

Ekranowi Detektywi: odkrywamy dobre nawyki!

**Materiał realizuje kierunki polityki oświatowej państwa na rok szkolny 2025/2026
– jeden z priorytetów MEN dla szkół: Higiena cyfrowa i bezpieczne korzystanie z technologii
oraz wdraża dwie fundamentalne kompetencje: językową i cyfrową.**

Cele lekcji:

- promowanie podstawowych, zdrowych nawyków korzystania z ekranów,
- uczeń aktywnie uczestniczy w tworzeniu plakatu z zasadami cyfrowymi; uczeń współpracuje z rówieśnikami,
- uczeń potrafi nazwać podstawowe urządzenia elektroniczne po angielsku (np. *tablet, laptop, computer, phone/smartphone*),
- ćwiczenie kompetencji językowych i cyfrowych.

Po zajęciach uczeń:

- rozumie, że spędzanie czasu przed ekranem powinno być ograniczone,
- wie, że są inne, lepsze sposoby na spędzanie wolnego czasu.

Odbiorcy: uczniowie klas 1–3 szkoły podstawowej

Czas trwania: 40 min.

Materiały:

- plakat „9 screen time rules”,
- *Załącznik 1* – 1 na całą klasę,
- *Załącznik 2* – plakat-puzzle z zasadami ekranowymi.
- klej, taśma.

Przed zajęciami: prowadzący zapoznaje się z zasadami ekranowymi na stronie <https://domowezasadyekranowe.fdds.pl/zasady/>. Nauczyciel wycina kafelki z grafikami (*Załącznik 1*) i drukuje plakat-puzzle (*Załącznik 2*).

Przebieg zajęć:

1. Dzieci siedzą w kole. Nauczyciel rozpoczyna lekcję od rozmowy z nimi na temat używania ekranów. Dzięki takiej rozmowie nauczyciel jest w stanie dowiedzieć się więcej na temat ekranowych nawyków dzieci. Przykładowe pytania:
 - *What do you use to go on the internet?*
 - *What do you use the internet for?*
 - *What do you like to do on the internet?*
 - *How much time do you spend on the internet?*
 - *Do your parents set a time limit for using screens?*

TIP: Jeśli pytania są dla dzieci zbyt trudne, prowadzący zajęcia może, a nawet powinien próbować naprowadzić dzieci, np. *How much time do you spend on the internet? 1 hour? 3 hours?* (i wskazuje zegarek, by naprowadzić dzieci na to, co oznacza pytanie).

2. Nauczyciel w środku koła kładzie plakat „9 screen time rules”. Następnie tłumaczy, że dzisiaj wspólnie przygotują zdrowe zasady ekranowe dla całej klasy. Wszyscy razem omawiają elementy grafiki znajdujące się na plakacie, odnosząc je do proponowanych zasad. Nauczyciel dopytuje uczniów, dlaczego te zasady są tak ważne.
3. Następnie nauczyciel przy plakacie rozkłada kafelki z grafikami (patrz: przed zajęciami; *Załącznik 1*) i prosi wybrane dzieci, by spróbowały ułożyć poszczególne kafelki przy odpowiedniej regule na plakacie. Do każdego położonego kafelka prowadzący lekcję dodaje komentarz, np. *It's better to play football than to spend time on the phone* (uczeń położył kafelek z dzieckiem grającym w piłkę przy zasadzie nr 4).

TIP: Warto zachęcać uczniów do wymieniać dodatkowych aktywności, które są korzystne dla ich zdrowia i samopoczucia.

4. Kolejnym krokiem jest podział uczniów na 9 grup lub pary (liczba osób w grupie zależy od liczby uczniów w klasie). Każda z grup, siedząc przy stoliku, otrzymuje część plakatu-puzzli z *Załącznika 2* (jeśli klasa jest mniej liczna, grupy mogą otrzymać np. po dwie części). Zadaniem uczniów jest ponowne wybranie i przyklejenie odpowiednich obrazków do puzzlowych zasad, które otrzymali od nauczyciela. Uczniowie na pustych kafelkach mogą też narysować dodatkowe pomysły pasujące do zasady, którą zawiera otrzymana przez nich część plakatu.
5. Kiedy grupy są już gotowe, wszyscy siadają w kole. Nauczyciel prosi, by w jego środku uczniowie ułożyli plakat w jedną całość. Ponownie przypomina uczniom o zdrowych zasadach ekranowych i zachęca do stosowania ich w domu oraz do rozmowy na ten temat z rodzicami/opiekunami.
6. Na zakończenie nauczyciel wiesza plakat stworzony przez dzieci w widocznym miejscu w klasie lub na korytarzu szkolnym.

