













Data opracowania	23.03.2023
Autor karty	Anna Koniuszy i Julia Markuszewska
Tytuł	Świat online vs świat offline
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> <ul style="list-style-type: none"> <li> <input type="checkbox"/> Kontroluj czas przed ekranem</li> <li> <input type="checkbox"/> Odkładaj smartfon</li> <li> <input type="checkbox"/> Wyłącz powiadomienia</li> <li> <input type="checkbox"/> Nie rób wielu rzeczy naraz</li> <li> <input checked="" type="checkbox"/> Trenuj swój mózg w sposób analogowy</li> <li> <input checked="" type="checkbox"/> Odpoczywaj bez urządzeń elektronicznych</li> <li> <input checked="" type="checkbox"/> Szukaj zainteresowań poza siecią</li> <li> <input checked="" type="checkbox"/> Planuj czas bez internetu</li> <li> <input type="checkbox"/> Zadbaj o swój sen</li> <li> <input type="checkbox"/> Dbaj o relacje</li> </ul>
Czas	15 min
Grupa docelowa	13 – 18 lat
Scenariusz	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rozdaj karty pracy.</li> <li>2. Poproś o wykonanie zadania 1 (podpisanie logo wybranych aplikacji – świat cyfrowy).</li> <li>3. Zwróć uwagę na czas realizacji zadania, zapytaj, czy zadanie było dla młodzieży łatwe.</li> <li>4. Zapytaj: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Z jakich aplikacji/mediów społecznościowych korzystają najczęściej? Dlaczego?</li> <li>– Czy pojawiło się logo tej aplikacji w tym zadaniu?</li> </ul> </li> </ol>





<b>Scenariusz</b>	5. Po wysłuchaniu odpowiedzi poproś młodzież o odwrócenie kartek i wykonanie zadania nr 2 (podpisanie flag nazwami krajów, z jakich pochodzą – świat rzeczywisty). 6. Ponownie zwróć uwagę na czas realizacji zadania (czy był on dłuższy niż przy zadaniu 1). 7. Zapytaj młodzież: <ul style="list-style-type: none"><li>– Które zadanie było łatwiejsze?</li><li>– Które zadanie zajęło im mniej czasu?</li><li>– Czy mają jakieś spostrzeżenia po wykonaniu tych dwóch zadań?</li></ul> 8. Wytłumacz, że ważne jest to, żebyśmy dbali również o nasze zainteresowania światem realnym, nie tylko wirtualnym. Zachęć młodzież do szukania aktywności, które pozwalają nam na poznanie świata rzeczywistego, nie tylko cyfrowego.
<b>Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)</b>	– świat cyfrowy może być nam bardziej znany niż świat rzeczywisty – powinniśmy zadbać o równowagę i rozwijanie swoich zainteresowań również w świecie rzeczywistym
<b>Materiały dydaktyczne</b>	– karta pracy (wzór poniżej) – długopisy



## Karta pracy nr 20

Zadanie 1. Potrafisz rozpoznać poniższe aplikacje? Podpisz logo.



---



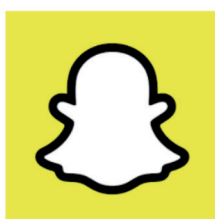
---



---



---



---



## Karta pracy nr 20

Zadanie 2. Czy wiesz, jakiego państwa jest to flaga? Jeżeli potrafisz, podpisz je.



---



---



---



---



---

