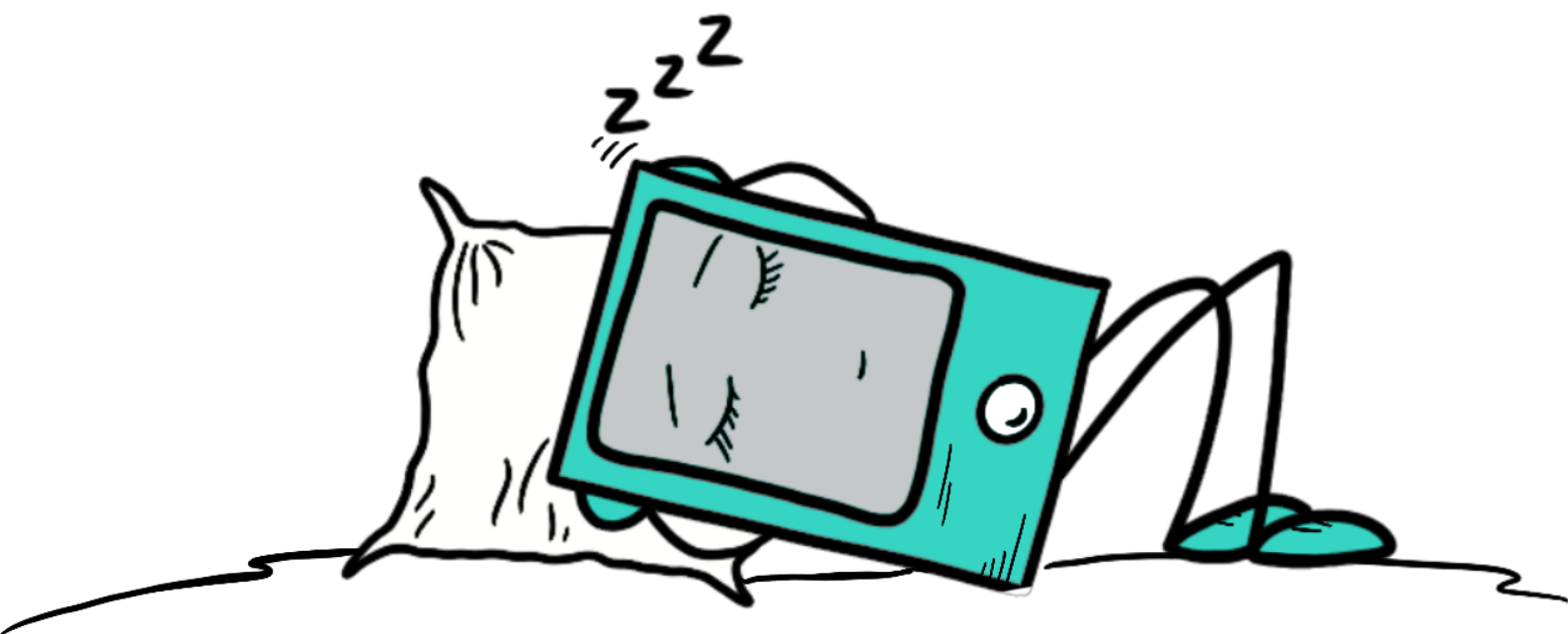


# "Uśpij ekrany - Obudź świadomość"

Co dorośli powinni wiedzieć na temat korzystania z technologii przez dzieci?

## Mini poradnik dla rodziców i nauczycieli



ODŁĄCZ SIĘ  
POŁĄCZ SIĘ 

RE@LNIE  
ODPOWIEDZIALNI 

# MAŁE DZIECI A TECHNOLOGIE CYFROWE



## Okres do 2 roku życia

W pierwszych latach życia dzieci uczą się świata głównie przez zmysły – maluchy potrzebują dotknąć, powąchać, posmakować, zgnieść, zobaczyć – ogólnie mówiąc potrzebują CZUĆ – najlepiej wszystkimi zmysłami na raz.

Potrzebują też się ruszać – biegać, skakać, wdrapywać się i wspinać, upuszczać przedmioty i je podnosić, eksperymentować.

To też okres, w którym niesamowicie ważny jest bezpośredni kontakt z opiekunem. Mały człowiek obserwuje twarze, uczy się odczytywać emocje, nabywa kompetencji komunikacyjnych.

To wszystko dzieje się w relacji z drugą osobą, nie z ekranem. Do rozwoju mowy dziecko potrzebuje interakcji, działania, zaangażowania rozmówcy, bliskości.

Słowa odbierane za pomocą technologii nie pozwalają na naturalny dialog – nikt dziecku nie odpowie, nie dopyta, nie zareaguje gestem ani mimiką.

Dlatego wg rekomendacji Amerykańskiego Stowarzyszenia Pediatrików oraz Światowej Organizacji Zdrowia dzieci poniżej 2 roku życia nie powinny W OGÓLE korzystać z ekranów.