TIP: Zasady ekranowe warto przedstawić również rodzicom i opiekunom uczniów. Wystarczy, za pośrednictwem dziennika elektronicznego, po lekcji przesłać krótką wiadomość wraz z linkiem do domowych zasad ekranowych: <https://domowezasadyekranowe.fdds.pl/zasady/>

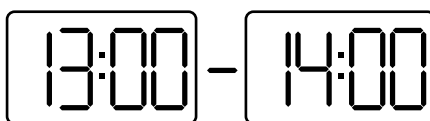
<p>1</p> <p>I plan how much time I spend on screens – I have a set limit.</p>	<p>2</p> <p>I don't use my phone, tablet or computer for 1-2 hours before bedtime.</p>	<p>3</p> <p>I put my phone away when I'm doing homework, eating or going to bed.</p>
<p>4</p> <p>I spend my free time being active – outside and away from the internet!</p>	<p>9</p> <p>SCREEN</p>	<p>6</p> <p>I spend time with my friends without using phones.</p>
<p>7</p> <p>I read a book every day for at least 30 minutes.</p>	<p>5</p> <p>I turn off notifications from games and apps.</p>	<p>8</p> <p>I avoid websites or videos that make me feel upset.</p>

ZAŁĄCZNIK 1

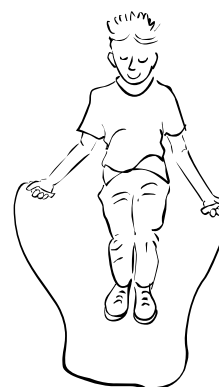
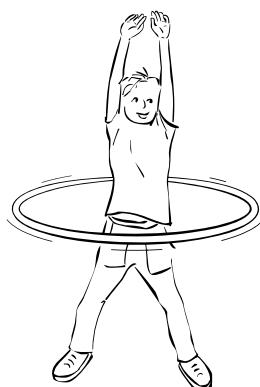
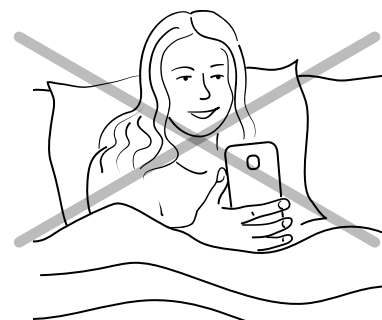
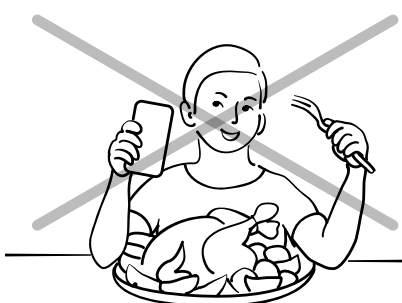
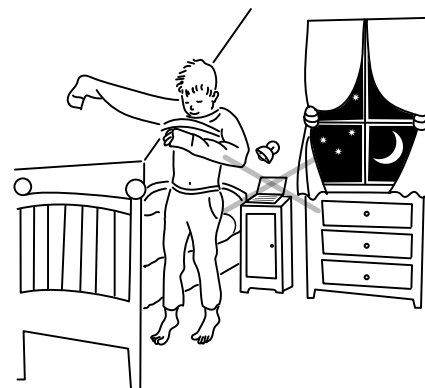


