

KARTA PRACY UCZNIA
Higiena cyfrowa a psychika
social media, sen i porównywanie się

<i>Imię (lub inicjały):</i>	<i>Data:</i>
-----------------------------	--------------

Ta karta jest dla Ciebie. Twoje odpowiedzi są prywatne — nikt nie musi ich czytać. Wypełnij ją tak, jak będzie Ci wygodnie.

Część 1. Mój cyfrowy bilans dnia

Pomyśl o dzisiejszym dniu (lub wczorajszym, jeśli dziś dopiero się zaczął). Odpowiedz krótko, w punktach, lub jednym zdaniem. Nie ma dobrych ani złych odpowiedzi.

1. Ile razy mniej więcej dziś sprawdziłem/-am telefon? (zaznacz)

☐ mało ☐ średnio ☐ dużo ☐ bardzo dużo

2. Co zazwyczaj robię w telefonie najczęściej? (możesz zaznaczyć kilka)

☐ scrolluję social media ☐ oglądam filmy / seriale
☐ piszę z bliskimi ☐ słucham muzyki / podcastów
☐ gram w gry ☐ szukam informacji
☐ uczę się / pracuję ☐ coś innego: _____

3. Jak się czuję po dłuższym czasie w telefonie?

4. Co dało mi dziś w telefonie coś dobrego? (np. rozmowa, śmieszny film, ważna informacja)

5. Co dało mi dziś coś nieprzyjemnego? (np. zmęczenie oczu, gorszy nastrój, kłótnia, hejt — możesz pominąć, jeśli nic takiego nie było)

6. Jedna rzecz, którą chciałbym/-abym zmienić w swoim korzystaniu z telefonu:

Część 2. Co widzę w social mediach, a czego nie widzę?

Wybierz jeden typ treści z social mediów (przykład poniżej lub własny) i zastanów się — co widzimy na ekranie, a czego nie widzimy, choć to też jest częścią rzeczywistości.

Przykłady do wyboru (zaznacz jeden lub wymyśl własny):

- ☐ Zdjęcie z wakacji na plaży
- ☐ Post „dostałem/-am się na studia marzeń”
- ☐ Film fitness „moja codzienna rutyna”
- ☐ Selfie z idealnym makijażem i filtrem
- ☐ Post „najlepsza paczka przyjaciół”
- ☐ Własny przykład: _____

Wypełnij tabelkę:

Co widzę na ekranie	Czego nie widzę / co zostało za kadrem

Co o tym myślisz? (jedno zdanie)

Część 3. Wyzwanie 7-dniowe — „Tydzień małych zmian”

Wybierz jedno lub dwa wyzwania (nie wszystkie!) i spróbuj utrzymać je przez tydzień. Po każdym udanym dniu możesz odhaczyć kratkę.

Wybieram (zaznacz 1–2):

- ☐ Pierwsze 15 minut po przebudzeniu — bez telefonu.
- ☐ Telefon poza łóżkiem na noc.
- ☐ 30 minut przed snem — bez ekranu.
- ☐ Wyłączam powiadomienia z jednej apki, która najbardziej mnie rozprasza.
- ☐ Jeden posiłek dziennie bez telefonu.
- ☐ Wyciszam konta, które pogarszają mi nastrój.
- ☐ Jedno spotkanie z kimś na żywo zamiast pisania.

Mój licznik dni:

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	Sb	Nd
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Po tygodniu — krótko, dla siebie:

Co zauważyłem/-am? Czy coś się zmieniło? (jedno–dwa zdania)

Część 4. Jedno zdanie na koniec

Po dzisiejszych zajęciach jedna rzecz, która została mi w głowie, to:

Kiedy warto poprosić o pomoc?

Jeśli korzystanie z telefonu lub social mediów zaczyna mocno utrudniać Ci codzienne życie — sen, nastrój, naukę, relacje — nie musisz radzić sobie sam/sama.

Z kim porozmawiać:

- pedagog lub psycholog szkolny
- wychowawca klasy
- zaufana osoba dorosła (rodzic, ciocia, trener, lekarz)

Telefony zaufania (bezpłatne, anonimowe):

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

116 123 — Telefon Wsparcia dla Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym

112 — w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia

Prośenie o pomoc to nie słabość — to dojrzała decyzja.