

Akademia Oli

Mapa kursu / osiem lekcji

Higiena cyfrowa i balans

O2-K6 / 8 × 45 min / 8-9 lat



Osiem lekcji odkrywczej wyprawy

8 × 45 minut = 360 minut, czyli 6 godzin zegarowych.

Wariant 8-9 lat



Mapa wyprawy: Higiena cyfrowa i balans

O2-K6 / 8 × 45 min / 8-9 lat

Na początek

Dziecko potrafi wskazać cel zadania. Planowanie dotyczy fikcyjnego dnia, bez oceniania rodzinnych zwyczajów.



Co będzie nową umiejętnością?

Dziecko planuje cel, sygnał końca i przydatną przerwę oraz zmienia plan, kiedy zmienia się sytuacja.

Finał wyprawy

Plan dnia fikcyjnego bohatera z celami korzystania, pauzami i sygnałem zakończenia.

Do każdej lekcji są karty dziecka i wskazówki dla rodzica: gotowy przykład, własna próba i nowa sytuacja. Można czytać wspólnie i odpowiadać ustnie.

Powiązana wyprawa: O5-K8. Wspólną zasadę można przypomnieć zamiast uczyć jej od początku.



Osiem przystanków: Higiena cyfrowa i balans

O2-K6 / 8 × 45 min / 8-9 lat

1. Po co otworzyć kanał?

Nazwanie celu pomaga wybrać materiał i moment zakończenia.

Ćwiczenie: Wskaż cel Miry i moment końca.

Angielski (opcjonalnie): my reason

Temat programu: Po co otwieram kanał

2. Powiadomienie może poczekać

Przerwanie zadania może utrudnić powrót; nie każde powiadomienie wymaga natychmiastowej reakcji.

Ćwiczenie: Wybierz dokończenie kroku i późniejszą odpowiedź.

Angielski (opcjonalnie): later, finish first

Temat programu: Powiadomienie przerywa zadanie



Higiena cyfrowa i balans

O2-K6 / 8 × 45 min / 8-9 lat

3. Ustal sygnał końca

Konkretny rezultat może być sygnałem zakończenia sesji.

Ćwiczenie: Wskaż kartę będącą sygnałem końca.

Angielski (opcjonalnie): time to stop

Temat programu: Sygnał końca sesji

4. Po co ta pauza?

Przerwa powinna odpowiadać temu, od czego chcemy odpocząć.

Ćwiczenie: Wybierz przerwę pasującą do A.

Angielski (opcjonalnie): take a break

Temat programu: Pauza ma własny cel



Higiena cyfrowa i balans

O2-K6 / 8 × 45 min / 8-9 lat

5. Co zmieści się w planie?

Dłuższa aktywność zajmuje czas, który mógł być przeznaczony na coś innego.

Ćwiczenie: Ułóż trzy odcinki po 20 minut. Wskaż, co zmienia D.

Angielski (opcjonalnie): play, rest, learn

Pomoc do ćwiczenia: wykres lub plansza do porównania danych (w karcie dziecka).

Temat programu: Dzień mieści różne aktywności

6. Ustawienia dla celu

Ustawienia warto dobierać do planowanej aktywności, a nie włączać lub wyłączać bez celu.

Ćwiczenie: Wskaż ustawienie pomagające w czytaniu.

Angielski (opcjonalnie): turn off alerts

Temat programu: Ustawienia wspierające plan



Higiena cyfrowa i balans

O2-K6 / 8 × 45 min / 8-9 lat

7. Plan może się zmienić

Przydatna zmiana odpowiada nowej potrzebie i wymaga ponownego ustalenia końca.

Ćwiczenie: Wskaż zmianę związaną z nowym zadaniem.

Angielski (opcjonalnie): change the plan

Temat programu: Plan w zmienionej sytuacji

8. Dzień do sprawdzenia

Plan zawiera cel, koniec, przerwę i możliwość poprawki po próbie.

Ćwiczenie: Ułóż A-D i wskaż pauzę.

Angielski (opcjonalnie): my balanced day

Temat programu: Plan dnia do sprawdzenia

