

## Bingo - Higiena Cyfrowa

**Cel:** Gra ma za zadanie prowokować do refleksji na temat zdrowego korzystania z internetu, mediów społecznościowych i nowych technologii, wspierając budowanie cyfrowej higieny.

Gra, w której gracze zaznaczają na swoich kartach czynności związane z higieną cyfrową wyczytane losowo przez prowadzącego, który przy okazji może objaśniać ich znaczenie. Kto pierwszy zaznaczy wszystkie wyczytane czynności na swojej karcie, wygrywa.

Zdrowe nawyki higieny cyfrowej:

- Mam limit czasowy używania urządzeń ekranowych.
- Wyłączam urządzenia ekranowe minimum godzinę przed snem.
- Nie używam ekranu przy jedzeniu.
- Zachowuję równowagę pomiędzy czasem spędzonym w sieci, a innymi aktywnościami.
- Dbam o dobrą postawę (proste plecy, wygodną pozycję) podczas oglądania bajki lub grania.
- Trzymam ekran w dobrej odległości od oczu i korzystam przy odpowiednim świetle.
- Nie wierzę we wszystko, co widzę w internecie.
- Robię regularne, dłuższe przerwy od ekranów.
- Regularnie spędzam aktywnie czas na świeżym powietrzu.
- Czyszczę i dezynfekuję swoje urządzenia mobilne (telefon, tablet).
- Gdy coś w sieci mnie niepokoi, mówię o tym dorosłemu.
- Gdy używam słuchawek, dbam o to, by dźwięk nie był za głośny.
- Podczas korzystania z urządzeń zwracam uwagę na to jak się czuję.
- Nie korzystam z telefonu przechodząc przez ulicę, jadąc rowerem lub hulajnogą.
- Podczas nauki kładę telefon lub tablet poza zasięgiem wzroku.
- Jeśli zauważę, że spędzam za dużo czasu korzystając z urządzeń ekranowych, staram się go ograniczyć.

ŚWIADOMIE ONLINE. SPOKOJNIE OFFLINE.

# Bingo - Higiena Cyfrowa

Instytut Higieny Cyfrowej oferuje warsztaty, webinary i szkolenia, dając narzędzia i wspierając kompetencje do poruszania się w cyfrowym świecie w sposób korzystny dla zdrowia.

Telefon: +48 71 70 72 809

E-Mail: [info@instytut-higieny-cyfrowej.pl](mailto:info@instytut-higieny-cyfrowej.pl)

[www: instytut-higieny-cyfrowej.pl](http://www.instytut-higieny-cyfrowej.pl)



## Instytut Higieny Cyfrowej

[www.ihc.info.pl](http://www.ihc.info.pl)



Mam limit czasowy używania urządzeń ekranowych.	Wyłączam urządzenia ekranowe minimum godzinę przed snem.	Nie używam ekranu przy jedzeniu.	Zachowuję równowagę pomiędzy czasem spędzonym w sieci, a innymi aktywnościami.
Dbam o dobrą postawę (proste plecy, wygodną pozycję) podczas oglądania bajki lub grania.	Trzymam ekran w dobrej odległości od oczu i korzystam przy odpowiednim świetle.	Nie wierzę we wszystko, co widzę w internecie.	Robię regularne, dłuższe przerwy od ekranów.
Regularnie spędzam aktywnie czas na świeżym powietrzu.	Czyszczę i dezynfekuję swoje urządzenia mobilne (telefon, tablet).	Gdy coś w sieci mnie niepokoi, mówię o tym dorosłemu.	Gdy używam słuchawek, dbam o to, by dźwięk nie był za głośny.
Podczas korzystania z urządzeń zwracam uwagę na to jak się czuję.	Nie korzystam z telefonu przechodząc przez ulicę, jadąc rowerem lub hulajnogą.	Podczas nauki kładę telefon lub tablet poza zasięgiem wzroku.	Jeśli zauważę, że spędzam za dużo czasu korzystając z urządzeń ekranowych, staram się go ograniczyć.

## BINGO HIGIENA CYFROWA

Trzymam ekran w dobrej odległości od oczu i korzystam przy odpowiednim świetle.	Nie wierzę we wszystko, co widzę w internecie.	Mam limit czasowy używania urządzeń ekranowych.
Regularnie spędzam aktywnie czas na świeżym powietrzu.	Dbam o dobrą postawę (proste plecy, wygodną pozycję) podczas oglądania bajki lub grania.	Nie korzystam z telefonu przechodząc przez ulicę, jadąc rowerem lub hulajnogą.
Robię regularne, dłuższe przerwy od ekranów.	Gdy coś w sieci mnie niepokoi, mówię o tym dorosłemu.	Nie używam ekranu przy jedzeniu.