# Wskazówki dla rodziców i opiekunów dzieci do 2 roku życia:



Jeżeli to możliwe nie dawaj dziecku do 2 roku życia żadnych urządzeń ekranowych



Unikaj zabawek elektronicznych, które są głośne, świecące i migające



Dbaj o to, aby maluch miał możliwość poznania świata wszystkimi zmysłami



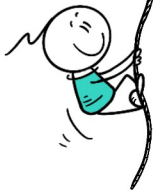
Organizuj proste zabawy sensoryczne – np. przesypywanie suchego makaronu to naprawdę świetna zabawa



Czytaj dziecku, śpiewaj, opowiadaj



# MAMO, TATO! ZAMIAST OGLĄDAĆ BAJKI NA TWOIM TELEFONIE, POTRZEBUJĘ:



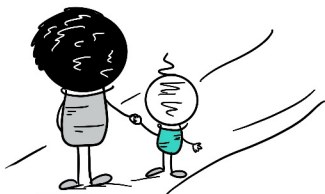
WSPINAĆ SIĘ  
GDZIE SIĘ DA



DOTYKAĆ  
RÓŻNYCH FAKTUR



BAWIĆ SIĘ  
NA PODŁOŻE



CODZIENNIE  
CHODZIĆ NA SPACER



TURLAĆ PIŁKĘ



MALOWAĆ RĄCZKAMI  
FARBAMI



WKŁADAĆ RÓŻNE  
(BEZPIECZNE) PRZEDMIOTY  
DO BUZI

PRZEKŁADAĆ I PRZESYPYWAĆ  
RÓŻNE PRZEDMIOTY  
Z PUDEŁKA DO PUDEŁKA



SŁUCHAĆ SPOKOJNYCH  
DŹWIĘKÓW (NP. MOZART  
DLA BOBASA)

PRZYTULAĆ SIĘ,  
PRZYTULAĆ,  
I PRZYTULAĆ BEZ KOŃCA



ODŁĄCZ SIĘ   
POŁĄCZ SIĘ 

[WWW.ODLACZSIE-POLACZSIE.PL](http://WWW.ODLACZSIE-POLACZSIE.PL)

KYS.MYSLOKYSY



## Okres przedszkolny






Okres między 3 a 5 rokiem życia to nadal czas, w którym rozwój ruchowy jest ogromnie ważny. Dzieci w dalszym ciągu potrzebują głównie biegać, skakać, wspinać się i wdrapywać. Niezwykle istotna jest też motoryka mała – nawlekanie koralików, lepienie z plasteliny, ugniatanie ciasta, to aktywności bardzo ważne dla rozwoju każdego przedszkolaka.

Warto wiedzieć, że w okresie przedszkolnym dzieci zaczynają tworzyć pierwsze ważne relacje rówieśnicze. Odchodzą od zabaw równoległych (zabaw obok kolegi/koleżanki) na rzecz zabaw wspólnych, mających jakiś temat, czy fabułę.

Jeśli w tym okresie dziecko za dużo korzysta z urządzeń cyfrowych może to negatywnie wpływać na jego rozwój poznawczy i społeczny. Mogą pojawiać się problemy z koncentracją, z zasypianiem, z relacjami rówieśniczymi.

Pamiętajmy! Mózg małego dziecka nie jest gotowy na takie bombardowanie bodźcami, jakie daje mu długotrwałe patrzenie w ekran.

# Wskazówki dla rodziców i opiekunów dzieci do 5 roku życia:

-  Rekomendowany czas przed ekranem dla dzieci w wieku przedszkolnym to 1 godzina dziennie
-  Nie tylko ilość, ale i jakość ma znaczenie – sprawdzaj czy treść bajek jest adekwatna do rozwoju twojego dziecka
-  Zwracaj uwagę na oznaczenia producenta mówiące od jakiego wieku bajka czy gra jest odpowiednia
-  Zachęcaj malucha do spędzania czasu na świeżym powietrzu
-  Zadbaj o wspólny czas – bycie w relacji to naprawdę najlepszy parasol ochronny



# Okres wczesnoszkolny/szkolny (6 – 12 r ż)

Okres wczesnoszkolny, to czas gdzie dzieci stają się coraz bardziej samodzielne i niezależne korzystając z sieci. Spędzają też przed ekranem więcej czasu. Należy jednak pamiętać, że okres między 6 a 12 rokiem życia to nadal czas, gdzie ruch, trening motoryki małej, spontaniczna zabawa i relacje rówieśnicze są niezwykle ważne.

Ważne jest, aby dzieci miały zrównoważony rozwój – miały czas na swoje hobby, zabawę z rówieśnikami, czas z rodziną. Technologia nie może być miejscem, gdzie dzieci zaspokajają swoje potrzeby rozwojowe – może być tylko dodatkiem.



Dzieci w wieku szkolnym więcej czasu spędzają przed ekranem same – bez nadzoru dorosłego. Tematy związane z technologią (grami, youtuberami itp.) pojawiają się też coraz częściej wśród rówieśników.

To bardzo ważny czas na dbanie o higienę cyfrową, na bycie uważnym z jakimi treściami nasze dzieci się stykają, co je interesuje, w co grają. Tylko „wchodząc” w świat dziecka mamy szansę bycia usłyszonym. Warto pamiętać, że najmłodszy uczy się przez modelowanie – to co my dorośli robimy, jak spędzamy czas ma kluczowe znaczenie jakie wartości i postawy przyjmie nasze dziecko.

Technologia jest obecna zarówno w życiu dzieci jak i dorosłych, dlatego warto przyjąć zasady korzystania z mediów cyfrowych, które będą dotyczyły wszystkich członków rodziny - pokazujemy dzieciom, że jesteśmy w tym razem.

