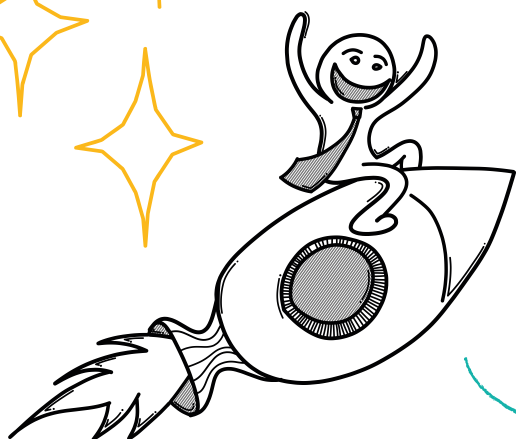
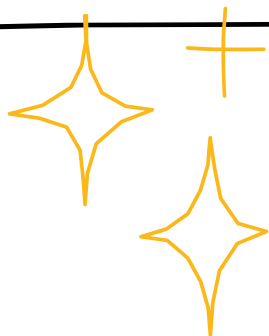
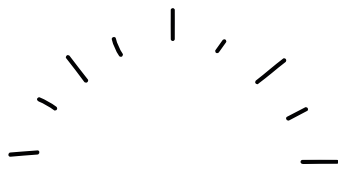
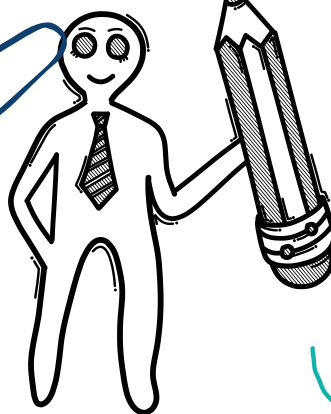


elle



Chill w realu

- moje korzyści z bycia offline



ell

saferinternet.pl

NASK

cyber
profilaktyka
NASK



Agata Kuszner, Natalia Wójcicka



Cele zajęć prowadzonych w ramach scenariusza, realizowane treści programowe:

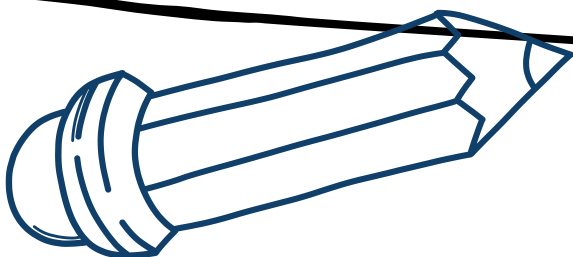
Cele ogólne związane z podstawą programową:

Klasa VIII

Edukacja dla bezpieczeństwa

IV. Edukacja zdrowotna. Zdrowie w wymiarze indywidualnym oraz zbiorowym. Uczeń:

1. wyjaśnia zależności między zdrowiem fizycznym, psychicznym, emocjonalnym, a społecznym; wyjaśnia wpływ stresu na zdrowie;
2. wymienia zachowania, które sprzyjają zdrowiu (prozdrowotne) oraz zagrażają zdrowiu oraz wskazuje te, które szczególnie często występują wśród nastolatków; odróżnia czynniki środowiskowe i społeczne (korzystne i szkodliwe), na które człowiek może mieć wpływ od takich, na które nie może;
3. omawia krótkoterminowe i długoterminowe konsekwencje zachowań sprzyjających (prozdrowotnych) i zagrażających zdrowiu;
4. dobiera i demonstruje umiejętności komunikacji interpersonalnej istotne dla zdrowia i bezpieczeństwa (odmowa, zachowania asertywne, negocjowanie);
5. wymienia rzetelne źródła informacji o zdrowiu, chorobach, świadczeniach i usługach zdrowotnych;
6. ocenia własne zachowania związane ze zdrowiem, ustala indywidualny plan działania na rzecz własnego zdrowia;
7. ustala, co sam może zrobić, aby tworzyć warunki środowiskowe i społeczne, które są korzystne dla zdrowia (ochrona środowiska przyrodniczego, wsparcie społeczne, komunikacja interpersonalna, współpraca osób, instytucji i organizacji na rzecz zdrowia itp.).



