

Małe  
wybory  
- wielka  
różnica!



**Super-Przedszkole.pl**  
WSZYSTKIE PRZEDSZKOLA W POLSCE

Małe  
dzieci  
myślą  
i wybierają!



# EKRAN CZY BEZ EKRANU?

## Sortuj i porozmawiaj

Wytnij obrazki i zdecyduj, gdzie pasują.  
Czy ekran pomaga, jest niepotrzebny, czy wszystko zależy od sytuacji?



### POMAGA

Jest przydatny i dobry  
w tej sytuacji.



### NIEPOTRZEBNY

Lepiej bez ekranu  
w tej sytuacji.



### ZALEŻY OD SYTUACJI

To może być dobry wybór  
albo lepiej bez ekranu.



Wytnij obrazki i posortuj je powyżej.



rozmowa z babcią



bajka



jedzenie obiadu



spacer



nauka piosenki



zasypianie



robienie zdjęcia



układanie klocków



czytanie książek



gra z mamą lub tatą



sprzątanie



podróż samochodem

Mądrze korzystamy z ekranów!



Małe  
wybory  
- wielkie  
możliwości!



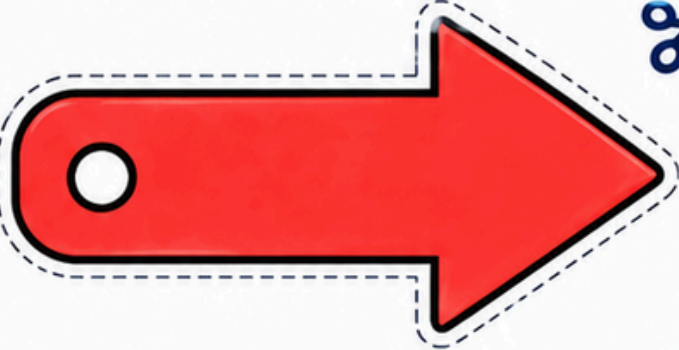
**Super-Przedszkole.pl**  
WSZYSTKIE PRZEDSZKOLA W POLSCE



Każda  
zabawa  
bez ekranu  
też jest  
super!

# KOŁO AKTYWNOŚCI

## Co zamiast ekranu?



Wytnij strzałkę



Kółeczko  
do mocowania  
(strzałkę przymocuj  
np. za pomocą  
spinacza)

Wytnij koło i strzałkę.  
Zakręć i wykonaj  
wylosowaną aktywność!

**DOBRE POMYSŁY  
DAJĄ WIELKĄ RADOŚĆ!**



Małe przerwy –  
duże korzyści!



**Super-Przedszkole.pl**  
WSZYSTKIE PRZEDSZKOLA W POLSCE

Zdrowe oczy  
to szczęśliwe  
dziecko!

# MOJE OCZY POTRZEBUJĄ PRZERWY

## Krótką przerwą po ekranie

Dbam o swoje oczy, bo chcę widzieć piękny świat!



### 1 Odkładam ekran

Wyłączam tablet, telefon,  
komputer lub telewizor  
i odkładam go na bok.



Brawo!  
Robię  
przerwę!

### 2 Patrzę daleko przez okno

Spoglądam w dal, na drzewa,  
niebo lub inny daleki punkt  
przez co najmniej  
20 sekund.



Dalekie  
patrzenie  
odpoczywa  
oczom!

### 3 Mrugam 10 razy

Delikatnie zamykam  
i otwieram oczy.  
Liczymy razem  
do 10!



1 2 3  
4 5  
6 7  
8 9  
10

Mrugam  
i odpoczywam!

### 4 Przeciagam się i ruszam ciałem

Wstaję, przeciągam się, robię kilka prostych ćwiczeń  
(np. pajacyki, skłony, krążenia ramion).  
Ruch to zdrowie – także dla oczu!



Aktywny  
przedszkolak  
to zdrowe  
o oczy!

### 5 Piję wodę

Sięgam po wodę i piję kilka łyków.  
Dobre nawilżenie pomaga  
moim oczom!



Woda  
dodaje  
energii!



### Zrobiłem / zrobiłam przerwę!

Zaznacz, gdy wykonasz wszystkie kroki.



Jak czują się  
moje oczy?



