

SCENARIUSZ WARSZTATU

Higiena cyfrowa – klasy 0–2

Czas: 40–45 minut

Grupa: do 25 dzieci

Styl: dużo dyskusji, przykładów, dynamicznie, spróbujcie coś narysować, mniej patrzenia na slajdy



ETAP 1: OTWARCIE I WPROWADZENIE (ok. 5 min)

Cel:

Zbudowanie relacji i zainteresowania tematem.

Przebieg:

Prowadzący wita dzieci i od razu odnosi się do ich świata:

„Cześć! Dzisiaj będziemy rozmawiać o telefonach, grach i internecie – czyli o czymś, co pewnie dobrze znacie.”

Zadaje pytanie aktywizujące:

„Kto z Was lubi oglądać bajki albo grać na telefonie?”

Daje chwilę na reakcję i normalizuje:

„Super – czyli wszyscy mamy z tym kontakt. I właśnie dlatego warto wiedzieć, jak korzystać z tego mądrze.”

Wprowadza temat mózgu:

„Dzisiaj będziemy też mówić o Waszym mózgu – to taki super komputer, który pomaga Wam się uczyć, bawić i spełniać marzenia.”

ETAP 2: CO TO JEST HIGIENA (ok. 5 min)

Slajdy: początek prezentacji (str. 2–3)

Cel:

Zrozumienie pojęcia poprzez znane skojarzenia.

Przebieg:

Prowadzący pyta:

„Z czym kojarzy Wam się higiena?”

Pozwala dzieciom odpowiedzieć (mycie, czystość), następnie rozszerza:

„Dbamy o ciało – myjemy zęby, ręce. A czy można dbać o głowę?”

Po krótkiej pauzie wyjaśnia:

„Higiena cyfrowa to dbanie o to, żeby telefon i internet nam nie szkodziły, tylko pomagały.”

Dla utrwalenia:

„Czyli korzystamy z ekranów, ale z głową.”



ETAP 3: INTERNET TO NARZĘDZIE (ok. 5 min)

Slajd prezentuje młotek (str. 5)

Cel:

Pokazanie, że technologia nie jest „zła”, tylko zależy od użycia.

Przebieg:

Prowadzący pokazuje obraz i pyta:

„Co to jest?”

„Do czego służy?”

Po odpowiedziach dodaje:

„A czy można się nim uderzyć?”

Dzieci odpowiadają – to moment przejścia do wniosku:

„Czyli młotek może pomóc albo zaszkodzić. I dokładnie tak samo jest z telefonem i internetem.”

Następnie przechodzi do pozytywów:

„Co dobrego możemy robić w internecie?”

Zbiera odpowiedzi i uzupełnia: nauka, kontakt, gry, ciekawostki.

ETAP 4: NIE WSZYSTKO W INTERNECIE JEST PRAWDĄ (ok. 7 min)

Slajdy: miś i zwierzęta (str. 9–11)

Cel:

Rozwijanie krytycznego myślenia.

Przebieg:

Prowadzący pokazuje misia:

„Co widzicie?”

Po odpowiedzi pyta:

„A czy to jest prawdziwy miś?”

Daje dzieciom chwilę na zastanowienie.

Następnie pokazuje kolejne obrazy:

„Czy te zwierzęta naprawdę istnieją?”

Po odpowiedziach podsumowuje jasno:

„W internecie nie wszystko jest prawdziwe.”

Wprowadza zasadę:

„Jeśli coś wygląda dziwnie albo Cię niepokoi – zawsze pytasz dorosłego.”

Można dodać krótką sytuację:

„Ktoś mówi, że wygrales nagrodę – co robisz?”

Naprowadzamy dzieci na odpowiedź: nie klikam, mówię dorosłemu.

ETAP 5: EKRANY I NASZE ZACHOWANIE (ok. 5 min)

Slajd: dzieci z telefonami (str. 12)

Cel:

Zauważenie wpływu ekranów na relacje.

Przebieg:

Prowadzący pyta:

„Co lubicie robić na telefonie?”