Klasa VIII

Informatyka

IV. Rozwijanie kompetencji społecznych. Uczeń:

1. uczestniczy w zespołowym rozwiązaniu problemu posługując się technologią taką jak: poczta elektroniczna, forum, wirtualne środowisko kształcenia, dedykowany portal edukacyjny;
2. identyfikuje i docenia korzyści płynące ze współpracy nad wspólnym rozwiązywaniem problemów;

V. Przestrzeganie prawa i zasad bezpieczeństwa. Uczeń:

1. posługuje się technologią zgodnie z przyjętymi zasadami i prawem; przestrzega zasad bezpieczeństwa i higieny pracy;
2. wymienia zagrożenia związane z powszechnym dostępem do technologii oraz do informacji i opisuje metody wystrzegania się ich;

Liceum/technikum

Informatyka

IV. Rozwijanie kompetencji społecznych. Uczeń:

2. podaje przykłady wpływu informatyki i technologii komputerowej na najważniejsze sfery życia osobistego i zawodowego; korzysta z wybranych e-usług; przedstawia wpływ technologii na dobrobyt społeczeństw i komunikację społeczną;
4. bezpiecznie buduje swój wizerunek w przestrzeni medialnej;
5. przedstawia trendy w historycznym rozwoju informatyki i technologii oraz ich wpływ na rozwój społeczeństw;

Liceum/technikum



Wiedza o społeczeństwie

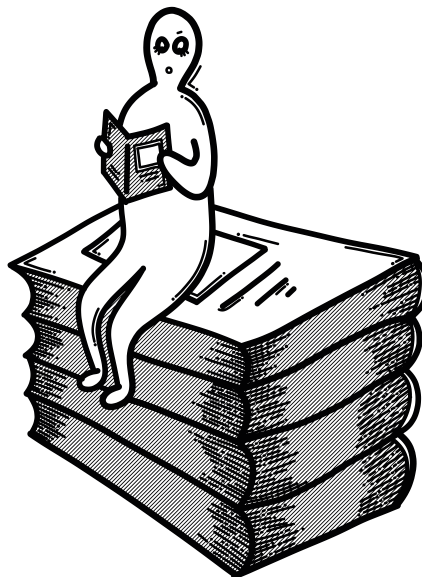
IX. Komunikowanie społeczne. Uczeń:

2. charakteryzuje rolę mediów i zmiany zachodzące we współczesnym krajobrazie medialnym (rola internetu oraz cyfryzacji);

Cele szczegółowe związane z podstawą programową:

Uczeń:

- ma wiedzę o podstawowych pojęciach związanych z detoksem cyfrowym,
- zna techniki i narzędzia wspomagające świadome korzystanie z nowych technologii,
- definiuje problemy związane z zjawiskiem problematycznego użytkowania internetu,
- umie kontrolować swój czas w sieci.



ZADANIE NR 1:

Kto, tak jak ja?

Czas: 5 min

Cel: Pobudzenie twórczego myślenia

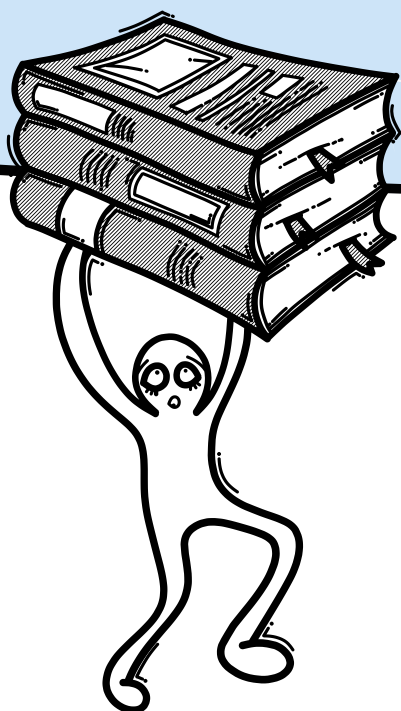
Materiały: Prezentacja multimedialna

»»» **Struktura zajęć
(do 45 minut):**



Opis ćwiczenia:

Edukator tłumaczy przebieg ćwiczenia. Mówi, że przeczyta kilka zdań rozpoczynających się słowami „Kto, tak jak ja...”. Osoby, które opisuje czytany przykład - wstają i zamieniają się miejscami z innymi uczniami, którzy również wstali, tak aby nikt nie zajął ponownie tego samego krzeselka. Po przeczytaniu trzech przykładowych zdań, chętni uczestnicy mówią zdanie „Kto, tak jak ja...” i kończą dowolną informacją o sobie. Zasada się powtarza - uczniowie, którzy zgadzają się wstają i zmieniają miejsce. W przypadku, gdy nikt nie wstanie, edukator podaje kolejny przykład. W sytuacji, gdy stoi tylko jedna osoba, to ona proponuje kolejne zdanie „Kto, tak jak ja...”. **Uwaga!** Zdania te muszą być związane z tematem nowych technologii lub sposobami na spędzanie czasu bez ekranów.



Przykładowe zdania:

1. Kto, tak jak ja czuje, że za dużo czasu spędza w mediach społecznościowych?
2. Kto, tak jak ja woli pisać SMS-y niż dzwonić?
3. Kto, tak jak ja lubi wycieczki rowerowe?