# Wskazówki dla rodziców i opiekunów dzieci w wieku 6 – 12



Rekomendowany czas ekranowy dla dzieci w tym wieku to maksymalnie 2h dziennie (dotyczy to wszystkich aktywności przed ekranem)



Ustal wspólnie z dziećmi zasady korzystania z mediów cyfrowych – ważne żeby były jasne i czytelne dla wszystkich i dotyczyły całej rodziny



Rozmawiaj z dzieckiem o tym co robi w sieci



Bądź uważny na czas, który dziecko spędza przed ekranem – nie oczekuj, że zawsze samo będzie wiedziało kiedy skończyć



Jeżeli wam trudno trzymać się zasad dotyczących korzystania z technologii, zainstaluj aplikacje do kontroli czasu – np. mochrona



Podsuwaj dziecku pomysły na spędzanie czasu



Przyjmijcie rytuał wspólnego czasu bez ekranów – pielęgnujcie drobne zwyczaje np. wspólny spacer, gra w planszówki





# PAMIĘTAJ

Nadmiarowe korzystanie ze smartfona i tableta przyczynia się do szeregu różnych problemów, min.: problemów ze snem, koncentracją uwagi, czy prawidłową postawą ciała.

Niewłaściwe korzystanie z urządzeń cyfrowych przez najmłodszych może również zaburzać ich rozwój emocjonalny.

Małe dzieci naturalnie reagują emocjonalnie na różne sytuacje: krzyczą, tupią, płaczą. Dawanie im w takiej sytuacji tableta czy smartfona jako „załagodzenia sytuacji” nie uczy ich, jak w sposób konstruktywny uporać się ze stresem, czy trudnymi emocjami. Odbiera możliwość trenowania własnych kompetencji emocjonalnych. A żadne urządzenie nie powinno służyć do regulowania emocji – od tego są bezpieczni dorośli (mama, tata, babcia itp.).

# UŚPIJ EKRANY-OBUDŹ ŚWIADOMOŚĆ



PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ



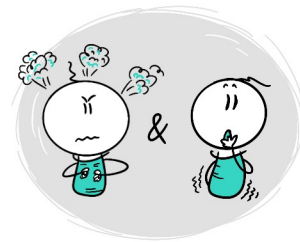
PRZEBODŹCOWANIE



WADY POSTAWY



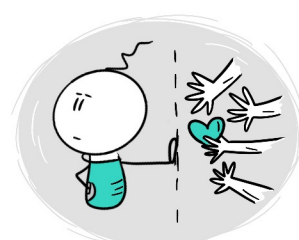
TRUDNOŚCI Z ZASYPIANIEM



AGRESJA, LĘKI



NIERADZENIE SOBIE  
Z EMOCJAMI



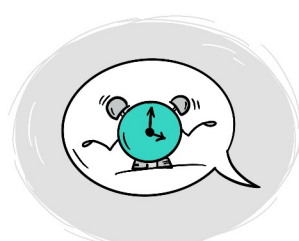
ZABURZONE RELACJE  
SPÓŁECZNE & RODZINNE



TRUDNOŚCI W KADZENIU  
SOBIE Z NUDĄ



TRUDNOŚCI Z NAUKĄ



MOŻLIWE OPÓŹNIENIE MOWY



UZALEŻNIENIE

PRAWDZIWE WSPOMNIENIA TWORZĄ SIĘ



POZA EKRANEM TWOJEGO DZIECKA!

# SZEŚĆ ZASAD BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ EKRANOWYCH PRZEZ NAJMŁODSZYCH?

**1** Po pierwsze (i najważniejsze): Najmłodsi nie mogą korzystać z ekranów bez ograniczeń. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) rekomenduje, aby dzieci do 2 roku życia **W OGÓLE** nie spędzały czasu przed ekranami.

Dzieci od 3 do 5 roku życia – maksymalnie godzinę dziennie.

Dzieci po ukończeniu 6 roku życia – maksymalnie 2 godziny dziennie.

**2** Po drugie: Nie korzystamy z ekranów przed snem. Mózg człowieka (i dużego i małego) potrzebuje odpoczynku od bodźców – 2 godziny przed snem to czas, który powinien służyć wyciszeniu.

**3** Po trzecie: Czas posiłków = czas bez technologii

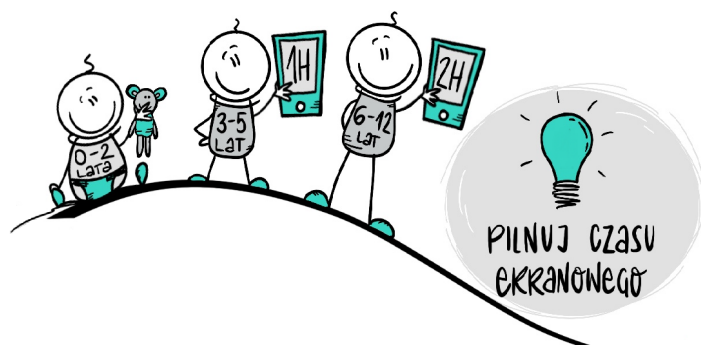
W trosce o dobre nawyki żywieniowe – świadome jedzenie, kontrolowanie uczucia sytości/głodu na czas spożywania posiłków powinniśmy odłożyć wszelkie urządzenia ekranowe





4 Po czwarte: Nie stosuj urządzeń typu tablet i smartfon jako kary/nagrody. Stosowanie tableta, czy smartfona jako kary i nagrody wzmacnia atrakcyjność tych urządzeń i zwiększa chęć dzieci na ich posiadanie.

5 Po piąte: Wybieraj odpowiednie dla wieku dziecka treści i kiedy to możliwe towarzysz maluchowi przed ekranem. Nie każda bajka, czy gra jest odpowiednia dla naszego malucha. Warto patrzeć na oznaczenia kategorii wiekowej (np. PEGI) i samemu obejrzeć/zagrać przed udostępnieniem dziecku.

