

Bez ekranu o ekranach. Inspiracje do działań DBI z dziećmi młodszymi

Pomysły na aktywne zajęcia o higienie cyfrowej dla przedszkola i klas I-III



Spis treści:

1. Opowieść o Nuki – małym jaskiniowcu. Scenariusz zajęć o higienie cyfrowej w formie kamishibai dla przedszkola i klas I-III..... s. 2
2. Akademia małego jaskiniowca – 4 zabawy analogowe utrwalające zasady DBI (prywatność, ruch, krytyczne myślenie)..... s. 12

Autor: Dorota Iwanowicz, PODN w Słupsku
Ilustracje: Wygenerowane przez AI

Opowieść o Nuki – małym jaskiniowcu

Scenariusz zajęć o higienie cyfrowej w formie kamishibai dla przedszkola i klas I-III

„Najpierw świat – potem ekran”

Scenariusz oparty jest na autorskiej opowieści o małym jaskiniowcu Nuki, który zachwyca się „magicznymi przedmiotami”, zapomina o ruchu i przyjaciółach, a następnie odkrywa zasadę równowagi: „Najpierw świat – potem ekran”.

Zajęcia prowadzone są w formie teatrzyku kamishibai oraz aktywności ruchowych i rozmowy kierowanej. Ich celem jest rozwijanie u dzieci świadomości higieny cyfrowej, umiejętności robienia przerw, dbania o prywatność oraz krytycznego podejścia do treści internetowych — bez demonizowania technologii.

Scenariusz może być wykorzystany podczas obchodów Dnia Bezpiecznego Internetu lub jako element całorocznej profilaktyki.

Cele ogólne

- Kształtowanie postawy odpowiedzialnego i świadomego korzystania z urządzeń ekranowych.
- Rozwijanie umiejętności dbania o równowagę między światem cyfrowym a realnym.
- Wzmacnianie kompetencji społecznych i emocjonalnych dzieci.

Cele szczegółowe (dziecko:)

- rozumie, że z urządzeń ekranowych należy korzystać z umiarem,
- potrafi wskazać sygnały zmęczenia (oczy, ciało, koncentracja),
- wie, że warto robić przerwy podczas korzystania z ekranu,
- rozumie, że nie wszystko w internecie jest prawdą,
- wie, że w sytuacjach niepokojących należy zwrócić się do dorosłego,
- rozumie pojęcie prywatności,
- potrafi wskazać aktywności, które „ładują” jego energię bez użycia ekranu.

Rozwijane kompetencje

- kompetencje emocjonalne (rozpoznawanie zmęczenia, autorefleksja),
- kompetencje społeczne (współpraca, relacje, pomoc),
- kompetencje zdrowotne (higiena wzroku, ruch),
- kompetencje cyfrowe (bezpieczne i krytyczne korzystanie z internetu),
- umiejętność podejmowania decyzji i samoregulacji.

Metody pracy

- teatrzyk kamishibai (metoda narracyjna),
- rozmowa kierowana,
- elementy dramy i odgrywania ról,
- ćwiczenia ruchowe,
- burza mózgów,
- zabawy analogowe (bez użycia technologii),
- refleksja i praca z metaforą.

Formy pracy

- praca z całą grupą,
- praca w ruchu,
- elementy pracy indywidualnej (podejmowanie decyzji),
- aktywności zespołowe.

Czas trwania

- Około 45 minut (z możliwością rozszerzenia o aktywności bonusowe).



☀️ PLANSZA I OPOWIEŚĆ 1: NUKI – MAŁY JASKINIOWIEC

Dawno temu, a może całkiem niedawno, żył sobie mały jaskiniowiec o imieniu Nuki. Uwielbiał być w ruchu: biegać, skakać, wspinać się i turlać po miękkim mchu. W jego jaskini było bezpiecznie i przytulnie, ale najlepiej było na zewnątrz. Czasem z wejścia do jaskini widział dzieci grające w jaskiniową piłkę — i nogi same rwały mu się do biegu! Najbardziej lubił bawić się z przyjaciółmi — naprawdę, a nie na niby.

PYTANIA DO DZIECI:

- Obserwacja: Jakich przedmiotów używa Nuki do zabawy? Z czego są zrobione?
- Empatia: Po czym poznajemy, że Nuki czuje się tutaj dobrze i wesoło?
- Odniesienie do siebie: Gdybyście mogli odwiedzić Nukiego, w co najchętniej byście się z nim pobawili?

AKTYWNOŚCI:

- Dzieci naśladują radosne okrzyki jaskiniowców: „Ucha-cha!”.



☀️ **PLANSZA i OPOWIEŚĆ 2: Magiczne znalezisko**

Pewnego dnia Nuki znalazł coś niezwykłego.

Leżały tam magiczne przedmioty.

Błysk! Mryg! Plum!