ZADANIE NR 2:

Znajdź parę

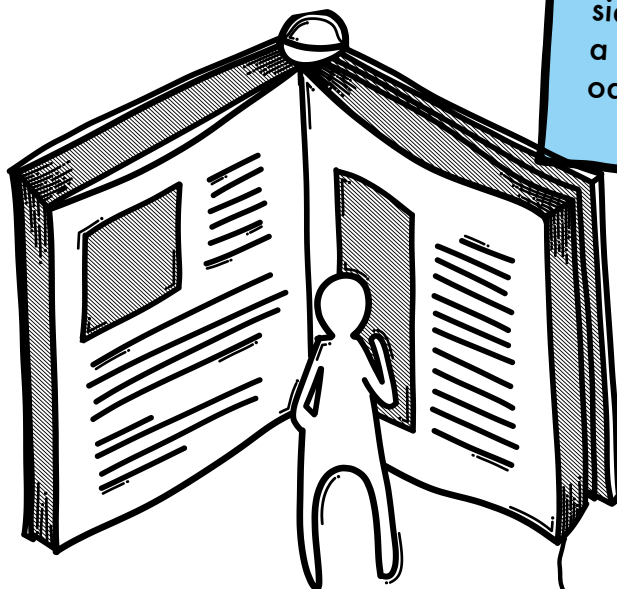
Czas: 10 min

Cel: Przekazanie wiedzy na temat detoksu cyfrowego, korzystając z metody łączenia danej historii z hasłem. Aktywizacja procesów myślowych uczniów, umożliwienie uczniom poznanie problemu oraz pojęć z nim związanych, a także wyciągnięcie wniosków istotnych dla siebie.

Materiały: Prezentacja multimedialna, karta pracy nr 1

Opis ćwiczenia:

Edukator prosi uczniów o dobranie się w pary, ewentualnie decyduje, że osoby siedzące razem w ławce będą tworzyć parę. Następnie rozdaje każdej parze kartę pracy nr 1. Uczniowie mają 5 min na połączenie historii z hasłami. Po upływie czasu, edukator prezentuje poprawne rozwiązania na rzutniku, wspierając się prezentacją multimedialną, a uczniowie sprawdzają swoje odpowiedzi.



Instrukcja do ćwiczenia:

FOMO (z ang. *fear of missing out* [lęk przed odłączeniem]) – Pasją Wojtka jest granie na skrzypcach. W związku z tym, że często musi ćwiczyć po lekcjach, obawia się, że omija go dużo spotkań towarzyskich. Wojtek przegląda zdjęcia, które jego przyjaciele wrzucają do internetu i czuje, że jego życie jest mniej ciekawe. Poczucie niepokoju sprawia, że Wojtek ma telefon cały czas pod ręką, aby móc w każdej chwili sprawdzić, co słychać u jego znajomych i czy przypadkiem nie przeoczy spontanicznego spotkania z nimi. Jego lęk przed ominięciem ważnych wydarzeń jest taki silny, że Wojtek zupełnie zaniedbuje swoją pasję i opuszcza próby.

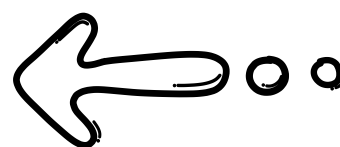
Doomscrolling (z ang. *doom* [zagłada], *scrolling* [przewijanie]) – Janek przegląda media społecznościowe i natrafia na informacje o nowej katastrofie. Wystraszył się, dlatego chce dowiedzieć się więcej, by lepiej przygotować się na niebezpieczeństwo. Poświęca wiele godzin na przeglądanie postów o tym wydarzeniu. Tak spędza kilka następujących dni. Janek czuje, jakby wpadł w pułapkę.

PUI (*Problematyczne użytkowanie internetu*) – Ania dużo czasu spędza przed komputerem. Lubi grać i udzielać się na forach związanych z grami. Gdy nie jest przed komputerem, nie może się doczekać, kiedy znów do niego usiądzie. Aktywność w internecie pochłania większość jej wolnego czasu. Rodzina zaczyna się martwić o Anię i zwraca uwagę, że dziewczyna może mieć problem z nadmiernym korzystaniem z internetu. Nastolatkę to denerwuje, więc włącza komputer, żeby się uspokoić.

Smombie (połączenie słów z ang. *smartphone* i *zombie*) – Zuza dostała od dziadków najnowszy model smartfona. Jest pod wrażeniem funkcji dostępnych w telefonie i spędza przed nim dużo czasu. Od razu po przebudzeniu sięga po urządzenie. Gdy podróżuje komunikacją miejską, nawet nie zwraca uwagi na ludzi wokół, nie odrywa wzroku od ekranu smartfona.

Phubbing (połączenie słów z ang. *phone* i *snubbing* [lekceważenie]) – Kuba jest na spotkaniu z przyjaciółmi, jednak większość czasu poświęca na przeglądanie internetu. Koledzy próbują z nim rozmawiać, ale Kuba jest pochłonięty telefonem i nie zwraca na nich uwagi.

