

Healthy screen time habits. Digital diet.

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 urządzeń ekranowych,
- poznanie zasad ekranowych w języku angielskim,
- przygotowanie zrównoważonej diety ekranowej/cyfrowej w języku angielskim,
- ćwiczenie kompetencji językowych i cyfrowych.

Po zajęciach uczniów:

- wie, czym jest dieta technologiczna i jak ją stosować,
- zna zasady zrównoważonego korzystania z urządzeń ekranowych,
- potrafi zaplanować swój dzień bez nadmiaru ekranów,
- zna słownictwo i wyrażenia w języku angielskim związane z dietą technologiczną.

Odbiorcy: uczniowie klas 7-8 szkoły podstawowej

Czas trwania: 40 min.

Materiały:

- plakat „9 screen time rules”,
- *Worksheet 1* dla każdego ucznia,
- *Worksheet 2* dla każdej grupy,
- *Worksheet 3* dla każdej grupy.

Przebieg zajęć:

1. Nauczyciel rozdaje każdemu uczniowi kopię *Worksheet 1* i prosi uczniów, by przeczytali pytania oraz krótko na nie odpowiedzieli. Następnie czyta pytania na głos i prosi wybranych uczniów/ochotników o odpowiedzi na nie.

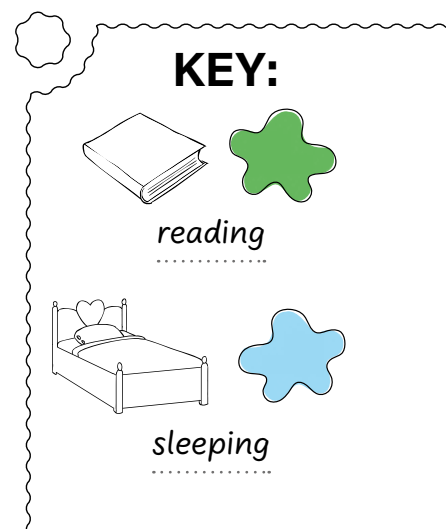
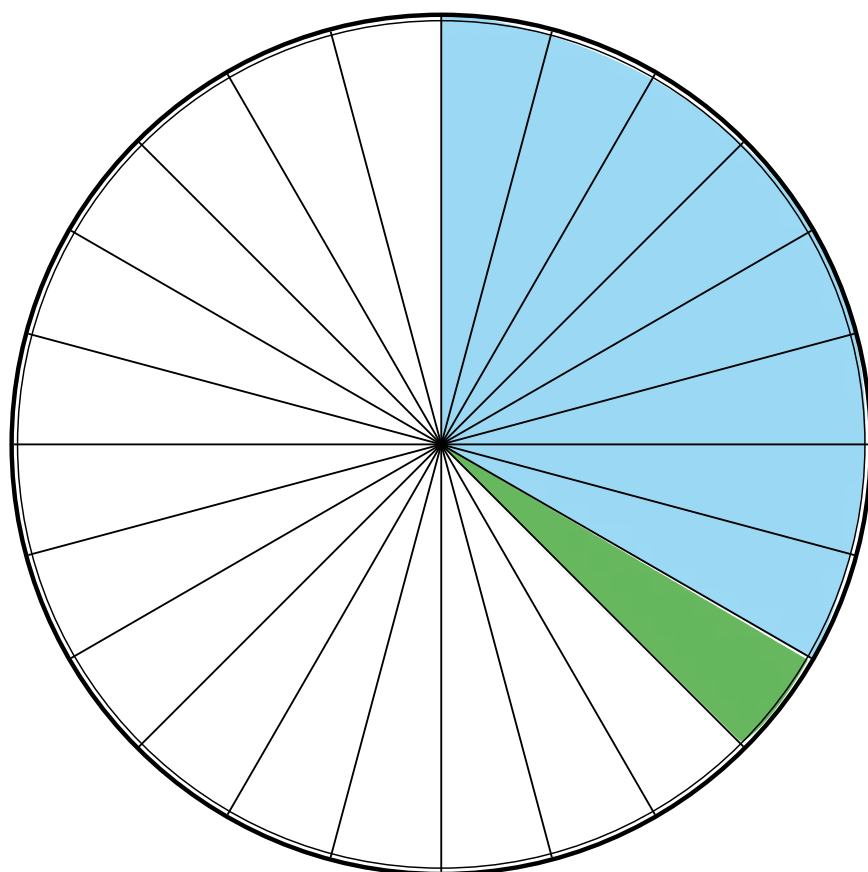
TIP: Nauczyciel może poprosić uczniów o rozwijanie swoich odpowiedzi, zadając im dodatkowe pytania, np. *Why do you use your phone while you are eating?*

2. Po rozmowie z uczniami nauczyciel dzieli klasę na grupy 4- lub 5-osobowe i każdej z nich przydziela kartę pracy nr 2 (*Worksheet 2*). Uczniowie, pracując w grupach, próbują odpowiedzieć na pytanie, czym według nich jest dieta cyfrowa; tworzą mapy myśli na karcie pracy. Kiedy grupy są już gotowe, próbują wspólnymi siłami wytłumaczyć pojęcie diety cyfrowej.