Odpoczęte i radosne!



Trochę zmęczone.



Bardzo zmęczone.



Co jeszcze mogę  
robić bez ekranu?



- Bawić się z rodzeństwem
- Czytać książki
- Budować z klocków
- Rysować i malować
- Bawić się na świeżym powietrzu
- Spędzać czas z rodziną
- Inne: .....

Wiele  
możliwości!  
Wybieram  
to, co lubię!

Zdrowe oczy, radosne dzieci, piękniejszy świat!



Małe wybory -  
wielka  
równowaga!



**Super-Przedszkole.pl**  
WSZYSTKIE PRZEDSZKOLA W POLSCE



Szczęśliwe  
dzieci  
korzystają  
z technologii  
z głową!

# DROGA DO CYFROWEJ RÓWNOWAGI

## Gra planszowa

Małe kroki, wielkie zmiany!

Zagraj i zobacz, jak łatwo dbać o dobry balans między ekranem a innymi aktywnościami!

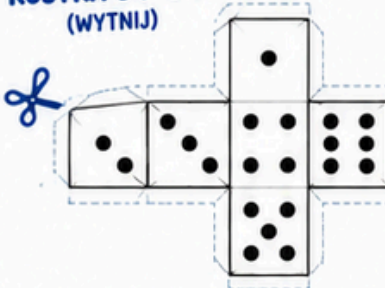


**BRAWO!**  
DBASZ O CYFROWĄ  
RÓWNOWAGĘ!

**TWOJE PIONKI**  
(WYTNIJ I ZŁÓŻ)



**KOSTKA DO GRY**  
(WYTNIJ)



**ZASADY GRY:**

- 1 Rzuć kostką i poruszaj pionkiem.
- 2 Wykonuj polecenia na planszy.
- 3 Dotrzyj do mety i zostań mistrzem cyfrowej równowagi!

Dobra zabawa  
w prawdziwym świecie też jest ważna!



Małe gry  
- wielkie  
emocje!

# KARTA EMOCJI GRACZA

Jak się czuję podczas gry?



Dobre  
emocje  
to lepsza  
zabawa!

1

Pokoloruj lub zaznacz emocje, które czasem czujesz podczas gry.



radość

☐

złość

☐

smutek

☐

nuda

☐

ekscytacja

☐

frustracja

☐

2

Co mogę zrobić?

Oto pomysły, które pomagają, gdy pojawiają się trudne emocje.  
Które z nich chciałbyś spróbować?



robię  
przerwę



biorę głęboki  
oddech



proszę  
o pomoc



mówię,  
co czuję



wyberam  
inną zabawę

3

Kiedy najbardziej złości mnie gra?

Napisz, narysuj lub opowiedz.

.....

.....

.....



Myślę,  
czuję,  
wyberam  
mądrze!



Emocje są ważne – uczymy się je nazywać





Małe pomysły  
– wielkie  
możliwości!



**Super-Przedszkole.pl**  
WSZYSTKIE PRZEDSZKOLA W POLSCE

# ZAPROJEKTUJ WŁASNĄ GRĘ

Wymyśl, narysuj i opowiedz

Możesz wymyślić grę na komputer, tablet, telefon albo grę planszową.  
Wszystko zależy od Twojej wyobraźni!

Jaka gra  
byłaby mądra  
i fajna?

Każdy pomysł  
jest ważny!

1



## Tytuł gry

Jak będzie się nazywać Twoja gra?

2



## Mój bohater

Kto jest głównym bohaterem?  
Jak wygląda? Co potrafi?

3



## Cel gry

Co trzeba zrobić, aby wygrać?  
Jaki jest cel gry?

4



## Przeszkoda

Co utrudnia grę?  
Jakie są przeszkody?

5



## Nagroda

Co dostaje się za osiągnięcie celu?  
Co sprawia radość w grze?

6



## Narysuj ekran startowy

Jak wygląda początek gry? Co widać na ekranie?

7

## Narysuj przeciwnika lub wyzwanie

Jak wygląda przeciwnik, potwór lub inne wyzwanie?  
Może to być też zagadka lub trudna przeszkoda.



8

## Opowiedz zasady gry

Jak się gra? Co można robić? Jakie są najważniejsze zasady?