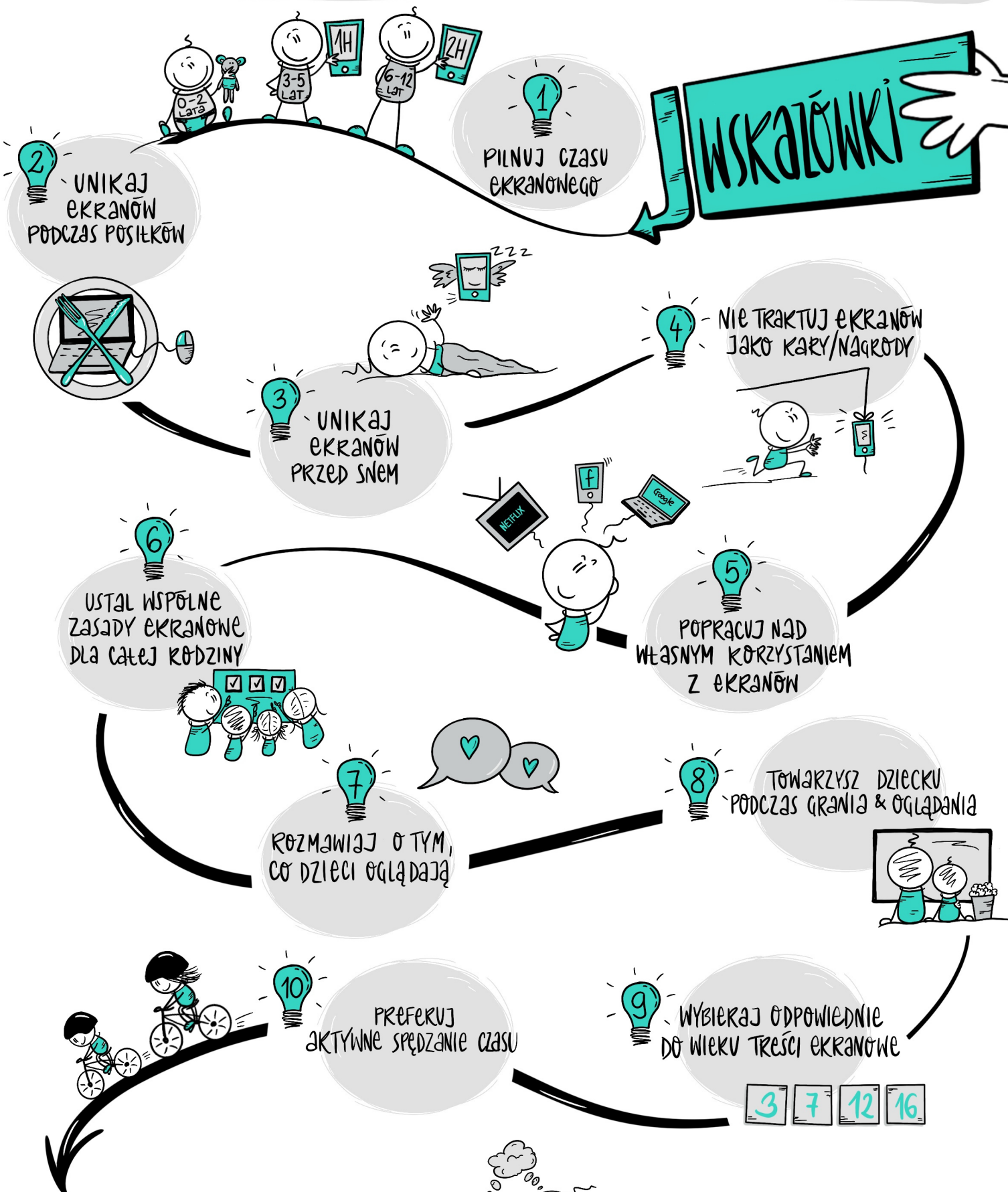


6 Po szóste: I kiedy nad tymi zasadami czuwa dostępny emocjonalnie, czuły i uważny dorosły to nie mamy się o co martwić – dzieci będą bezpieczne.

# UŚPIJ EKRANY-OBUDŹ ŚWIADOMOŚĆ



## WSKAZÓWKI



3 7 12 16

PRAWDZIWE WSPOMNIENIA TWORZĄ SIĘ

POZA EKRANEM TWOJEGO DZIECKA!



# A CO KIEDY POJAWIA SIĘ PROBLEM?

....czyli dziecko za dużo czasu spędza przed ekranem

Warto zadać sobie pytanie: kiedy dorosły (rodzic, nauczyciel) powinien się martwić?

Pierwszą czerwoną lampką alarmową jest moment, w którym obserwujemy, że dziecko poza technologią nie ma żadnych innych zainteresowań – nie potrafi spędzać czasu w żaden inny sposób. Dotychczasowe hobby przestaje być aktualne, a aktywności w świecie realnym nie przynoszą radości.

Dziecko wycofuje się też z relacji rówieśniczych, a wszystkie tematy dotyczą jednego – świata cyfrowego.

