dydaktyczny	<p><b>10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ ZDROWE RELACJE Z TELEFONEM</b></p> <p> <input type="checkbox"/> Kontroluj czas przed ekranem</p> <p> <input checked="" type="checkbox"/> <b>Odkładaj smartfon</b></p> <p> <input type="checkbox"/> Wyłącz powiadomienia</p> <p> <input type="checkbox"/> Nie rób wielu rzeczy naraz</p> <p> <input checked="" type="checkbox"/> <b>Trenuj swój mózg w sposób analogowy</b></p> <p> <input type="checkbox"/> Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych</p> <p> <input type="checkbox"/> Szukaj zainteresowań poza siecią</p> <p> <input checked="" type="checkbox"/> <b>Planuj czas bez internetu</b></p> <p> <input type="checkbox"/> Zadbaj o swój sen</p> <p> <input type="checkbox"/> Dbaj o relacje</p>
Czas	15 min
Grupa docelowa	13 – 18 lat
Scenariusz	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zapytaj uczestników o znajomość terminu „kodeks ekranowy”.</li> <li>2. Przeprowadź krótką pogadankę wyjaśniającą termin, omów rolę kodeksu ekranowego w odniesieniu do równowagi cyfrowej.</li> <li>3. Wyjaśnij termin „bycia offline”.</li> <li>4. Zachęć grupę, aby podzielili się swoimi obawami dotyczącymi spędzania czasu analogowo. Odpowiedzi (np. 7-10 propozycji) uczestników zapisuj na tablicy lub plakacie.</li> </ol>



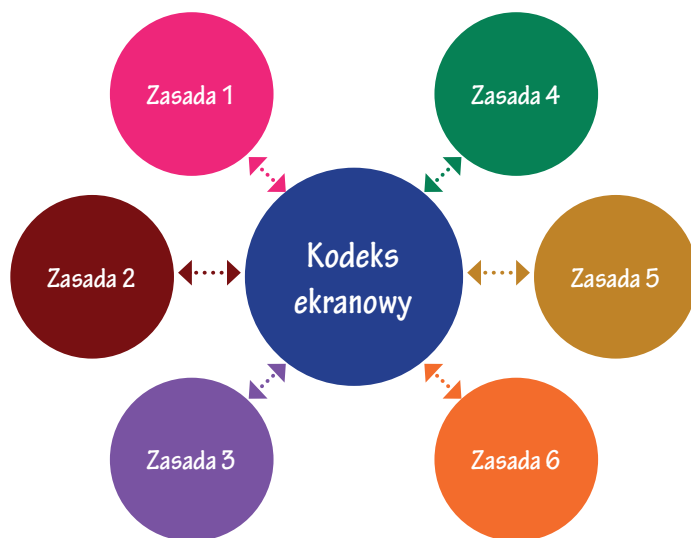


<b>Scenariusz</b>	5. Bądź zaangażowany i podsumuj propozycje. Np.: „Widzę, że masz obawy przed tym, że coś Cię ominie” lub „Boisz się odrzucenia przez rówieśników”, „Mówisz o tym, że nie masz pomysłu, jak spędzać swój wolny czas”. 6. Wyjaśnij, że kodeks ekranowy jest pomocnym narzędziem w profilaktyce uzależnień cyfrowych. 7. Zachęć młodzież do planowania czasu offline. 8. Zwróć uwagę uczestników na fakt, że urządzenia ekranowe używane świadomie i z umiarem mogą stanowić atrakcyjny element życia dzieci i młodzieży oraz życia rodzinnego. 9. Rozdaj materiały dodatkowe w postaci broszury do stworzenia własnego kodeksu w domu.
<b>Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)</b>	– ustalenie zasad ekranowych pozwala zachować równowagę cyfrową – równowaga cyfrowa jest potrzebna dla właściwego i wszechstronnego rozwoju – kodeks ekranowy jest istotnym elementem chroniącym przed uzależnieniem cyfrowym
<b>Materiały dydaktyczne</b>	– tablica/plakat – marker – „Kodeks ekranowy”



# Domowe zasady ekranowe

Urządzenia ekranowe używane świadomie i z umiarem mogą stanowić atrakcyjny element życia dzieci i młodzieży oraz życia rodzinnego



## Zasada 1

---

---

---

---

---

---

---

---

## Zasada 2

---

---

---

---

---

---

---

---

## Zasada 3

---

---

---

---

---

---

---

---

## Zasada 4

---

---

---

---

---

---

---

---

## Zasada 5

---

---

---

---

---

---

---

---

## Zasada 6

---

---

---

---

---

---

---

---