Czy w Twojej grze są:

- ☐ przerwy?
- ☐ ruch?
- ☐ współpraca?
- ☐ dobre emocje?

To czyni grę  
jeszcze lepszą!

Dobra gra  
to taka, która  
sprawia radość  
i uczy!

Wyobraźnia zmienia świat!



# KARTY SYTUACYJNE - CO ZROBISZ?

**Małe wybory  
- wielkie  
umiejętności!**

Odczytaj sytuację.  
Porozmawiaj z dzieckiem:  
co będzie dobrym  
wyбором?

## 1 Mama mówi, że koniec gry

Grasz na tablecie, ale mama mówi:  
„Już koniec gry, czas na inne zajęcia”.



Odkładam tablet  
i słucham mamy.



Pytam, kiedy  
znów mogę zagrać.



Denerwuję się  
i obrażam.

## 2 Reklama wyskakuje w grze

Podczas gry nagle pojawia się reklama.  
Kusi, żeby w nią kliknąć.



Nie klikam  
i zamykam reklamę.



Pytam dorosłego,  
czy to jest bezpieczne.



Klikam, bo może  
będzie fajna nagroda.

## 3 Kolega chce zabrać tablet

Kolega z przedszkola chce zabrać Twój tablet  
i mówi: „Daj, ja też chcę grać!”.



Mówię spokojnie  
„Nie, to mój tablet”.



Proponuję  
wspólną zabawę  
na zmianę.



Oddaję, choć  
nie chcę.

## 4 Złości się, bo przegrał

Przegrałeś w grze i czujesz złość.  
Co możesz zrobić?



Rzucam tabletem  
i krzyczę.



Biorę głęboki  
oddech i spokojnie  
próbuję jeszcze raz.



Mówię, co czuję  
i proszę o pomoc.

## 5 Ktoś nieznajomy pisze wiadomość

Na tablecie dostajesz wiadomość od kogoś,  
kogo nie znasz.



Nie odpowiadam  
i blokuję taką osobę.



Mówię o tym  
rodzicowi lub  
nauczycielowi.



Odpowiadam,  
bo to miłe.

## 6 Ogląda bajkę przy obiedzie

Jesz obiad, a na tablecie leci bajka.  
Co będzie dobrym wyborem?



Oglądam bajkę  
i jem dalej.



Wyłączam bajkę  
i jem posiłek  
bez ekranu.



Proszę, żeby  
włączyć bajkę  
dopiero po jedzeniu.



Małe  
wybory  
- wielka  
różnica!



**Super-Przedszkole.pl**  
WSZYSTKIE PRZEDSZKOLA W POLSCE

Małe  
dzieci  
myślą  
i wybierają!



# EKRAN CZY BEZ EKRANU?

## Sortuj i porozmawiaj

Wytnij obrazki i zdecyduj, gdzie pasują.  
Czy ekran pomaga, jest niepotrzebny, czy wszystko zależy od sytuacji?



### POMAGA

Jest przydatny i dobry  
w tej sytuacji.



### NIEPOTRZEBNY

Lepiej bez ekranu  
w tej sytuacji.



### ZALEŻY OD SYTUACJI

To może być dobry wybór  
albo lepiej bez ekranu.



Wytnij obrazki i posortuj je powyżej.



rozmowa z babcią



bajka



jedzenie obiadu



spacer



nauka piosenki



zasypianie



robienie zdjęcia



układanie klocków



czytanie książek



gra z mamą lub tatą



sprzątanie



podróż samochodem

Mądrze korzystamy z ekranów!







# MÓJ PLAN DNIA – EKRAN I ZABAWA

Poukładaj dobry dzień



1

Wytnij obrazki i ułóż je we właściwej kolejności na osi dnia.  
Co robisz rano, w ciągu dnia, a co wieczorem?  
Przyklej obrazki w odpowiednich miejscach.

Każdy dzień  
może być fajny  
i zrównoważony!



RANO



W CIĄGU DNIA



WIECZOREM

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

✂ - Wytnij poniższe obrazki.