Nomofobia – Zosia bardzo nie lubi, gdy rozładuje jej się telefon. Dlatego zawsze nosi ze sobą powerbank. Raz o nim zapomniała i była bardzo zdenerwowana, co chwilę sprawdzała poziom baterii. Przyjaciele proponują jej wyjazd na działkę, ale Zosia chce odmówić, bo boi się, że nie będzie miała zasięgu.



Definicje:

FOMO (z ang. *fear of missing out* [lęk przed odłączeniem]) – wszechogarniający lęk, że ominiemy coś ciekawego, fajnego i satysfakcjonującego, jeśli nie będziemy online.

Doomscrolling (z ang. *doom* [zagłada], *scrolling* [przewijanie]) – to niezdrowa potrzeba śledzenia informacji o katastrofach i innych zagrożeniach. Na początku osoby poszukują tych informacji, aby wiedzieć jak się ochronić. Niestety, te informacje mogą wywoływać lęk, co powoduje, że osoby szukają kolejnych wiadomości, wpadając w błędne koło. Choć dążą one do zwiększenia swojego bezpieczeństwa poprzez zdobycie wiedzy, to jednak ta praktyka może prowadzić do niezdrowego nawyku poszukiwania negatywnych informacji.

Problematiczne użytkowanie internetu (PUI) – korzystanie z internetu w sposób nałogowy. Następstwem PUI są pojawiające się problemy oraz trudności w rozwoju i w funkcjonowaniu osoby w sferach: psychologicznej, społecznej i zdrowotnej.

Smombie – termin ten opisuje osoby, które nie rozstają się ze swoimi telefonami. Sięgają po nie od razu po przebudzeniu, biorą je do łazienki czy patrzą w nie, nawet przechodząc przez ulicę.

Phubbing (pol. *Fabing*) – to ignorowanie i lekceważenie drugiej osoby poprzez intensywne korzystanie w jej obecności z urządzeń mobilnych.

Nomofobia (skrót z ang. od słów "no mobile phone phobia") – jest to lęk przed brakiem dostępu do telefonu i brakiem możliwości podłączenia się do sieci.

Według raportu "FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem":

- 21% badanych boi się, że ich znajomi mają więcej satysfakcjonujących doświadczeń niż oni sami
- 19% respondentów korzysta z internetu podczas lekcji/wykładu w sposób niezwiązany z tą lekcją/wykładem
- 16% osób korzysta z sieci podczas spotkań z bliskimi
- osoby z wysokim FOMO częściej deklarowały wysokie („jestem dobry w ...”) umiejętności w zakresie dzielenia się cyfrowymi treściami medialnymi i wiadomościami w internecie (56% w porównaniu do 42% grupy ogólnej), tworzenia kont i profili użytkowników (60% vs. 52%) oraz korzystania z oprogramowania do tworzenia treści medialnych w różnych formatach (57% vs. 50%)
- badanie FOMO z 2021 roku realizowane w okresie pandemii wskazywało, iż dbanie o zdrowe nawyki cyfrowe udawało się jedynie połowie internautów (51%)”

Źródło: Jupowicz-Ginalska A., Kisilowska M., Iwanicka K., Baran T., Wysocki A., Witkowska M., Lange R., (2022), [FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem - raport z badań](#), Warszawa: Wydział Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii Uniwersytetu Warszawskiego [online, dostęp dn. 22.09.2023]

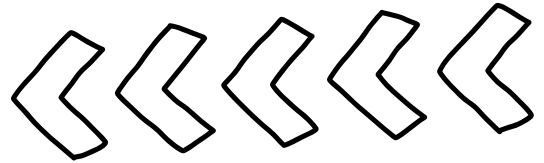
Następnie edukator rozdaje infografikę z definicjami.

ZADANIE NR 3:

Problem - rozwiązanie

Czas: 20 min

Materiały: Karteczki memo stick w czterech kolorach, szablon plakatu (karta pracy nr 2) - A3, filmy

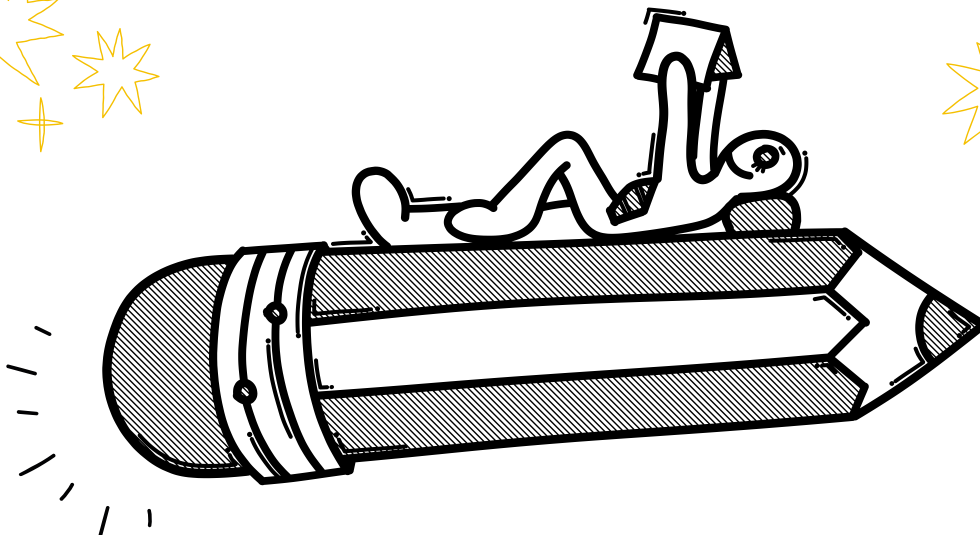
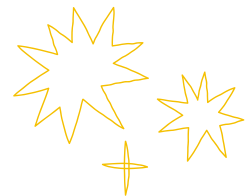
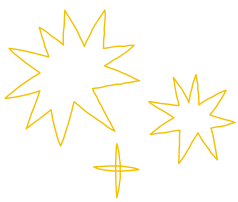


