

## Cyfrowi detektywi. Odkrywamy równowagę ekranową.

**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 zrównoważonego korzystania z ekranów (np. smartfonów, tabletów, komputerów); promowanie zachowania równowagi cyfrowej,
- wprowadzenie dziewięciu zasad ekranowych,
- poznanie słownictwa i wyrażen w języku angielskim związanych z higieną cyfrową,
- ćwiczenie kompetencji językowych i cyfrowych.

### Po zajęciach uczeń:

- wie, czym jest równowaga cyfrowa/ekranowa,
- wie, w jaki sposób może zadbać o równowagę cyfrową,
- zna słownictwo i wyrażenia w języku angielskim związane z używaniem ekranów i zasadami ekranowymi.

**Odbiorcy:** uczniowie klas 4–6 szkoły podstawowej

**Czas trwania:** 40 min.

### Materiały:

- plakat „9 screen time rules”,
- karteczki samoprzylepne,
- karta pracy dla każdego ucznia (*Worksheet 1*),
- opcjonalnie (w zależności od poziomu zaawansowania językowego klasy): słowniczek (*Dictionary*)

### Przed zajęciami:

Nauczyciel zakleja na plakacie 9 ekranowych zasad karteczkami samoprzylepnymi, w taki sposób, by widoczne zostały jedynie grafiki i ich numery. Zapoznaje się również z zasadami cyfrowymi <https://domowezasadyekranowe.fdds.pl/zasady/> – informacje ze strony mogą być przydatne podczas rozmów z uczniami w trakcie lekcji.

### Przebieg zajęć:

1. Nauczyciel wywiesza plakat (z zaklejonymi zasadami; patrz: *Przed zajęciami*) w dobrze widocznym dla wszystkich miejscu, a następnie przedstawia temat lekcji – **równowaga cyfrowa/ekranowa** (*digital well-being*). Nauczyciel pyta uczniów, czy wiedzą, co oznacza ten termin (np. *świadome i zrównoważone podejście do korzystania z technologii; aktywności poza ekranami muszą dominować nad czasem spędzonym online*).
2. Następnie nauczyciel dzieli klasę na grupy 3- lub 4-osobowe i rozdaje wszystkim karty pracy (*Worksheet 1*). Nauczyciel odczytuje na głos zdania, które znajdują się na karcie pracy, upewnia się, czy uczniowie je rozumieją, i tłumaczy, że wszystkie zasady z karty pracy odnoszą się właśnie do równowagi cyfrowej. Następnie nauczyciel prosi uczniów, by w grupach ponownie odczytali 27 zasad.
3. Zadaniem uczniów jest praca grupowa z plakatem wiszącym na tablicy: uczniowie odczytują zdania z karty pracy, a następnie próbują każde z nich dopasować do odpowiedniej grafiki, dopisując przy zdaniu jej numer.

**Uwaga:** Czasem uczniowie mogą inaczej interpretować to, co widzą na grafikach, i ich odpowiedzi mogą różnić się od odpowiedzi nauczyciela. Nie znaczy to jednak, że odpowiedzi uczniów są nieprawidłowe.

SCREEN TIME RULES	RULE (number)
1. I don't use any screens before bed.	2
2. I don't get pop-up messages from apps.	5
3. I don't use my phone when I'm eating.	3

4. Kiedy uczniowie skończą pracę grupową, nauczyciel (lub ochotnik) odczytuje zasady z karty pracy, a grupy podają numer grafiki, który według nich pasuje do niej najbardziej, i porównują swoje odpowiedzi.
5. Następnie wybrani uczniowie/ochotnicy odkleją karteczki samoprzylepne, odkrywają zasady wypisane na plakacie i odczytują je na głos.
6. Na zakończenie nauczyciel rozmawia z uczniami o tym, dlaczego tak ważne jest ustalenie zasad dotyczących korzystania z ekranów i wspólnie z uczniami przypomina, jakie są to zasady.

