

**Dobry kierunek czy ślepa uliczka? Ustalamy zasady ekranowe****Zadanie 1: Detektywi czasu ekranowego**

Sprawdź, ile czasu spędziłeś/aś korzystając z telefonu w ostatnich 7 dniach.

Dane możesz zobaczyć w ustawieniach systemowych telefonu:

- jeśli korzystasz z telefonu z systemem Android: wejdź w “Ustawienia” i znajdź zakładkę “Cyfrowa Równowaga”,
- jeśli korzystasz z telefonu z systemem iOS: wejdź w “Ustawienia” i znajdź zakładkę “Czas ekranowy”.

Na podstawie wyświetlonych danych wypełnij poniższą tabelę.

**Mój dziennik aktywności:**

| Dzień        | Całkowity czas korzystania | Aplikacja, z której korzystałeś/aś najdłużej | Czas korzystania z tej aplikacji |
|--------------|----------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------|
| Poniedziałek |                            |                                              |                                  |
| Wtorek       |                            |                                              |                                  |
| Środa        |                            |                                              |                                  |
| Czwartek     |                            |                                              |                                  |
| Piątek       |                            |                                              |                                  |
| Sobota       |                            |                                              |                                  |
| Niedziela    |                            |                                              |                                  |

**Średni dzienny czas korzystania z telefonu:** .....

**Pytania do samodzielnej refleksji na podstawie danych z tabeli:**

1. Czy zaskoczyło Cię to, ile faktycznie spędzasz czasu przed ekranem telefonu?



2. Które aplikacje "zjadają" Ci najwięcej czasu?
3. Czy uważasz, że czas, który spędziłeś/aś przed ekranem w tych dniach był wartościowy?

## **Zadanie 2: Dobry kierunek czy ślepa uliczka?**

Przeanalizuj swoje ostatnie 3 dni i aktywności, które wówczas podejmowałeś/aś. Zastanów się nad tym, jak wykorzystywałeś/aś ekrany.

Podaj po 3 przykłady sytuacji, w których:

- ekran Ci pomagał, a korzystanie z niego możesz nazwać dobrym wyborem,
- ekran Ci przeszkadzał – np. rozproszył Cię, przyciągnął Twoją uwagę na dłużej niż zakładałeś/aś, sprawił, że poczułeś/aś się gorzej.

### **● Sytuacje, gdy ekran był "dobrym kierunkiem":**

**Przykład:** *Używałem/am YouTube do obejrzenia tutoriala z matematyki przed sprawdzianem.*

1. ....
2. ....
3. ....

### **● Sytuacje, gdy ekran był "ślepą uliczką":**

**Przykład:** *Scrollowałem/am TikToka 2 godziny zamiast odrobić zadanie domowe*

1. ....



2. ....

3. ....

**Pytania do samodzielnej refleksji:**

- Które "ślepe uliczki" powtarzają się u Ciebie najczęściej?
- Co mogłoby pomóc Ci ich uniknąć?