Opis ćwiczenia:

Edukator dzieli klasę na czteroosobowe grupy. Każdej grupie przypisuje jeden z poniższych problemów do opracowania:

- Korzystanie z telefonu podczas lekcji.
- Korzystanie z telefonu podczas spotkania.
- Korzystanie z telefonu podczas przechodzenia przez pasy.

Każda grupa do opracowania problemu otrzymuje jeden wydrukowany szablon A3 (karta pracy nr 2) oraz karteczki memo stick w czterech kolorach. Po rozdaniu materiałów, edukator prezentuje trzy filmy do każdego problemu. Uczniowie zapoznają się z materiałem prezentującym przypisany problem i przystępują do dyskusji poświęconej analizie zjawiska.



Instrukcja do ćwiczenia:

- Karta pracy zawiera cztery rubryki.
- Grupa przypisuje jeden kolor karteczki do każdej rubryki, np.: żółte karteczki = *stan obecny*, zielone karteczki = *jak być powinno*, pomarańczowe karteczki = *dłaczego nie jest tak, jak być powinno?* różowe karteczki = *wnioski*.
- Dla każdej rubryki należy wybrać jednego lidera, którego zadaniem będzie zbieranie odpowiedzi i zapisywanie ich na karteczkach z kolorem, który wcześniej został przypisany przez grupę do rubryki.
- Uczniowie najpierw analizują stan obecny. Lider rubryki zbiera i zapisuje odpowiedzi grupy na karteczkach, które przykleja w wyznaczonej rubryce. Grupa diagnozując aktualny stan zjawiska, musi odpowiedzieć sobie na pytanie: *Jak jest?*
- Po uzupełnieniu rubryki pierwszej, grupa przechodzi do następnego pytania: *Jak być powinno?* Pytanie to ma na celu naprowadzić uczniów na możliwości poprawy obecnego stanu. Lider rubryki zbiera i zapisuje odpowiedzi i przykleja na kartę pracy.
- Grupa następnie przechodzi do trzeciego pytania, a lider rubryki zbiera i zapisuje odpowiedzi na pytanie: *Dłaczego nie jest tak, jak być powinno?* Uczniowie przy tym pytaniu powinni zastanowić się nad przyczynami powstałych problemów i niechcianych zachowań utrudniających poprawę stanu obecnego.
- W etapie końcowym analizy zjawiska grupa dyskutuje nad wnioskami, które zapisuje lider rubryki. Wypracowane wnioski mają doprowadzić do poprawy stanu obecnego i pokryć się z sugestiami drugiej rubryki: *Jak być powinno?*
- Po uzupełnieniu karty pracy, grupa wyznacza lidera głównego do zaprezentowania wypracowanych efektów.
- Wypracowane wnioski ze wszystkich kart pracy, zostają zebrane jako wspólne rozwiązanie problemu.

Rady od eksperta:

Do pomocy, nauczyciel może rozdać wybrane fragmenty z raportu "FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem" do pobrania na stronie:
<https://fomo.wdib.uw.edu.pl/>.

Uwagi od eksperta:

- W zależności od liczby grup problemy mogą się powtarzać.
- Raport publikowany jest cyklicznie. Zalecamy weryfikację czy nie pojawił się najnowszy raport z aktualnymi badaniami, w celu zaktualizowania materiałów do pracy.