A "**digital diet**" is when you try to use less technology, like your smartphone, tablet or computer. It's like a food diet, but for screens. You want to spend less time on social media or playing video games to feel better and have more time for other things (hobby, family, friends, sleep).

3. Nauczyciel wywiesza na tablicy plakat „9 screen time rules” i rozdaje każdej grupie kartę pracy nr 3 (*Worksheet 3*). Ochotnicy odczytują na głos zasady ekranowe znajdujące się na plakacie, po czym nauczyciel upewnia się, czy są one zrozumiałe dla wszystkich, i prosi uczniów, by stworzyli przepis na **zdrową dietę cyfrową**.

Zadaniem uczniów jest praca z plakatem – tworzą legendę, używając narysowanych ikon kolorów, kolorują na dany kolor liczbę godzin, które powinni poświęcać na zaproponowane aktywności, np. *reading* – 1 h, *sleeping* – 8 h.



TIP: Nauczyciel może podpowiedzieć uczniom, jakie aktywności warto umieścić w ich pracy, np. *household chores, eating, family and friends, hobby, sport* itp.

4. Na zakończenie lekcji grupy prezentują swoje diety ekranowe. Wspólnie z nauczycielem uczniowie omawiają pozytywne znaczenie diety cyfrowej. Nauczyciel zachęca uczniów do przygotowania przepisu na domową zrównoważoną dietę ekranową i do porozmawiania o zasadach z rodzicami/opiekunami i rodzeństwem.

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 the questions:

- 1. Do you use your phone while you are eating with your family or friends?
- 2. How many hours a day do you spend on your phone or computer?
- 3. Do you feel sad or angry if you can't use your phone?
- 4. Is it difficult for you to talk to people without looking at your phone?
- 5. Do you ever feel like you spend too much time on social media?
- 6. Do you feel sad when your friends don't like your photos or posts?
- 7. What's the first thing you do when you wake up: check your phone or talk to your family?
- 8. Do you play video games or scroll on social media late at night, before you go to sleep?



Worksheet 1

Answer the questions:

- 1. Do you use your phone while you are eating with your family or friends?
- 2. How many hours a day do you spend on your phone or computer?
- 3. Do you feel sad or angry if you can't use your phone?
- 4. Is it difficult for you to talk to people without looking at your phone?
- 5. Do you ever feel like you spend too much time on social media?
- 6. Do you feel sad when your friends don't like your photos or posts?
- 7. What's the first thing you do when you wake up: check your phone or talk to your family?
- 8. Do you play video games or scroll on social media late at night, before you go to sleep?



Worksheet 1

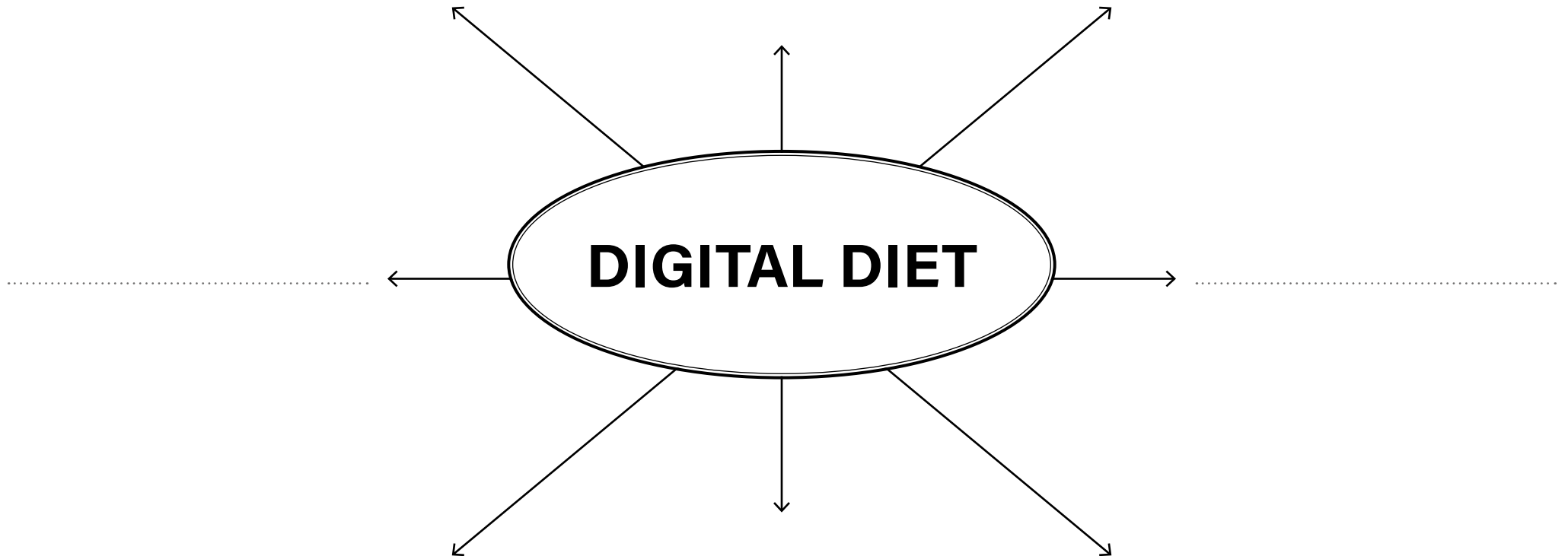
Answer the questions:

- 1. Do you use your phone while you are eating with your family or friends?
- 2. How many hours a day do you spend on your phone or computer?
- 3. Do you feel sad or angry if you can't use your phone?
- 4. Is it difficult for you to talk to people without looking at your phone?
- 5. Do you ever feel like you spend too much time on social media?
- 6. Do you feel sad when your friends don't like your photos or posts?
- 7. What's the first thing you do when you wake up: check your phone or talk to your family?
- 8. Do you play video games or scroll on social media late at night, before you go to sleep?

Worksheet 2

What is the meaning of "digital diet"? Mind map.

Limit screen time



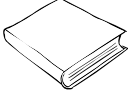






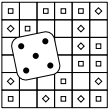
POZNAJ DOMOWE ZASADY EKRAOWE
<https://domowezasadyekranowe.fdds.pl/zasady/>

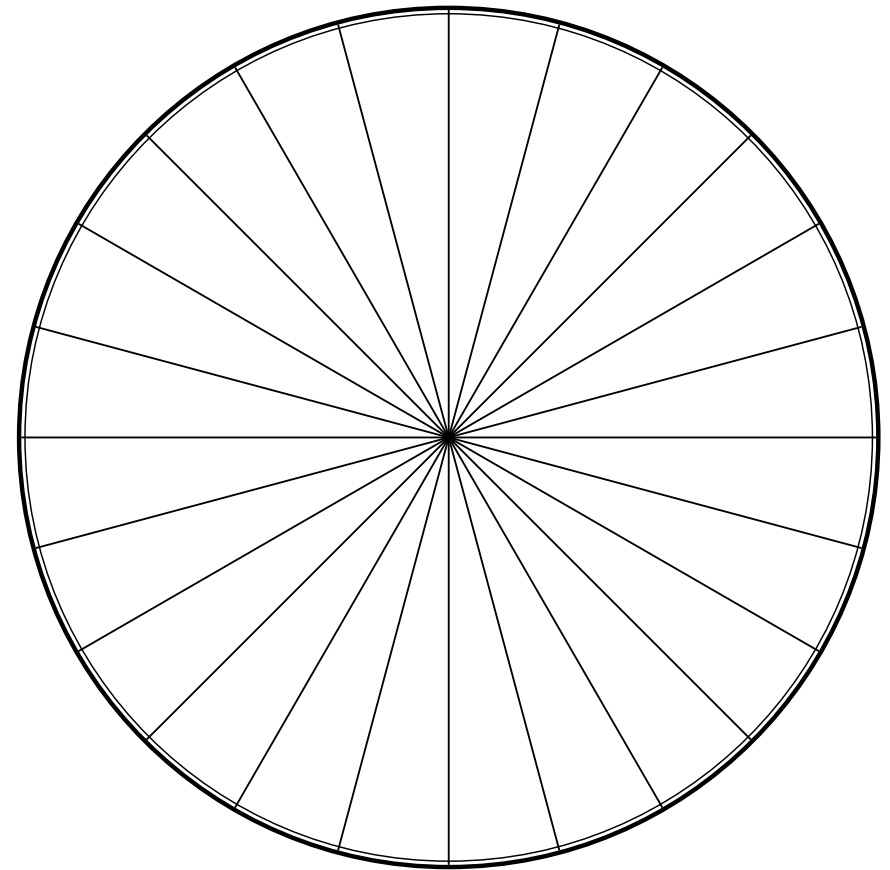


Worksheet 3

Our "digital diet"

KEY:

 reading	
 sleeping	
	
	
	
	



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

