

KARTA ĆWICZEŃ

Higiena cyfrowa a psychika

materiał dodatkowy / do pracy w domu

Karta zawiera cztery ćwiczenia, które możesz wykonać w dowolnej kolejności — w klasie, w domu lub w spokojnej chwili. Nie musisz robić wszystkich. Wybierz to, co Cię najbardziej zainteresuje.

Ćwiczenie 1. Za kadrem

To, co widzimy w social mediach, to zawsze wybrany kadr — najlepsze ujęcie, idealny moment, starannie skomponowana scena. Pomyśl o trzech różnych typach treści, które ostatnio widziałeś/-aś w sieci, i wypełnij tabelkę.

Typ treści	Co widzę	Czego nie widzę

Refleksja:

Po co media społecznościowe pokazują nam tylko wybrany kadr? Komu to służy?

Ćwiczenie 2. Mapa moich cyfrowych nawyków

Zastanów się nad ostatnim tygodniem. Wypisz w dwóch kolumnach: nawyki, które dają Ci coś dobrego, i te, które męczą lub psują nastrój. Nie oceniaj się — po prostu obserwuj.

Daje mi coś dobrego ✓	Męczy / psuje nastrój X
• • • • • •	• • • • • •

Patrząc na obie kolumny — co byś najchętniej zmienił/-a?

Ćwiczenie 3. „Tydzień małych zmian”

Wybierz jedno wyzwanie i prowadź dziennik przez 7 dni. Krótko — wystarczy jedno zdanie dziennie.

Moje wyzwanie (wybierz jedno lub wpisz własne):

- ☐ Pierwsze 15 minut po przebudzeniu — bez telefonu.
- ☐ Telefon poza łóżkiem na noc.
- ☐ 30 minut przed snem — bez ekranu.
- ☐ Wyłączam powiadomienia z aplikacji, która najbardziej mnie rozprasza.
- ☐ Jeden posiłek dziennie bez telefonu.
- ☐ Wyciszam konta, które pogarszają mi nastrój.
- ☐ Codziennie rozmawiam z kimś na żywo zamiast pisać.
- ☐ Własne wyzwanie: _____

Mój dziennik (krótkie zdanie po każdym dniu):

Dzień 1 (poniedziałek)	
Dzień 2 (wtorek)	
Dzień 3 (środa)	

Dzień 4 (czwartek)	
Dzień 5 (piątek)	
Dzień 6 (sobota)	
Dzień 7 (niedziela)	

Po tygodniu — refleksja końcowa:

Co zauważyłem/-am? Co się zmieniło — w nastroju, śnie, koncentracji, relacjach?

Czy chcę kontynuować? Co?

Ćwiczenie 4. List do siebie za rok

Wyobraź sobie, że za rok znajdziesz tę kartkę. Napisz krótki list do siebie — co chciałbyś/-abyś pamiętać o tym, jak korzystasz z telefonu i social mediów. Co dla Ciebie ważnego wynikło z tych ćwiczeń?

Drogi/Droga ja za rok...

Gdzie szukać pomocy

W szkole:

- pedagog lub psycholog szkolny
- wychowawca klasy
- inny zaufany nauczyciel

Telefony zaufania (bezpłatne, anonimowe):

116 111 — Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (czynny codziennie, 24 h)

116 123 — Telefon Wsparcia dla Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym

112 — numer alarmowy w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia

Prośzenie o pomoc to nie słabość — to dojrzała decyzja.