śniadanie



przedszkole



zabawa na dworze



czas z książką



krótki czas z tabletem



obiad



zabawa klockami



sen

2

## Pokoloruj, co robisz bez ekranu.

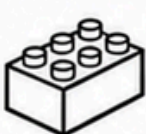
Które z tych rzeczy są zabawą bez telefonu, tabletu lub komputera?  
Pokoloruj obrazki.



sport  
i ruch



rysowanie  
i malowanie



zabawa  
klockami



czytanie  
książek



słuchanie  
muzyki



spacer  
na świeżym powietrzu



Dla rodziców:

Porozmawiajcie, kiedy ekran  
jest dobrym dodatkiem do dnia,  
a kiedy warto wybrać inną  
aktywność.



RÓWNOWAGA  
TO SUPER MOC!



Szczęśliwe dzieci to silne jutro!







Małe  
wybory –  
wielka  
różnica!

# PASZPORT MĄDREGO GRACZA

Mini książeczka do wycięcia i złożenia

Mądre  
dzieci  
wybierają  
równowagę!

Wytnij, złóż  
i uzupełnij swój  
paszport.

1

## PASZPORT MĄDREGO GRACZA



ZŁÓŻ TUTAJ

2

## Moje imię

.....



DBAM  
O SIEBIE!

JESTEM  
UWAŻNY!

WYBIERAM  
RÓWNOWAGĘ!

3

## Moje misje

Zaznacz, gdy wykonasz misję!

- ☐ Robię przerwy.
- ☐ Odkładam ekran do posiłku.
- ☐ Pytam dorosłego przed kliknięciem.
- ☐ Wybieram zabawę bez ekranu.
- ☐ Kończę grę spokojnie.
- ☐ Dbam o oczy.

Małe kroki – wielkie możliwości!

ZŁÓŻ TUTAJ

4

## Moja pieczętka

Tu możesz narysować swoją pieczętkę mądrego gracza albo poprosić dorosłego o naklejkę!



MĄDRY GRACZ  
TO SZCZĘŚLIWE DZIECKO!

Jak zrobić książeczkę?

1



Wytnij  
wzdłuż linii.

2



Złóż na pół.

3



Gotowe!  
Uzupełnij swój paszport!



Wspieramy  
mądre wybory  
naszych dzieci!



**Super-Przedszkole.pl**  
WSZYSTKIE PRZEDSZKOLA W POLSCE



Szczęśliwe  
dzieci to silne  
jutro! ♥

# KARTA DLA RODZICA

## 5 pytań do rozmowy o telefonach, tabletach i grach

Dobre rozmowy budują zaufanie, pomagają podejmować mądre wybory  
i wspierają bezpieczeństwo dziecka w świecie ekranów.

### 1 W jakich sytuacjach ekran pomaga?



- Co fajnego daje dziecku korzystanie z telefonu, tabletu lub komputera?
- Czego może się dzięki temu nauczyć lub w czym to pomaga (np. kontakt z bliskimi, nauka, kreatywność)?



### 2 Kiedy warto zrobić przerwę?



- Po czym widać, że dziecko jest zmęczone ekranem?
- Jakie sygnały pokazują, że czas na odpoczynek?
- Co możemy zaplanować po przerwie?



### 3 Co można robić zamiast telefonu lub tabletu?

- Jakie aktywności sprawiają dziecku radość?
- W co możemy się bawić razem?
- Jakie pomysły można wypróbować w domu lub na świeżym powietrzu?



### 4 Co zrobić, gdy coś w grze przestraszy lub zdenerwuje dziecko?

- Jak dziecko może powiedzieć o swoich emocjach?
- Kto może mu pomóc?
- Jak razem poradzić sobie z trudnymi treściami w grach lub internecie?



### 5 Jak ustalić spokojne zasady korzystania z ekranu?

- Jakie zasady będą dobre dla naszej rodziny?
- Gdzie i kiedy można korzystać z urządzeń?
- Jak zadbać o równowagę między czasem online i offline?
- W jaki sposób wspólnie pilnować ustalonych zasad?



Rozmowa  
daje dziecku  
siłę! ♥

## Warto pamiętać ♥



rozmawiamy  
bez straszenia



małe dzieci  
potrzebują ruchu  
i przerw



wspólne zasady  
działają lepiej  
niż zakazy



dorośli obok  
daje dziecku  
bezpieczeństwo



Razem wspieramy mądre i szczęśliwe dzieci!