Świeciły i wydawały dźwięki.

„Ooo! To świeci! To gra! To miga!” — zachwycił się Nuki.

I wtedy czas zaczął płynąć szybciej...

PYTANIA DO DZIECI:

- Obserwacja: Co zmieniło się w jaskini, gdy pojawiły się magiczne przedmioty?
- Ciekawość / przewidywanie: Jak myślicie, co mogło być tak ciekawego na ekranie?
- Odniesienie do siebie: Czy znacie coś w domu, co świeci i wydaje dźwięki?

AKTYWNOŚĆ:

- Dzieci robią wielkie oczy i szepczą: „Ooooo...”.



☀️ **PLANSZA I OPOWIEŚĆ 3 - ZACZAROWANY EKRAN**

Nuki patrzył... i patrzył... i patrzył. Ekran wciągał go jak wir! Nie słyszał już ptaków. Nie zauważył, że słońce zaszło, a przyjaciele skończyli zabawę na podwórku. Świat zewnętrzny jakby zniknął. Liczyło się tylko to, co migąło mu przed oczami.

PYTANIA DO DZIECI:

- Analiza czasu: Spójrzcie za okno jaskini — co się tam zmieniło? Czy Nuki to zauważył?
- Empatia: Jak wyglądają oczy Nukiego? Czy wygląda na wypoczętego?
- Refleksja: Czy znacie sytuację, kiedy ktoś był tak skupiony, że nie słyszał, gdy ktoś go wołał? Czy zdarzyło Wam się tak „wgapić”, że nie słyszeliście, jak ktoś Was woła?

AKTYWNOŚĆ:

- Dzieci pokazują „zmęczone oczy” — mrużą oczy i delikatnie je przecierają.



☀️ **PLANSZA i OPOWIEŚĆ 4: Zdrętwiały jaskiniowiec**

Po bardzo długim czasie Nuki poczuł się zmęczony. Oczy go piekły, plecy bolały, a nogi były jak z kamienia. Zapomniał o jedzeniu, piciu wody i odpoczynku. Jego ciało było wyczerpane, a serce zrobiło się bardzo smutne.

PYTANIA DO DZIECI:

- Analiza stanu: Dlaczego Nuki jest teraz blady i smutny?
- Problem (związek: przyczyna-skutek): Co się stało z „magią”, skoro ekran zgasł?
- Odniesienie do siebie: Jak czuje się Wasze ciało, gdy długo siedzicie bez ruchu?

AKTYWNOŚĆ:

- Dzieci mocno się przeciągają i wydają głośne ziewnięcia.



☀️ PLANSZA i OPOWIEŚĆ 5: Pomocna dłoń przyjaciół

Na szczęście do Nukiego przyszli przyjaciele! Zobaczyli, że jest blady i oszołomiony. „Nuki, wyglądasz jak duch!” — powiedzieli. Wyciągnęli go na świeże powietrze, by znów poczuł wiatr na twarzy. „Nuki, magiczne przedmioty są ciekawe, ale trzeba z nich korzystać mądrze” — powiedzieli.

PYTANIA DO DZIECI:

- Relacje: Co robią przyjaciele, żeby pomóc Nukiemu? Dlaczego to ważne, by mieć takich kolegów?
- Rozwiązanie problemu: Co teraz bardziej pomoże Nuki — ekran czy spacer z przyjaciółmi?
- Odniesienie do siebie: Kto w domu przypomina Wam o przerwie, że czas odłożyć ekran??

AKTYWNOŚĆ:

- Dzieci podają sobie ręce, tworząc „łańcuch przyjaźni”.



☀️ PLANSZA I OPOWIEŚĆ 6: Powrót do równowagi

Na świeżym powietrzu siły szybko wróciły! Przyjaciele pokazali Nukiemu, że warto robić przerwy, a oczy potrzebują odpoczynku. Nuki zrozumiał, że z magią najlepiej radzić sobie z pomocą dorosłych.

PYTANIA DO DZIECI:

- Porównanie: Jak Nuki wygląda teraz, a jak wyglądał wcześniej?
- Zasady: Co oznacza „robienie przerw” w naszym świecie?
- Praktyka: Jaką przerwę dla oczu możemy zrobić teraz?

AKTYWNOŚCI:

- Ćwiczenie „daleko-blisko”: dzieci patrzą na swój palec, potem na najdalszy punkt w sali.



★ PLANSZA I OPOWIEŚĆ 7: Zasada jaskiniowca

Nuki długo myślał o tym, co się wydarzyło. Pamiętał zmęczone oczy. Pamiętał ciężkie nogi. Ale pamiętał też wiatr na twarzy i śmiech przyjaciół. I wtedy wpadł na pomysł: „Magiczne przedmioty nie są złe” - pomyślał. „Ale to ja decyduję, kiedy z nich korzystam.” Stał na kamieniu i powiedział głośno: „Najpierw świat - potem ekran!” Najpierw zabawa, ruch i rozmowa. Najpierw słońce, podwórko i przyjaciele. A dopiero potem - jeśli jest czas - magia. Przyjaciele pokiwali głowami. To była dobra zasada. Zasada, która dba o oczy, nogi i przyjaźń.