**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/>

**Worksheet 1 - ANSWER KEY (for teacher)**

	<b>SCREEN TIME RULES</b>	<b>RULE (number)</b>
1.	I don't use any screens before bed.	2
2.	I don't get pop-up messages from apps.	5
3.	I don't use my phone when I'm eating.	3
4.	I read for 30 minutes every day.	7
5.	I try not to use my phone too much.	1
6.	I am active when I have free time.	4
7.	I read a book instead of using my phone.	7
8.	My friends and I talk a lot, not on our phones.	6
9.	I don't watch videos that make me sad.	8
10.	I have a rule: no screens before bedtime.	2
11.	I don't use the internet in my free time.	4
12.	I turn off the sound for my apps.	5
13.	If I see something bad online, I talk to a parent.	9
14.	I don't use my phone in bed.	3
15.	I tell my parents when I see something scary on the internet.	9
16.	I put my phone away when it's time for homework.	3
17.	I meet my friends and we don't use phones.	6
18.	I plan my screen time.	1
19.	I stay away from websites that are bad for me.	8
20.	When I don't feel good about something online, I talk to an older person.	9
21.	I stop using screens before I go to sleep.	2
22.	I don't get messages from games.	5
23.	I don't use a screen for 30 minutes. I read a book.	7
24.	I like to go outside in my free time.	4
25.	When I am with my friends, I put my phone away.	6
26.	I don't look at bad websites or videos.	8
27.	I have a limit for screen time.	1

Należy zwrócić uwagę na to, że powyższe zdania/zasady powtarzają się lub są do siebie bardzo podobne. Jest to zabieg, który ma na celu utrwalenie zasad poprzez używanie różnych struktur lub słownictwa – dzięki temu istnieje większa szansa, że te zasady ekranowe pozostaną na długo w pamięci uczniów i będą przez nich stosowane. Dodatkowo uczniowie dowiedzą się, że jedno zdanie można zapisać na różne sposoby (parafraza).

## Worksheet 1

Przyjrzyj się dokładnie grafikom na plakacie. Przeczytaj poniższe zdania i dopasuj je do odpowiednich grafik z plakatu „9 screen time rules”.

	SCREEN TIME RULES	RULE (number)
1.	I don't use any screens before bed.	
2.	I don't get pop-up messages from apps.	
3.	I don't use my phone when I'm eating.	
4.	I read for 30 minutes every day.	
5.	I try not to use my phone too much.	
6.	I am active when I have free time.	
7.	I read a book instead of using my phone.	
8.	My friends and I talk a lot, not on our phones.	
9.	I don't watch videos that make me sad.	
10.	I have a rule: no screens before bedtime.	
11.	I don't use the internet in my free time.	
12.	I turn off the sound for my apps.	
13.	If I see something bad online, I talk to a parent.	
14.	I don't use my phone in bed.	
15.	I tell my parents when I see something scary on the internet.	
16.	I put my phone away when it's time for homework.	
17.	I meet my friends and we don't use phones.	
18.	I plan my screen time.	
19.	I stay away from websites that are bad for me.	
20.	When I don't feel good about something online, I talk to an older person.	
21.	I stop using screens before I go to sleep.	
22.	I don't get messages from games.	
23.	I don't use a screen for 30 minutes. I read a book.	
24.	I like to go outside in my free time.	
25.	When I am with my friends, I put my phone away.	
26.	I don't look at bad websites or videos.	
27.	I have a limit for screen time.	

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





## DICTIONARY

**a lot** – dużo

**bedtime** – pora snu

**before** – przed

**every day** – każdego dnia; codziennie

**feel** – czuć się

**free time** – wolny czas

**go outside** – wychodzić na zewnątrz

**instead of** – zamiast (czegoś)

**meet** – spotykać się

**parent** – rodzic

**pop-up messages** – wyskakujące, pojawiające się nagle  
na ekranie wiadomości

**put away** – odkładać (coś)

**read** – czytać

**rule** – zasada

**scary** – straszny

**screen** – ekran (np. telefonu, komputera)

**stay away from** – trzymać się z dala od

**talk** – rozmawiać

**tell** – powiedzieć

**too much** – za dużo

**try** – próbować

**turn off** – wyłączyć

**use** – używać

**website** – strona internetowa



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

## DICTIONARY

**a lot** – dużo

**bedtime** – pora snu

**before** – przed

**every day** – każdego dnia; codziennie

**feel** – czuć się

**free time** – wolny czas

**go outside** – wychodzić na zewnątrz

**instead of** – zamiast (czegoś)

**meet** – spotykać się

**parent** – rodzic

**pop-up messages** – wyskakujące, pojawiające się nagle  
na ekranie wiadomości

**put away** – odkładać (coś)

**read** – czytać

**rule** – zasada

**scary** – straszny

**screen** – ekran (np. telefonu, komputera)

**stay away from** – trzymać się z dala od

**talk** – rozmawiać

**tell** – powiedzieć

**too much** – za dużo

**try** – próbować

**turn off** – wyłączyć

**use** – używać

**website** – strona internetowa



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