Dodatkowo widzimy, że:

- zmienia się zachowanie dziecka – staje się nerwowe, agresywne, bądź wręcz przeciwnie – apatyczne, wycofuje się z kontaktu
- nie potrafi skończyć aktywności w świecie cyfrowym (nawet z pomocą dorosłego)
- zaniedbuje inne sfery życia na rzecz grania/bycia w social mediach – mało śpi, spóźnia się na lekcje, nie uczy się, zaniedbuje relacje
- ma widoczne problemy z koncentracją
- pojawiają się konflikty, których źródłem jest granie/korzystanie z technologii
- odczuwa niepokój, irytację jeżeli nie może zagrać/włączyć komputera/smartfona
- pojawiają się kłamstwa i drobne oszustwa ze strony dziecka związane z korzystaniem z technologii

# Test do autodiagnozy dla dzieci w wieku 7-12 lat

1. Nie wyobrażam sobie dnia bez grania/wchodzenia na social media  
tak/nie

2. Często zdarza się, że gram/korzystam z technologii ponad 3 godziny dziennie pod rząd  
tak/nie

3. Nieustannie myślę o graniu/swoich social mediach  
tak/nie

4. Złoszczę się, kiedy nie mogę korzystać z technologii  
tak/nie

5. Wolę czas przed ekranem, niż spotkania z przyjaciółmi  
tak/nie

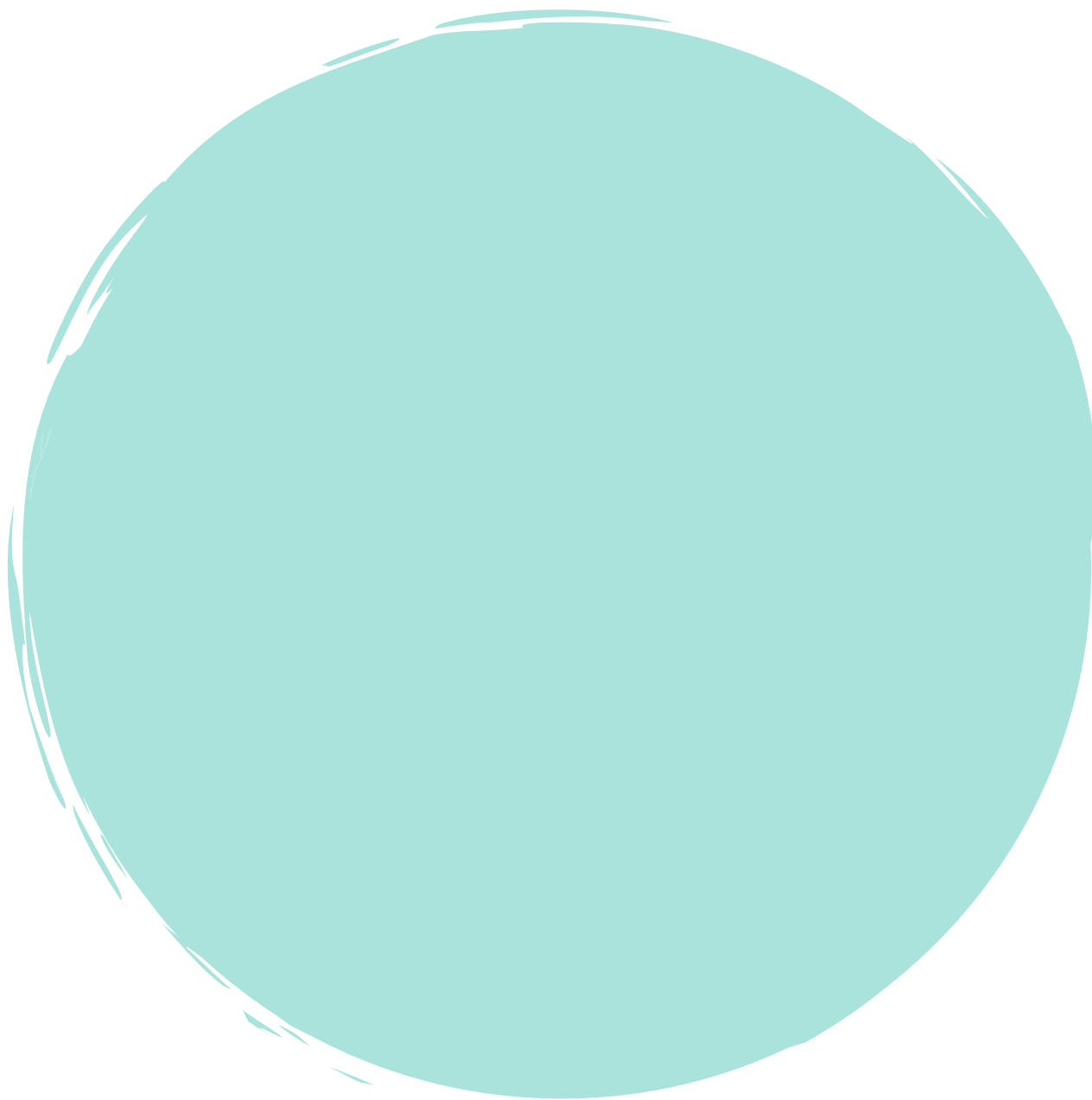
6. Często gram/wchodzę na youtube, kiedy jestem smutny/zezłoszczony  
tak/nie

7. Wiele razy próbowałam/em zrobić sobie przerwę od ekranów i mi się nie udało  
tak/nie

8. Zdarza się, że okłamuję dorosłych, że mniej korzystam z technologii, a tak naprawdę  
korzystam więcej  
tak/nie

Odpowiedź twierdząca na co najmniej 4 z 8 powyższych pytań może świadczyć o poważnym problemie związanym z niewłaściwym korzystaniem z technologii a nawet o uzależnieniu. Konieczne jest skonsultowanie tego problemu ze specjalistą – psychologiem, psychoterapeutą.

