

ODPOCZYNEK BEZ EKRANÓW

Instrukcja dla ucznia-animatora

Na tej stacji pomagasz drużynie sprawdzić, jak trudno oderwać uwagę od ekranu i zaplanować odpoczynek, który naprawdę regeneruje. Zadanie **nie ma** na celu zakazywać używania telefonów ani oceniać korzystania z technologii, ale pokazać, że mózg potrzebuje przerw bez ciągłych bodźców, powiadomień i przewijania treści.

Materiały na stację

- ♦ telefon/tablet nauczyciela (aby telefon nie pokazywał powiadomień, można włączyć tryb samolotowy, należy jednak wcześniej pobrać film na telefon),
- ♦ kuszące dla uczniów film/nagranie,
- ♦ karty odpoczynku.

Przygotowanie stacji

Gracze mają za zadanie nie patrzeć na ekran przez jedną minutę. Połóż na stole telefon i włącz filmik, kiedy drużyna będzie gotowa. Odmierzaj minutę i obserwuj drużynę spokojnie. Nie wyśmiewaj, jeśli ktoś zerknie. Zapisz, jak im poszło. Po minucie drużyny mają wybrać spośród zaproponowanych kart 3 sposoby na odpoczynek bez ekranów, po czym ułożyć je od najłatwiejszego do najtrudniejszego do wykonania. Pilnuj czasu. Nie podawaj od razu odpowiedzi. Możesz zadawać pytania pomocnicze:

- ♦ Czy ta osoba będzie rano wypoczęta?
- ♦ Co może przeszkodzić mózgowi w wyciszeniu?
- ♦ Czy to jest codzienny nawyk czy sytuacja jednorazowa?
- ♦ Co można zmienić bez wielkiej rewolucji?

Powiedz drużynie:

Przed wami leży kuszący ekran. Macie za zadanie nie patrzeć na niego przez jedną minutę. W tym czasie możecie patrzeć na siebie, na ścianę, zamknąć oczy albo wybrać kartę odpoczynku bez ekranu. Po minucie będziecie mieli drugie zadanie: ułożyć listę trzech sposobów odpoczynku bez telefonu, które naprawdę mogłyby się udać po szkole.

Punktacja

- ♦ 5 punktów – drużyna wytrzymuje próbę lub dobrze radzi sobie mimo pokusy, wybiera 3 realne sposoby odpoczynku i potrafi je uzasadnić,
- ♦ 4 punkty – drużyna ma drobne trudności, ale tworzy dobrą listę,
- ♦ 3 punkty – drużyna częściowo wykonuje próbę i wskazuje przynajmniej 2 sposoby odpoczynku,
- ♦ 2 punkty – drużyna skupia się głównie na ekranie, ale po rozmowie podaje 1 sposób odpoczynku,
- ♦ 1 punkt – drużyna nie wykonuje zadania lub nie współpracuje.

