













Data	
Tytuł	
Autor	
Instytucja	
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 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 type="checkbox"/> Dbaj o relacje</p>
Czas	<input type="checkbox"/> 15 min <input type="checkbox"/> min
Grupa docelowa	<input type="checkbox"/> 6 – 12 lat <input type="checkbox"/> 13 – 18 lat <input type="checkbox"/> – lat



Szablon 2

Karta pracy warsztatowej – profilaktyczny moduł edukacyjny



<p>Scenariusz</p>	
<p>Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)</p>	
<p>Materiały dydaktyczne</p>	