# MOJE KOŁO CZASU



Doba ma 24h. Podziel powyższe koło tak jak byś dzielił swoją dobę.

Wpisz w nie to, co zazwyczaj robisz.

Uwzględnij sen, czas w szkole, czas z rodziną, Twój czas wolny.

Postaraj się być precyzyjny – posługuj się godzinami.



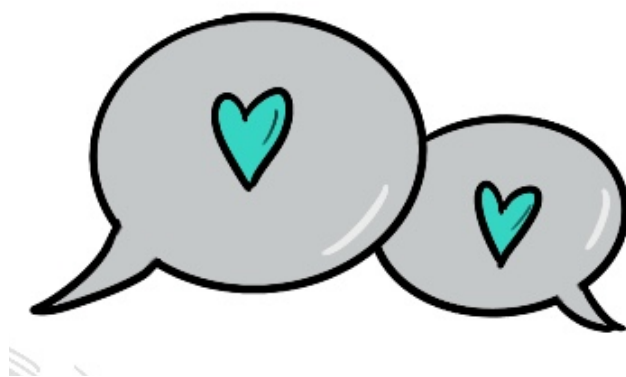
# Wskazówki dla dorosłych

Zaprezentowane narzędzia (test do autodiagnozy i "moje koło czasu") mogą stanowić punkt wyjścia do rozmowy o problemie. Mogą pokazać w jakim miejscu jest dziecko, jak widzi siebie.

Ważne, żeby dorosły konfrontując swoją perspektywę z perspektywą dziecka przyjął postawę troski i zrozumienia, a nie krytyki i moralizowania. Warto używać takich zwrotów jak:

- Martwię się o...
- Widzę, że Ci trudno...
- Chcę zadbać o Ciebie, dlatego...
- Nie zgadzam się na to, ponieważ....
- Z mojej perspektywy to wygląda inaczej..

Język osobisty (mówienie o sobie, swoich odczuciach i potrzebach w pierwszej osobie) pozwala nam na bycie stanowczym i łagodnym jednocześnie. W takiej komunikacji mamy możliwość jasno postawić granicę, wyrazić swoje zdanie zachowując szacunek do dziecka. To komunikaty, które nie dają nam gwarancji, ale na pewno zwiększają szanse na porozumienie.



# CZYM TAK WŁAŚCIWIE JEST UZALEŻNIENIE BEHAWIORALNE I KTO JEST NAJBARDZIEJ NA NIE NARAŻONY ?

Uzależnienie behawioralne to uzależnienie od wykonywania danej czynności np. używania telefonu, grania w gry komputerowe, robienia zakupów czy uprawiania hazardu

## Proces rozwoju uzależnienia behawioralnego

Zachowanie przymusowe (kompulsywne)  
Nieustannie chce wykonywać daną czynność np. grać w gry komputerowe



Brak zainteresowania innymi rodzajami aktywności



Ograniczenie kontaktów społecznych do minimum



Objawy psychiczne i fizyczne przy próbie ograniczenia tego zachowania (np. drażliwość, bóle somatyczne, apatyczność, agresja, autoagresja)



Konieczność wsparcia terapeutycznego

# W mechanizmie uzależnienia istotną rolę odgrywają:



Układ nagrody w mózgu (tzw. ośrodek przyjemności)

Neuroprzekaźnik - dopamina, która odpowiada za dobre samopoczucie

Kiedy spotka nas coś przyjemnego – w układzie nagrody pojawia się dopamina – drugi po endorfinach hormon szczęścia.

To ten mechanizm od lat wykorzystywany jest przez firmy technologiczne, które bazując na wiedzy neurobiologicznej i psychologicznej tworzą „produkty” nieustannie wysyłające użytkownikowi pozytywne wzmocnienia: polubienie, komentarz, nowy poziom w grze czy bonus, który się nagle pojawia.

I to „nagle” jest bardzo istotne, ponieważ aby nasz mózg był w ciągłej gotowości musi występować element nieprzewidywalności.

Te pozytywne wzmocnienia i idące za nimi zadowolenie, sprawiają, że chcemy więcej i więcej. Łatwo wpaść w tę pułapkę, szczególnie dlatego, że te „nagrody” które dają gry czy social media są szybkie, mocne, nieskończone i dostępne na wyciągnięcie ręki – łatwo się tym karmić.

Wiele badań mówi nam o tym, że są osoby które są bardziej narażone na pułapkę uzależnienia czy problematycznego korzystania z technologii.

Na co warto zwrócić uwagę myśląc o dzieciach?  
Osobowościowe i środowiskowe czynniki ryzyka u dzieci:

zaburzenia  
lękowe

brak pewności  
siebie

nieśmiałość

niskie poczucie  
własnej wartości

niska odporność  
na stres

zaburzenia  
emocjonalne

zaburzone/  
niewłaściwe  
relacje rodzinne

zaburzone/nie  
właściwe  
relacje z  
rówieśnikami

# CO MOŻE ZROBIĆ DOROSŁY

## Uśpij ekrany - obudź relację

Relacja to najważniejszy  
**parasol** ochronny

Wiedza - świadomość problemu to fundament i podstawa do ochrony dzieci, ale absolutnie NIE WYSTARCZAJĄCY, jeżeli nie będziemy budować głębokiej i szczerzej relacji z dzieckiem! Bez niej wszystkie kontrakty, zasady i ustalenia to tylko nic nie znaczące suche regulaminy