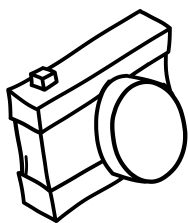
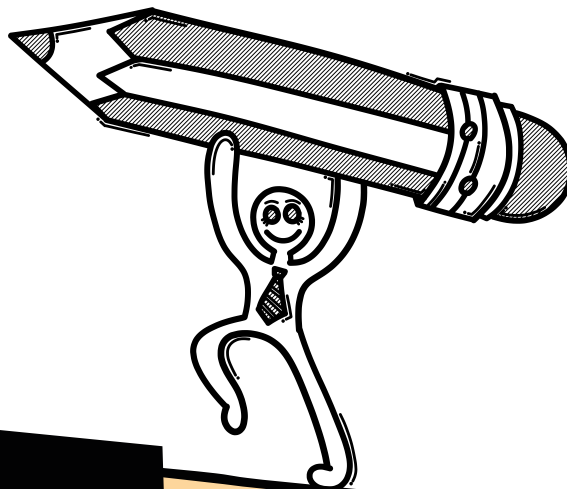
ZADANIE NR 4:

Dzienny planer offline

Czas: 10 min

Cel: Wprowadzenie do tematu zajęć i uświadomienie uczniów o alternatywnych możliwościach spędzenia czasu bez nowych technologii.

Materiały: karta pracy nr 3 wersja A i B, długopis



Notatki dla edukatora:

Zachowanie zdrowego balansu między światem online a offline, w obecnej rzeczywistości, jest trudnym zadaniem. Dlatego tak ważne jest, aby propagować profilaktykę zdrowych nawyków za każdym razem, kiedy jest to możliwe. Osiągnięcie cyfrowego dobrostanu przez uczniów pozwoli im na harmonię oraz sprzyja ćwiczeniu umiejętności kontrolowania ilości i jakości czasu poświęcanego nowym technologiom. Młodzież wprowadzając w swoje życie cyfrowy dobrostan, będzie miała poczucie, że zawsze będzie mogła obejść się bez nowych technologii.

ZADANIE NR 5:

Wyzwanie

Edukator proponuje uczniom wykonanie krótkiego 30-sekundowego nagrania pokazującego w ciekawy sposób pomysły na alternatywne spędzenie czasu bez nowych technologii. Jeśli uczniowie będą zainteresowani, wówczas wykonane prace mogą zostać zaprezentowane i omówione na następnej lekcji.



Na początku zalecamy wprowadzić poniższe działania, rekomendowane w [artykule](#) zamieszczonym na stronie [cyberprofilaktyka.pl](#):

- **Nie bądź biernym odbiorcą wszystkich treści.** Wybieraj świadomie takie materiały, które mogą być dla Ciebie wartościowe.
- **Zrób porządek z aplikacjami w Twoim smartfonie.** Pozostaw tylko te, które rzeczywiście są potrzebne.
- **Wyłącz notyfikacje u siebie.** Większość aplikacji posiada w ustawieniach opcję wysyłania powiadomień, które mają przykuć naszą uwagę w danym momencie i skłonić nas do natychmiastowego sprawdzenia przychodzącej treści. Pamiętaj – to my powinniśmy decydować, kiedy chcemy skorzystać z aplikacji.
- **Odpocznij od ekranów.** Określ czas korzystania z urządzeń cyfrowych. Nadmierna ekspozycja oczu na światło emitowane przez ekrany – ale warto też dodać, że może powodować problemy ze snem.
- **Skoncentruj się na jednej czynności.** Dobrze jest ćwiczyć uważność oraz koncentrację. Jest to bardzo przydatna umiejętność, zważywszy na to, jak często naszą uwagę rozpraszają urządzenia cyfrowe.

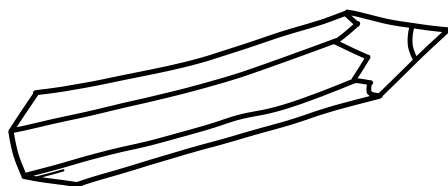
Opis ćwiczenia:

Edukator tłumaczy uczniom przebieg zadania. Rozdaje każdemu uczniowi wydrukowane karty pracy nr 3. Każdy uczeń otrzymuje wersję A i wersję B.

Nauczyciel prosi uczniów o uzupełnienie ich:

- Wersja A: uczeń uzupełnia swój plan dnia, podczas którego **MOŻE** korzystać z nowych technologii.
- Wersja B: uczeń uzupełnia swój plan dnia, podczas którego **NIE** korzysta z nowych technologii.

Uczeń musi rozpisać aktywności, które w ciągu dnia będzie wykonywać podając dwie alternatywne możliwości (w wersji A: aktywności przy użyciu nowych technologii, a w wersji B: aktywności bez użycia nowych technologii).