PYTANIA DO DZIECI:

- Zrozumienie: Dlaczego ta zasada jest dobra dla zdrowia?
- Wybór: Jakie znacie zabawy w prawdziwym świecie, które dają więcej radości niż patrzenie w ekran?
- Samokontrola: Jak rozpoznać, że nasze oczy potrzebują przerwy?

AKTYWNOŚCI:

- Dzieci powtarzają chórem: „Najpierw świat i zabawa, potem ekran!”.



☀️ **PLANSZA i OPOWIEŚĆ 8: Świadomy wybór**

Od tego dnia Nuki pilnował swojej zasady: Najpierw świat - potem ekran. A kiedy znów poczuł wiatr na twarzy, pomyślał: „Ojej! Tego żadna magia nie potrafi!”

Biegał, tańczył i śmiał się z dziećmi tak głośno, że aż ptaki podskoczyły na drzewach!

PYTANIA DO DZIECI:

- Podsumowanie: Skąd Nuki czerpie teraz energię — z ekranu czy ze słońca, ruchu i zabawy?
- Przeniesienie na działanie (zadanie): Co możecie zrobić dziś po powrocie do domu, żeby naładować swoją „wewnętrzną baterię” bez ekranu?

AKTYWNOŚCI:

- Każde dziecko „przybija piątkę” sąsiadowi na znak, że będzie dbać o swój czas bez ekranu.

Akademia małego jaskiniowca

– 4 zabawy analogowe utrwalające zasady DBI **(prywatność, ruch, krytyczne myślenie)**

1. Warsztaty: Kreatywny kadr (ekran to tylko fragment rzeczywistości)

- **Cel:** Uświadomienie dzieciom, że ekran pokazuje jedynie wycinek świata.
- **Przygotowanie:** Prostokątne ramki z kartonu (środek wycięty).
- **Przebieg:** Dzieci spacerują po sali lub ogrodzie i „robią zdjęcia”, patrząc przez ramkę. Szukają pięknych detali: uśmiechu kolegi, kwiatka, promienia słońca.
- **Rozmowa podsumowująca:**
Co zobaczyliście w ramce?
Co było poza nią?
- **Przesłanie DBI:** Ekran to tylko małe okienko. W prawdziwym świecie dzieje się dużo więcej.

2. Zabawa: Prywatna jaskinia (bezpieczeństwo i prywatność)

- **Cel:** Kształtowanie rozumienia granic i prywatności.
- **Przygotowanie:** Obręcz hula-hop lub sznurek wyznaczający przestrzeń („jaskinie”).
- **Przebieg:** Każde dziecko stoi w swojej „jaskini”. Nauczyciel podaje sytuacje (np. „myję zęby”, „jem obiad z rodziną”, „robię śmieszna minę”).
- Dzieci decydują: zostają w jaskini (to prywatne), wychodzą przed jaskinię (mogą to pokazać innym).
- **Przesłanie DBI:** Nie wszystko musi trafiać do internetu. Niektóre chwile są tylko nasze.

3. Cieleśna „ładowarka energii” (równowaga i ruch)

- **Cel:** Uświadcwienie dzieciom, że ciało „ładuje się” ruchem, nie ekranem.
- **Przebieg:** Dzieci udają „rozładowane tablety” – skulone, zmęczone. Aby się „naładować”, wykonują:
pajacyki,
bieg w miejscu,
głębokie oddechy,
przeciąganie się.
- **Przesłanie DBI:** Nasze ciało nie ładuje się prądem. Ładuje się ruchem, powietrzem i zabawą.

4. Jaskiniowy „filtr prawdy” (krytyczne myślenie)

- **Cel:** Rozwijanie umiejętności rozróżniania treści bezpiecznych i wymagających konsultacji z dorosłym.
- **Przygotowanie:** Dwa kartoniki/kamienie: błyszczący (zabawa), zwykły (zapytaj dorosłego).
- **Przebieg:**
- Nauczyciel podaje przykłady sytuacji lub opowiada krótkie historie (np. "W magicznym przedmiocie widzę smoka", "Ktoś w internecie mówi, że jest moim kolegą, ale go nie znam", "W internecie widzę bajkę o pieszczach". .
- Dzieci podnoszą odpowiedni symbol, oceniając czy to prawda czy kłamstwo.
- **Przesłanie DBI:** Jeśli coś w internecie cię dziwi, martwi lub nie znasz tej osoby - zapytaj dorosłego.