

Gra planszowa

Cyfrowe SPA

KLASY 1-3 SP

Cyfrowy
Dialog

NIEPUBLICZNY
OŚRODEK
DOSKONALENIA
NAUCZYCIELI

Cyfrowy
Dialog



Nie znasz odpowiedzi na jakies pytanie? Poproś nauczyciela bądź opiekuna o wskazówkę!

POLE 2. CO TO JEST „SMARTFONOWA SZYJA”?

Czasem, gdy długo patrzymy w tablet lub smartfon, nasza szyja robi się jak ciekawska żyrafa – cały czas pochylona do przodu, żeby zobaczyć wszystko z bliska. Ale wiesz co? Gdy jesteśmy ciekawską żyrafą zbyt długo, nasza szyja zaczyna się buntować! Może być wtedy zmęczona, boląca, a czasem nawet „skrzywiona” – jakby mówiła: „Ej! Potrzebuję przerwy!”. I właśnie to nazywamy smartfonową szyją.

POLE 4. CO TO JEST ŚWIATŁO NIEBIESKIE I DLACZEGO NALEŻY JE OGRANICZAĆ?

Czy wiesz, że z ekranów telefonów, tabletów i komputerów wylatuje takie **niewidzialne światełko**, które nazywa się **światłem niebieskim**? Ono lubi świecić mocno i świeci tak, jakby chciało powiedzieć: „Hej, patrz na ekran, tu się tyle dzieje!”. To światełko jest trochę psotne, bo kiedy świeci nam w nas zbyt długo to oczy i mózg bardzo się męczą. Najlepiej — rób **przerwy od ekranów** i daj oczom odpocząć np. bawiąc się na dworze!

POLE 6. WYMIEN 3 AKTYWNOŚCI (ZABAWY), KTÓRE MOŻNA ROBIĆ BEZ EKРАНÓW.

Zabawa z ekranami jest fascynująca, ale i zabawa bez ekranów może być fantastyczna! Jazda na rowerze, układanie klocków, budowanie bazy w ogródku, rysowanie lub czytanie książek to równie fajne zajęcia!

POLE 9. DLACZEGO NIE NALEŻY PATRZEĆ W EKРRANY TUŻ PRZED SNEM?

Hej! Korzystanie ze smartfona lub oglądanie telewizji tuż przed snem może spowodować, że zamienisz się w skoczka pustynnego! To oczywiście żart, ale prawda jest taka, że za dużo ekranów (czyli za dużo światła niebieskiego) wieczorem może Cię zbyt pobudzić. Wtedy ciało nie może się zrelaksować i trudniej mu zasnąć.

Bądź dobry dla swojego ciała, pomóż mu się wyspać!

P.S. Wiesz, jak wygląda skoczek pustynny? Jeśli nie, to sprawdź w Internecie! J

POLE 11. POKAŻ DWA SPOSOBY NA TO, JAK MOŻNA ZRELAKSOWAĆ SWOJE OCZY PO DŁUGIM

OGLĄDANIU BAJEK LUB FILMIKÓW INTERNECIE.

Grałeś dzisiaj w jakąś grę online? A może oglądałeś coś na YouTube? Twoje oczy są pewnie zmęczone... ale możesz im pomóc! Jest na to kilka sposobów. Możesz zagrać w jedną z tych prostych gier offline:
- Gra w „Żywe, zielone STOP” – patrz na coś zielonego i żywego np. drzewo albo trawa przynajmniej przez 30 sekund.

- Gra w „Blisko – daleko” – popatrz na coś co jest bardzo blisko np. zeszyt na stole, przy którym siedzisz, a

potem na szafę w drugim kącie pokoju. Zrób tak 10 razy.

- Gra „Leniwa ósemka” – narysuj na kartce leżącą cyfrę osiem i podążaj wzrokiem za strzałkami, tak jak na rysunku.



- Gra „Widzę – nie widzę” – otwórz szeroko oczy na 5 sekund, zamknij mocno oczy na 5 sekund. Powtórz to kilka razy!

POLE 13. ILE CZASU MOŻNA SPĘDZAĆ PRZED EKRANEM?

Masz 7, 8 lub 9 lat? Wow, to ekstra! A czy potrafisz już odczytać godzinę na zegarku? Dzieci w Twoim wieku nie powinny korzystać z ekranów dłużej niż dwie godziny. Te dwie godziny są jak tort, a każdy kawałek to jedna porcja czasu 20 minut. Poproś dorosłego, aby pomógł Ci zaplanować, na co możesz poświęcić każdy z kawałków tortu: na grę online, na bajkę w telewizji czy na inne aktywności ekranowe.

POLE 15. CO TO JEST FAKENEWS?

Uczysz się języka angielskiego? To świetnie! Słowo „fake” oznacza, że coś jest fałszywe. A słowo „news” to „wiadomości”. Teraz połącz znaczenia tych dwóch słów! Co Ci wyszło? No właśnie „FAŁSZYWE WIADOMOŚCI” czyli wiadomości, które są nieprawdziwe. Nazywamy to też DEZINFORMACJĄ. Internet jest pełny takich fakenewsów... Ble! Trzeba uważać!

POLE 17. DLACZEGO WARTO ROZMAWIAĆ Z RODZICAMI O TYM, CO ROBISZ W INTERNECIE?

Czasami Internet płata nam figle! Zamiast bajek wyświetlają się reklamy proszku do prania, a zamiast ulubionej gry pokazują się potwory i inne straszne obrazki. Rodzice mają supermoce – pomagają, gdy coś w internecie wygląda podejrzanie! Jak im powiesz, co oglądasz lub czego potrzebujesz, to mogą ci doradzić, jak klikać mądrze i bezpiecznie.