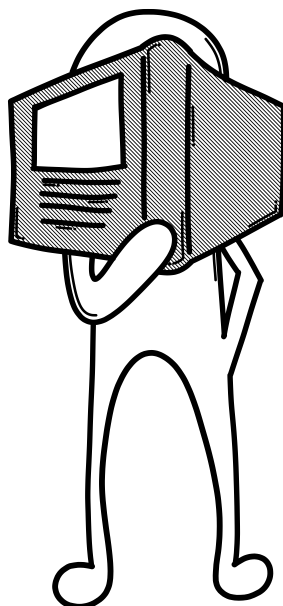
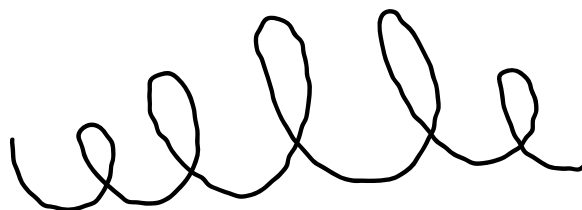
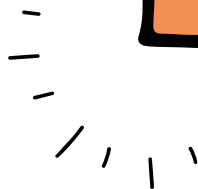
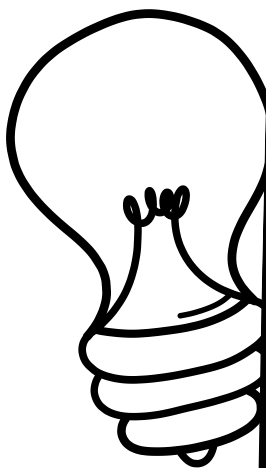


Rada od eksperta:

Przed przystąpieniem uczniów do pracy **edukator** może zaprezentować slajd z przykładowo uzupełnionym planerem dziennym.

Przydatne Materiały:

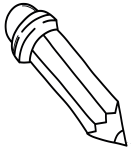
1. „Raport FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem”
Do pobrania: <https://fomo.wdib.uw.edu.pl/do-pobrania/>
2. Broszura „FOMO jak sobie z tym radzić”
Do pobrania:
<https://cyberprofilaktyka.pl/publikacje/FOMO.pdf>
3. „Doomscrolling. 10 rad jak radzić sobie z natłokiem negatywnych informacji”
Do pobrania:
https://cyberprofilaktyka.pl/blog/1/doomscrolling-10-rad-jak-radzic-sobie-z-natlkiem-negatywnych-informacji_i31.html
4. „Fomo i nadużywanie nowych technologii”
Do pobrania:
https://cyberprofilaktyka.pl/publikacje/FOMO%20i%20e-uza%C5%BCnienia_internet.pdf



KARTA PRACY

NR 1

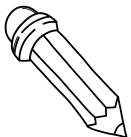
FOMO,
Doomscrolling,
PUI (Problematiczne użytkowanie internetu),
Smombie,
Phubbing,
Nomofobia.



Pasją Wojtka jest granie na skrzypcach. Niestety przez częste próby, obawia się, że omija go dużo spotkań towarzyskich. Wojtek przegląda zdjęcia, które wrzucają jego przyjaciele i czuje, że jego życie jest mniej ciekawe. Poczucie niepokoju sprawia, że Wojtek ma telefon cały czas pod ręką, aby móc w każdej chwili, sprawdzić co słychać u jego znajomych i czy przypadkiem nie przeoczy spontanicznego spotkania z nimi. Jego lęk przed ominięciem ważnych wydarzeń jest taki silny, że Wojtek zupełnie zaniedbuje własne pasje.



Janek przegląda media społecznościowe i natrafia na informacje o nowej katastrofie. Jest wystraszony, dlatego chce dowiedzieć się więcej, by lepiej przygotować się na niebezpieczeństwo. Spędza wiele godzin na przewijaniu postów o katastrofie. Tak spędza kilka następnych dni. Janek czuje jakby wpadł w pułapkę.

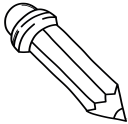


Ania dużo czasu spędza przed komputerem. Lubi grać na nim w gry i udzielać się na forach z nimi związanych. Nawet gdy nie jest przed komputerem, myśli o tym, kiedy znów do niego usiądzie. Aktywności w internecie pochłania większość jej wolnego czasu. Rodzina zaczyna się martwić o Anię i zwraca uwagę, że dziewczyna może mieć problem z nadmiernym korzystaniem z internetu. Nastolatkę to denerwuje, więc odpala komputer, żeby się uspokoić

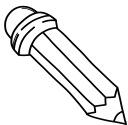
KARTA PRACY

NR 1

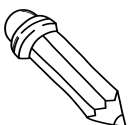
FOMO,
Doomscrolling,
PUI (Problematiczne użytkowanie internetu),
Smombie,
Phubbing,
Nomofobia.



Zuza dostała najnowszy model smartfona od dziadków. Jest pod wrażeniem funkcji telefonu i spędza z nim dużo czasu. Od razu po przebudzeniu sięga po urządzenie. Gdy podróżuje komunikacją miejską, nawet nie zwraca uwagi na ludzi wokół, bo przyklejona jest do ekranu smartfona.



Kuba jest na spotkaniu z przyjaciółmi, jednak większość czasu poświęca na przeglądanie internetu. Koledzy próbują z nim rozmawiać, ale Kuba jest pochłonięty telefonem i nie zwraca na nich uwagi.