Następnie pokazuje zdjęcie dzieci:

„Jak myślicie, czy te dzieci się razem bawią?”

Pozwala dzieciom odpowiedzieć i dopowiada:

„Telefon jest fajny, ale nie zastąpi zabawy z kolegą czy koleżanką.”

ETAP 6: MÓZG I PRZECIĄŻENIE (ok. 5 min)

Slajdy: mózg i gąbka (str. 14–15)

Cel:

Zrozumienie zmęczenia mózgu.

Przebieg:

Prowadzący mówi:

„Wasz mózg to super komputer – pomaga Wam myśleć i się uczyć.”

Pokazuje metaforę:

„Mózg jest jak gąbka – wchłania informacje.”

Dodaje:

„Ale kiedy jest ich za dużo, robi się zmęczony.”

Zadaje pytanie:

„Kto był kiedyś zmęczony po długim oglądaniu bajek albo graniu?”

ETAP 7: CO SIĘ DZIEJE, GDY JEST ZA DUŻO EKRANU (ok. 5 min)

Slajd: skutki (str. 17)

Cel:

Uświadomienie konsekwencji bez straszenia.

Przebieg:

Prowadzący pyta:

„Jak się czujecie, kiedy długo siedzicie przy telefonie?”

Po odpowiedziach podsumowuje:

„Możemy być zmęczeni, rozdrażnieni, trudniej się skupić i zasnąć.”

Ważne: spokojny ton, bez oceniania.



ETAP 8: PRZERWA DLA MÓZGU (ok. 3 min)

Slajd: ćwiczenie (str. 16)

Cel:

Regulacja i doświadczenie „resetu”.

Przebieg:

Prowadzący mówi:

„Teraz robimy przerwę dla naszego mózgu.”

Instrukcja:

„Zamknij oczy, weź spokojny wdech... i powoli wypuść powietrze.”

Można dodać ruch: rozciąganie, przeciąganie się.

ETAP 9: CO POMAGA MÓZGOWI (ok. 5 min)

Slajd: dobre nawyki (str. 18)

Cel:

Pokazanie alternatyw.

Przebieg:

Prowadzący pyta:

„Co pomaga mózgowi czuć się dobrze?”

Dzieci odpowiadają, prowadzący uzupełnia:

sen, ruch, zabawa, świeże powietrze, relacje.

Dodaje ważne zdanie:

„Szczególnie ważne – nie używamy telefonu przed snem.”

ETAP 10: BEZPIECZEŃSTWO I ZASADY (ok. 5 min)

Slajd: netykieta (str. 19)

Cel:

Podstawowe zasady bezpieczeństwa.

Przebieg:

Prowadzący mówi:

„W internecie też obowiązują zasady.”

Tłumaczy prostym językiem:

- nie podajemy danych
- nie rozmawiamy z obcymi
- nie klikamy w dziwne rzeczy
- mówimy dorosłemu, gdy coś nas niepokoi

Zadaje pytanie:

„Do kogo możesz się zwrócić o pomoc?”



ETAP 11: OPOWIEŚĆ (ok. 3–4 min)

Slajd: Ekranolandia (str. 22)

Cel:

Utrwalenie przez historię.

Przebieg:

Prowadzący opowiada krótką historię o dziecku, które spędzało dużo czasu przed ekranem, było zmęczone i smutne, a potem odkryło „Resetową Polanę”, gdzie zaczęło się ruszać, bawić i spotykać z innymi – i znów miało energię.

ETAP 12: ZAMKNIĘCIE (ok. 2–3 min)

Cel:

Wzmocnienie sprawczości.

Przebieg:

Prowadzący mówi:

„Telefon i internet są fajne – ale to Ty nimi rządzisz.”

Zadaje pytanie:

„Co zrobisz dziś zamiast telefonu?”

Na koniec:

„Twój mózg lubi ruch, zabawę i odpoczynek – pamiętaj o tym.”

OPCJONALNIE: ZADANIE DOMOWE

Na bazie slajdu (str. 23):

„Stwórzcie z rodzicami zasady korzystania z ekranów w domu.”