TIME LIMIT

1 h / a day

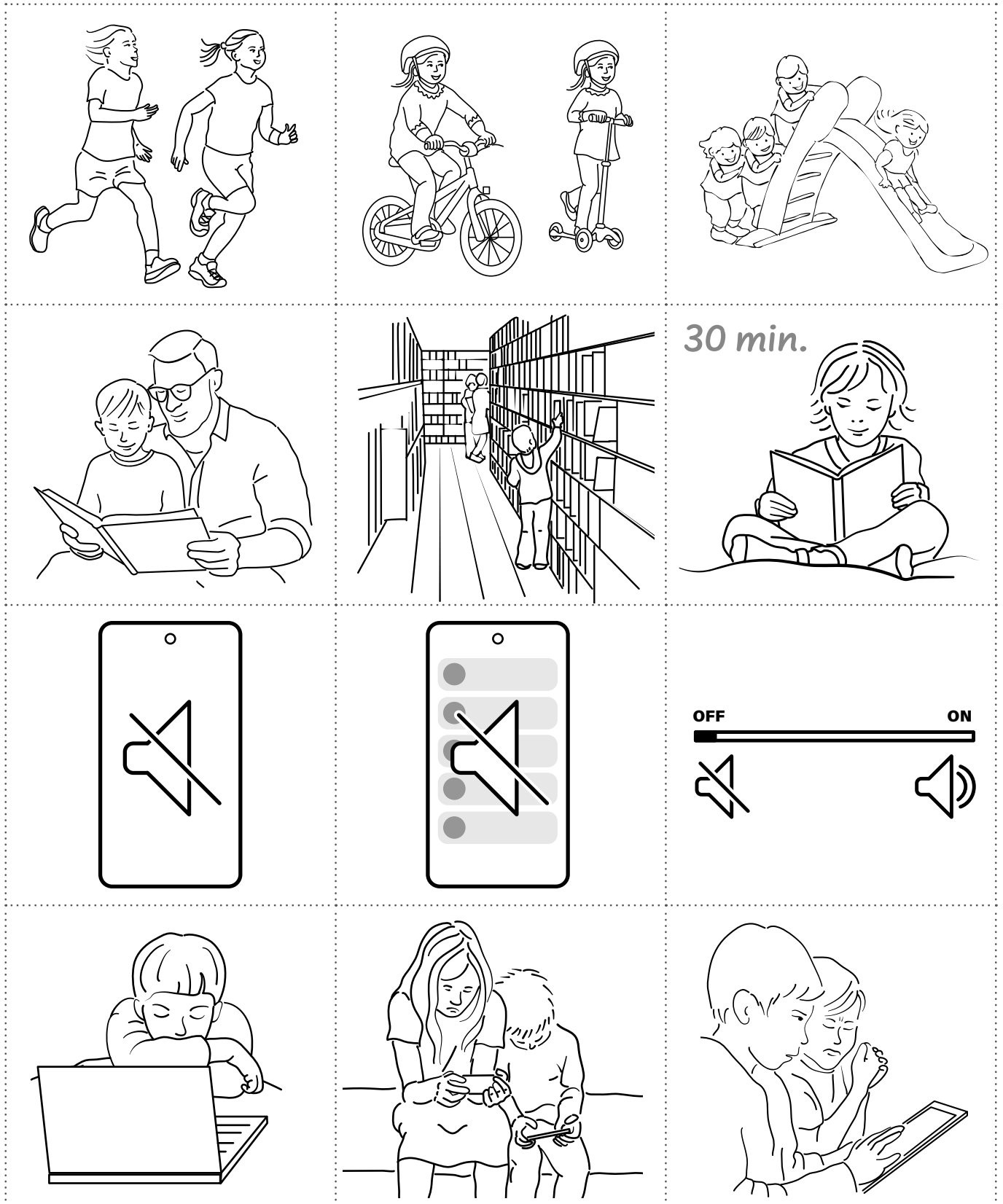


15 Monday	0h	1/2h	18 Thursday
16 Tuesday	1h	0h	19 Friday
17 Wednesday	0h	1h	20 Saturday
		1,5h	21 Sunday



POZNAJ DOMOWE ZASADY EKRAKOWE
<https://domowezasadyekranowe.fdds.pl/zasady/>





POZNAJ DOMOWE ZASADY EKRAKOWE
<https://domowezasadyekranowe.fdds.pl/zasady/>





POZNAJ DOMOWE ZASADY EKRAŃOWE
<https://domowezasadyekranowe.fdds.pl/zasady/>





1

**I plan how much
time I spend on
screens – I have
a set limit.**

2

**I don't use my
phone, tablet
or computer
for 1-2 hours
before bedtime.**

9

SCREEN



3

**I put my phone away
when I'm doing
homework, eating or
going to bed.**

4

**I spend my free
time being active
- outside and
away from the
internet!**

TIME RULES

**I turn off notifications
from games and apps.**

5

**I spend
time with
my friends
without using
phones.**

6

7

**I read a book
every day for at
least 30 minutes.**

**I avoid websites
or videos that
make me feel
upset.**

8

9

**If something
online worries
me, I tell an
adult I trust.**

POZNAJ DOMOWE ZASADY EKRAŃOWE
<https://domowezasadyekranowe.fdds.pl/zasady/>