ŚWIADOMOŚĆ + BEZPIECZNA RELACJA = OCHRONA DZIECKA

# BEZPIECZNA RELACJA Z DZIECKIEM TO:

1. Rodzaj bycia ze sobą oparty na zaufaniu, otwartości i autentyczności.
2. “Miejsce” na wszystkie uczucia – i te przyjemne i te trudne. W bezpiecznej relacji wszystkie emocje są uznawane.
3. Aktywny czas z dzieckiem.
4. Dostępność emocjonalna dorosłego, czyli gotowość na otarcie łez, przytulasy i dobre słowo.
5. Słuchanie, żeby zrozumieć dziecko, a nie żeby na szybko mu odpowiedzieć.
6. Zgoda na to, że nasze dziecko może być niedoskonałe i na to, że my też nie zawsze postępujemy idealnie.
7. Prawo do popełniania błędów i uczenia się na nich.
8. To dbanie o własne granice – bo dbając o granice u siebie, uczymy dziecko jak ma szanować siebie i innych – ponieważ wszystkie zasady, regulaminy są niczym i nie działają, jeżeli nie ma bezpiecznej relacji



# Zdania, które budują relację:

Słyszę cię

Cieszę się, że  
jesteś

Jeśteś dla mnie  
ważny

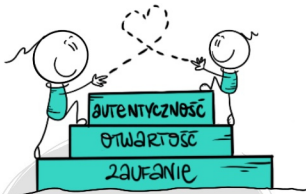
Zróbmy to  
razem

Co o tym myślisz

Jestem przy  
tobie

Wierzę w Ciebie

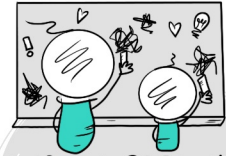
# USPIJ EKRANY-OBUDŹ RELACJĘ



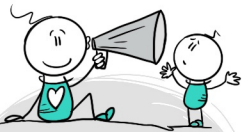
BYCIE ZE SOBĄ  
OPARTE NA ZUFANIU,  
OTWARTOŚCI & AUTENTYCZNOŚCI



MIEJSCE NA WSZYSTKIE UCZUCIA.  
W BEZPIECZNEJ RELACJI WSZYSTKIE  
EMOCJE SĄ UZNAWANE



PRAWO DO POPĘDNIANIA  
BŁĘDŃW & UCZENIA SIĘ  
NA NICH



SŁUCHANIE, ŻEBY ZROZUMIEĆ  
DZIECKO, A NIE ŻEBY NA  
SZYBKO ODPOWIEDZIEĆ



DOSTĘPNOŚĆ EMOCJONALNA -  
GOTOWOŚĆ NA OTARCIE TĘZ,  
PRYTULASY & DOBRE SŁOWO



AKTYWNY CZAS  
Z DZIECKIEM



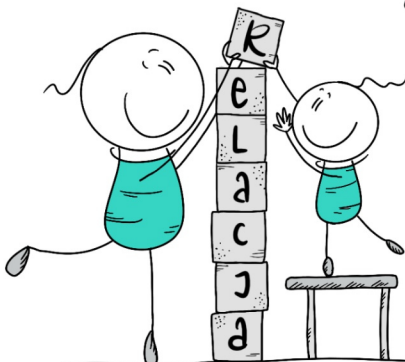
ZGODA NA NIEDOSKONAŁOŚĆ -  
NASZĄ I DZIECKA



DBANIE O WŁASNE GRANICE.  
DBAJĄC O NASZE GRANICE, UCZYMY DZIECKO JAK  
SZANOWAĆ SIEBIE I INNYCH -  
PONIEWAŻ WSZYSTKIE ZASADY, REGULAMINY SĄ NICZYM &  
NIE DZIAŁAJĄ, JEŚLI NIE MA BEZPIECZNEJ RELACJI!



## ZDANIA, KTÓRE BUDUJĄ



JESTEM  
PRZY TOBIE

SŁYSZĘ CIĘ

CIESZĘ SIĘ,  
ŻE JESTEŚ

CO O TYM  
MYŚLISZ?

JESTEŚ DLA  
MNIĘ WĄŻNY

WIERZĘ  
W CIEBIE

ZRÓBMY TO  
RAZEM

PRAWDZIWE WSPOMNIENIA TWORZĄ SIĘ



POZA EKRANEM TWOJEGO DZIECKA!

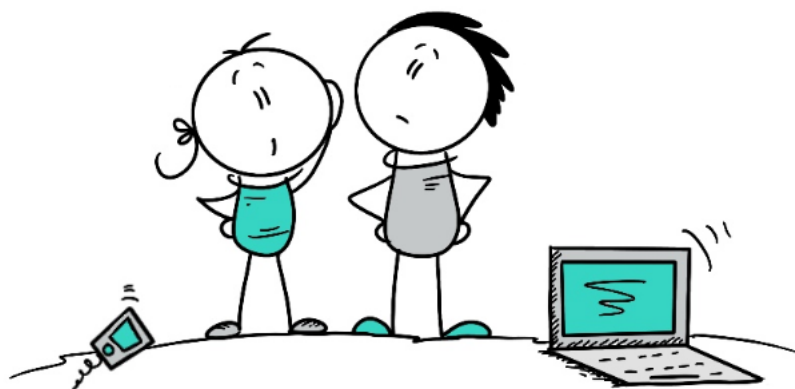


# GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

W każdej sytuacji, w której rodzica niepokoi jakiekolwiek zachowanie swojego dziecka dobrze, żeby skonsultował to ze specjalistą.

