

AUTORKI	Aleksandra Krawczyk, Katarzyna Wąsowicz
PRZEDMIOT	Edukacja zdrowotna
KLASA/GRUPA	IV–VI
TEMAT	Cyfrowy balans, czyli ekrany pod kontrolą
CELE OGÓLNE	Zwiększenie świadomości uczniów na temat wpływu urządzeń ekranowych na ich zdrowie oraz wypracowanie nawyków zachowania równowagi (balansu) między światem cyfrowym a rzeczywistym.
CELE SZCZEGÓŁOWE	Uczeń: • wyjaśnia, czym jest higiena cyfrowa, • wymienia skutki nadmiernego korzystania z urządzeń ekranowych (telefon, tablet, komputer), • zna zasadę „30 minut przed snem bez ekranu”, • wskazuje co najmniej 3 alternatywy dla czasu spędzonego przed ekranem.
METODY PRACY	• burza mózgów (aktywizacja), • mapa myśli, dyskusja kierowana (współpraca), • metoda „Termometru uczuć” (autorefleksja).
FORMY ORG. PRACY	grupa, indywidualna, zespołowa
ŚRODKI DYDAKTYCZNE	• karty pracy, • arkusze papieru, kolorowe pisaki, • pudełko, bibuła, skrawki kolorowych tkanin (albo kolorowy papier), klej, nożyczki itp. niezbędne do zaprojektowania „tóżeczka dla smartfona”.
PRZEBIEG LEKCJI/ZAJĘĆ	
NAZWA DZIAŁANIA	OPIS DZIAŁAŃ
Wprowadzenie	Powitanie i krótka zabawa: „Kto dziś używał telefonu przed szkołą?”. Rozmowa o tym, do czego służą nam ekrany (rozrywka czy nauka).
Burza mózgów	Podział tablicy na dwie części: „Supermoce Internetu” (plusy) oraz „Złodzieje czasu i zdrowia” (minusy). Wypisujemy pomysły uczniów. Wspólnie wybieramy po trzy najważniejsze według uczniów wady i zalety korzystania z Internetu.
Praca w grupach	Każda z grup otrzymuje zadanie: „Co dzieje się z naszym ciałem, gdy za długo patrzymy w ekran?”. Uczniowie wykonują mapy myśli, a następnie prezentują wynik

	pracy każdego zespołu. W trakcie omówienia zadania uczniowie szukają podobnych objawów przeciążenia ekranowego, pojawiających się we wszystkich mapach myśli.
Bank pomysłów na aktywność „offline”	Na otrzymanych kartach pracy (załącznik nr 1 do scenariusza) uczniowie wykonują zadanie 1: Bank pomysłów „Offline”. Wypisz 5 rzeczy, które uwielbiasz robić, a które nie wymagają baterii ani Wi-Fi. Po wykonaniu zadania wymieniają się kartami z kolegą lub koleżanką, którzy zaznaczają serduszkami, które z tych aktywności też są im bliskie. Ważne, aby każda karta trafiła do 3–4 osób, a później wraca do „właściciela”.
Wyzwanie „Dobranoc, smartfonie”	Uczniowie otrzymują zadanie: Zaprojektuj i pokoloruj „łóżeczko” dla swojego telefonu (pudełko), w którym Twój smartfon będzie „spał” przynajmniej godzinę przed Twoim pójściem spać. Możesz do tego wykorzystać kartę pracy oraz dostępne materiały (pudełka, bibuła, skrawki kolorowych tkanin, kolorowy papier itp.).
Podsumowanie zajęć	Wspólnie ustalamy „Złote zasady cyfrowego balansu naszej klasy” pod hasłem: „Używamy technologii z głową, dbamy o siebie i o naszą klasę!”.
Ewaluacja metoda „Termometru uczuć”	Opis metody: Przygotowanie wizualne. Nauczyciel rysuje na tablicy duży termometr (lub linię od 0 do 100) i dzieli ją na trzy strefy kolorystyczne: Niebieska (Dół: 0–30): Nuda, brak energii, smutek, spokój. Zielona (Środek: 40–70): Radość, zaciekawienie, „flow”, dobry humor (strefa balansu). Czerwona (Góra: 80–100): Złość, rozdrażnienie, zmęczenie oczu, niepokój. Nauczyciel prosi uczniów, aby na marginesie karty pracy, narysowali mały termometr i zamalowali go kolorem, który opisuje ich samopoczucie, gdy spędzają przed ekranem za dużo czasu.
Bibliografia	Oakley B., Rogowsky B., Sejnowski T., <i>Naucz się nauczania</i>, Wydawnictwo Sensus, 2023.



Licencja Uznanie autorstwa
Użycie niekomercyjne 4.0 Polska

Oprac. Aleksandra Krawczyk
Katarzyna Wąsowicz

Scenariusz ma charakter autorski i został przygotowany przez nauczycieli-konsultantów: Aleksandrę Krawczyk i Katarzynę Wąsowicz. Elementy graficzne opracowano przy wykorzystaniu nowoczesnych narzędzi cyfrowych.

KARTA PRACY

Bank pomysłów „Offline”

Wypisz 5 rzeczy, które uwielbiasz robić, a które nie wymagają baterii ani Wi-Fi.

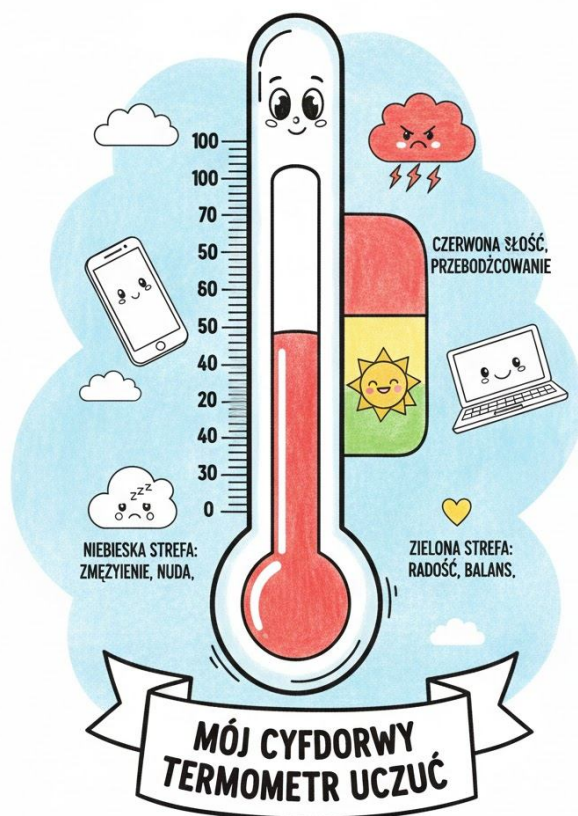
Bank pomysłów na aktywność „offline”	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



Wyzwanie „Dobranoc, smartfonie”.

Zaprojektuj i pokoloruj „łóżeczko” dla swojego telefonu (pudełko), w którym Twój smartfon będzie „spał” przynajmniej godzinę przed Twoim pójściem spać.





... a teraz narysuj swój „termometr uczuć” i zamaluj go kolorem, który opisuje Twoje samopoczucie, gdy spędzasz przed ekranem za dużo czasu.