Zosia bardzo nie lubi, gdy rozładuje jej się telefon. Dlatego zawsze nosi ze sobą powerbanka. Kiedyś, gdy miała niski poziom baterii, a powerbank zostawiła w domu, była bardzo podenerwowana. Nie chciała, by taka sytuacja powtórzyła się ponownie. Przyjaciele proponują jej wyjazd na działkę, ale Zosia się waha, bo boi się, że nie będzie miała zasięgu.

KARTA PRACY NR 2

Problem:

Stan obecny

Jak być powinno?

Dlaczego nie jest
tak, jak być
powinno?

Wnioski

KARTA PRACY

NR 3

Planer Dzienny
Zaplanuj swój dzień z technologiami.
Wyobraź sobie co dzisiaj zamierzasz
robić mając możliwość korzystania
z nowych technologii. Postaraj się
dokładnie opisać każdą czynność.

WERSJA A

Planer Dzienny

DATA:

(P) (W) (Ś) (C) (Pt) (S) (N)

SAMOPCZUCIE



3 MIEJSCA, KTÓRE DZISIAJ ODWIEDZĘ

1.
2.
3.

NOTATKI

DZISIAJ SKUPIĘ SIĘ NA:

.....
.....
.....
.....
.....

HARMONOGRAM:

6:00
.....
7:00
.....
8:00
.....
9:00
.....
10:00
.....
11:00
.....
12:00
.....
13:00
.....
14:00
.....
15:00
.....
16:00
.....
17:00
.....
18:00
.....
19:00
.....
20:00
.....
21:00
.....
22:00
.....

KARTA PRACY NR 3

Zaplanuj swój idealny dzień bez technologii. Wyobraź sobie co dzisiaj zamierzasz robić BEZ korzystania z nowych technologii. Postaraj się dokładnie opisać każdą czynność.

WERSJA B

Planer Dzienny

DATA: _____

(P) (W) (Ś) (C) (Pt) (S) (N)

SAMOPOCZUCIE



3 MIEJSCA, KTÓRE DZISIAJ ODWIEDZĘ

1.
2.
3.

NOTATKI

DZISIAJ SKUPIĘ SIĘ NA:

.....
.....
.....
.....
.....

HARMONOGRAM:

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

PRZYKŁAD

KARTA PRACY NR 3

Planer Dzienny
Zaplanuj swój dzień z technologiami.
Wyobraź sobie co dzisiaj zamierzasz
robić mając możliwość korzystania
z nowych technologii. Postaraj się
dokładnie opisać każdą czynność.

WERSJA A

Planer Dzienny

DATA:

(P) (W) (Ś) (C) (Pt) (S) (N)

SAMOPOCZUCIE

(frown) (neutral) (happy)

3 MIEJSCA, KTÓRE DZISIAJ ODWIEDZĘ

1. mój pokój
2. szkoła
3. discorda

NOTATKI

DZISIAJ SKUPIĘ SIĘ NA:

szukaniu inspiracji w sieci do filmiku

i nagraniu na swoje konto nowego shorta.

HARMONOGRAM:

- 6:00 wstaje i scrolluje telefon przez 30 min. łazienka
- 7:00 szybkie śniadanie i podróż do szkoły przed ekranem
- 8:00 zajęcia
- 9:00 zajęcia
- 10:00 zajęcia
- 11:00 zajęcia
- 12:00 zajęcia
- 13:00 zajęcia
- 14:00 zajęcia
- 15:00 koniec zajęć. Powrót do domu
- 16:00 czas z konsolą
- 17:00 obiad przed ekranem
- 18:00 nagranie shorta na media społecznościowe
- 19:00 nauka
- 20:00 nauka
- 21:00 oglądanie filmików przed spaniem
- 22:00 sen

PRZYKŁAD

KARTA PRACY NR 3

Zaplanuj swój idealny dzień bez technologii. Wyobraź sobie co dzisiaj zamierzasz robić BEZ korzystania z nowych technologii. Postaraj się dokładnie opisać każdą czynność.

WERSJA B

Planer Dzienny

DATA:

P W Ś C Pt S N

SAMOPOCZUCIE

☹️ 😞 😐 😊 😄

3 MIEJSCA, KTÓRE DZISIAJ ODWIEDZĘ

1. park
2. Stare miasto
3. księgarnia

NOTATKI

DZISIAJ SKUPIĘ SIĘ NA:

Spędzeniu czasu na dworze ze znajomymi.

HARMONOGRAM:

- 6:00 Pobudka
- 7:00 Śniadanie i wyjście do szkoły
- 8:00 zajęcia
- 9:00 zajęcia
- 10:00 zajęcia
- 11:00 zajęcia
- 12:00 zajęcia
- 13:00 zajęcia
- 14:00 zajęcia
- 15:00 koniec zajęć. Spotkanie z znajomymi w parku
- 16:00 spacer po starym mieście
- 17:00 Posiłek z znajomymi
- 18:00 odwiedź księgarnię - zakupić 3 książki
- 19:00 Powrót do domu i nauka
- 20:00 chwila z książką
- 21:00
- 22:00 sen