Pierwszym specjalistą, do którego może udać się rodzic jest psycholog dziecięcy.

Podczas konsultacji rodzicielskiej, możemy zweryfikować czy nasze obawy są słuszne, czy jest się czym martwić, czy jest to realny problem czy tylko nasze lęki?



Przed spotkaniem z psychologiem warto zapisać na kartce co cię niepokoi w zachowaniu twojego dziecka (im bardziej konkretne przykłady/sytuacje tym lepiej).

Warto sprawdzić czy jest to problem, który niepokoi tylko ciebie czy też inne osoby, które opiekują się/mają częsty kontakt z twoim dzieckiem?

## Patronat merytoryczny



## Organizator



## Patronat

NASK

Experyment

## Partnerzy

bambino

rebel alilo.pl

CURRENDA

mac

paper link

#KUCHAN STRAKA

sgm.kids

CORNO HUZAR

KINO HAZER HELIOS BLUE CITY

slow grow

KAMENICA TEATR

DOM ZAŁĄDEK

inca.play

TEP factor

## Patronat medialny

TVP abc

WP bliżej przedszkola

czasDzieci

00 Ojcowska Stosna Mocy

miasto dzieci

EGMONT

DZIECI

wrolimamy.pl

DZIECKO.w PODROZY.PL

POMYSLOWANAMA

Ladne Bebe.pl

Familie.pl

mamaville

TATA

MAMA

# KUFEREK Z POMYSŁAMI



Czasami tak jest, że możesz nie wiedzieć w co się pobawić albo jak spędzić czas. Nie zawsze fajne pomysły od razu przychodzą do głowy.

Zapraszamy Cię do zrobienia swojego własnego kufereka, który pomoże Ci ciekawie spędzić czas i nie zapomnieć o żadnym pomysle.

**Przyjemnej zabawy!**

**Będziesz potrzebować:** nożyczki, długopis, kredki, kartki, pudełko, kuferek lub słoik, klej, kolorowy papier lub bibułę

## Instrukcja:

1. Wytnij małe karteczki (około 10/15 sztuk).
2. Napisz na każdej z nich jeden pomysł na aktywność/zabawę bez prądu, bez ekranów.
3. Kuferek, słoik bądź pudełko możesz przyozdobić bibułą, kolorowym papierem lub kredkami.
4. Wrzuć karteczki do kufereka pomysłów.
5. Zabierz kuferek do domu, gdy będziesz się nudzić sięgnij po jakiś pomysł.
6. Kiedy wymyślisz nową zabawę/aktywność bez prądu, bez ekranów, dodaj ją do swojego kufereka.

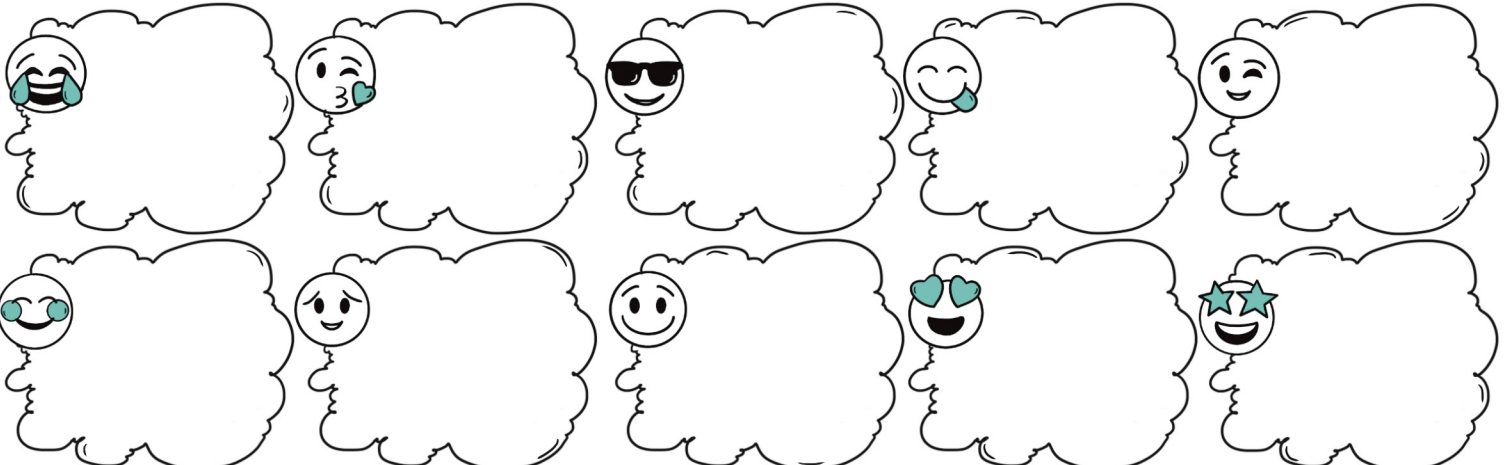


**Zadanie 1:** Znajdź 10 ukrytych emotek  
(buziek z różnymi minkami, przykłady  
emotek znajdują się pod obrazkiem).

**Zadanie 2:** Podaj przykłady w jakich sytuacjach tak  
się czujesz?

**Zadanie 3:** Którą z tych sytuacji najbardziej lubisz?

**Zadanie 4:** Pokoloruj obrazek.





# CURRENDA

Partner mini poradnika "Uśpij ekrany - obudź świadomość"