











Szablon 1

Karta interwencji edukacyjnej



Data	
Tytuł	
Autor	
Instytucja	
Hasło przewodnie	Zadbaj o cyfrową równowagę
Cel dydaktyczny	10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ. JAK UŁOŻYĆ ZDROWE RELACJE Z TELEFONEM <ul style="list-style-type: none"><input 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 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 type="checkbox"/>  Dbaj o relacje
Czas	<input type="checkbox"/> 5 min <input type="checkbox"/> min
Grupa docelowa	<input type="checkbox"/> 6 – 12 lat <input type="checkbox"/> 13 – 18 lat <input type="checkbox"/> – lat



Szablon 1

Karta interwencji edukacyjnej



Scenariusz
lub plan działania

Materiały dydaktyczne

