













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"/> 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 type="checkbox"/> Szukaj zainteresowań poza siecią</p> <p> <input checked="" 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	15 min
Grupa docelowa	4 – 12 lat
Scenariusz	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zadaj dzieciom pytanie: Jakie są korzyści z przestrzegania zasad ruchu drogowego?</li> <li>2. Zapisz na tablicy odpowiedzi dzieci.</li> <li>3. Omów z dziećmi zagrożenia wynikające z nieprzestrzegania reguł w ruchu ulicznym.</li> <li>4. Poinformuj dzieci, że korzystanie z nowych technologii w domu i szkole również wymaga ustalenia zasad. Wyjaśnij ich rolę w odniesieniu do równowagi cyfrowej.</li> <li>5. Zachęć wszystkie dzieci do podania swojej propozycji, która ich zdaniem powinna się znaleźć w kodeksie ekranowym. Wypisz wszystkie.</li> </ol>

## Karta pracy nr 15

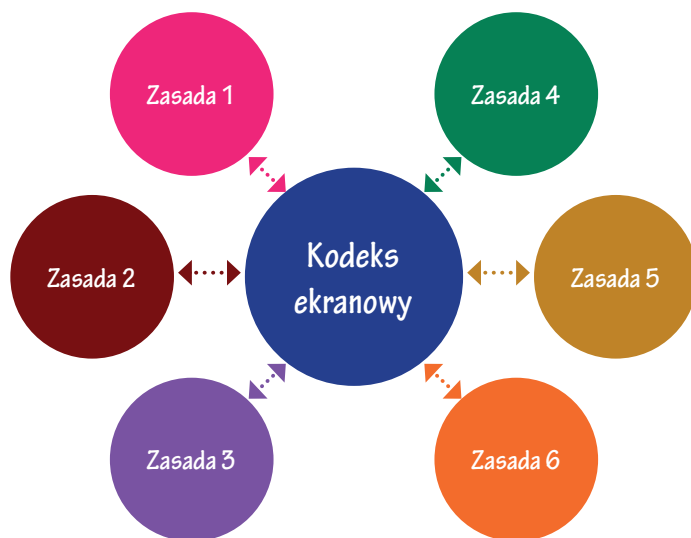


<b>Scenariusz</b>	<p>6. Zwróć uwagę na te, które się powtórzyły, oraz wybierz jedną, którą omówisz bardziej szczegółowo.</p> <p>7. Rozdaj dzieciom materiały do domu, aby wspólnie z rodzicami opracowali domowy kodeks ekranowy.</p>
<b>Wnioski (planowane konkluzje edukacyjne)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– ustalenie zasad ekranowych pozwala zachować równowagę cyfrową</li><li>– równowaga cyfrowa jest potrzebna dla właściwego i wszechstronnego rozwoju</li><li>– kodeks ekranowy jest istotnym elementem chroniącym przed uzależnieniem cyfrowym</li></ul>
<b>Materiały dydaktyczne</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– tablica/plakat</li><li>– marker</li><li>– „Kodeks ekranowy”</li></ul>



# 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

---

---

---

---

---

---

---

---