Karta dla ucznia



## BINGO HIGIENA CYFROWA

Jeśli zauważę, że spędzam za dużo czasu korzystając z urządzeń ekranowych, staram się go ograniczyć.	Zachowuję równowagę pomiędzy czasem spędzonym w sieci, a innymi aktywnościami.	Czyszczę i dezynfekuję swoje urządzenia mobilne (telefon, tablet).
Robię regularne, dłuższe przerwy od ekranów.	Podczas nauki kładę telefon lub tablet poza zasięgiem wzroku.	Wyłączam urządzenia ekranowe minimum godzinę przed snem.
Mam limit czasowy używania urządzeń ekranowych.	Regularnie spędzam aktywnie czas na świeżym powietrzu.	Gdy coś w sieci mnie niepokoi, mówię o tym dorosłemu.

Karta dla ucznia

## BINGO HIGIENA CYFROWA

Gdy używam słuchawek, dbam o to, by dźwięk nie był za głośny.	Nie wierzę we wszystko, co widzę w internecie.	Regularnie spędzam aktywnie czas na świeżym powietrzu.
Nie używam ekranu przy jedzeniu.	Zachowuję równowagę pomiędzy czasem spędzonym w sieci, a innymi aktywnościami.	Mam limit czasowy używania urządzeń ekranowych.
Trzymam ekran w dobrej odległości od oczu i korzystam przy odpowiednim świetle.	Dbam o dobrą postawę (proste plecy, wygodną pozycję) podczas oglądania bajki lub grania.	Wyłączam urządzenia ekranowe minimum godzinę przed snem.

Karta dla ucznia



## BINGO HIGIENA CYFROWA

Podczas korzystania z urządzeń zwracam uwagę na to jak się czuję.	Zachowuję równowagę pomiędzy czasem spędzonym w sieci, a innymi aktywnościami.	Trzymam ekran w dobrej odległości od oczu i korzystam przy odpowiednim świetle.
Wyłączam urządzenia ekranowe minimum godzinę przed snem.	Nie wierzę we wszystko, co widzę w internecie.	Nie używam ekranu przy jedzeniu.
Mam limit czasowy używania urządzeń ekranowych.	Regularnie spędzam aktywnie czas na świeżym powietrzu.	Dbam o dobrą postawę (proste plecy, wygodną pozycję) podczas oglądania bajki lub grania.

Karta dla ucznia

## BINGO HIGIENA CYFROWA

Dbam o dobrą postawę (proste plecy, wygodną pozycję) podczas oglądania bajki lub grania.	Mam limit czasowy używania urządzeń ekranowych.	Trzymam ekran w dobrej odległości od oczu i korzystam przy odpowiednim świetle.
Gdy używam słuchawek, dbam o to, by dźwięk nie był za głośny.	Nie używam ekranu przy jedzeniu.	Robię regularne, dłuższe przerwy od ekranów.
Zachowuję równowagę pomiędzy czasem spędzonym w sieci, a innymi aktywnościami.	Nie wierzę we wszystko, co widzę w internecie.	Wyłączam urządzenia ekranowe minimum godzinę przed snem.

Karta dla ucznia



## BINGO HIGIENA CYFROWA

Wyłączam urządzenia ekranowe minimum godzinę przed snem.	Dbam o dobrą postawę (proste plecy, wygodną pozycję) podczas oglądania bajki lub grania.	Nie używam ekranu przy jedzeniu.
Gdy używam słuchawek, dbam o to, by dźwięk nie był za głośny.	Nie wierzę we wszystko, co widzę w internecie.	Mam limit czasowy używania urządzeń ekranowych.
Wyłączam urządzenia ekranowe minimum godzinę przed snem.	Trzymam ekran w dobrej odległości od oczu i korzystam przy odpowiednim świetle.	Zachowuję równowagę pomiędzy czasem spędzonym w sieci, a innymi aktywnościami.

Karta dla ucznia

## BINGO HIGIENA CYFROWA

Mam limit czasowy używania urządzeń ekranowych	Trzymam ekran w dobrej odległości od oczu i korzystam przy odpowiednim świetle.	Nie wierzę we wszystko, co widzę w internecie.
Nie korzystam z telefonu przechodząc przez ulicę, jadąc rowerem lub hulajnogą.	Podczas korzystania z urządzeń zwracam uwagę na to jak się czuję.	Zachowuję równowagę pomiędzy czasem spędzonym w sieci, a innymi aktywnościami.
Nie używam ekranu przy jedzeniu.	Wyłączam urządzenia ekranowe minimum godzinę przed snem.	Robię regularne, dłuższe przerwy od ekranów.

Karta dla ucznia



## BINGO HIGIENA CYFROWA

Nie korzystam z telefonu przechodząc przez ulicę, jadąc rowerem lub hulajnogą.	Nie używam ekranu przy jedzeniu.	Trzymam ekran w dobrej odległości od oczu i korzystam przy odpowiednim świetle.
Wyłączam urządzenia ekranowe minimum godzinę przed snem.	Robię regularne, dłuższe przerwy od ekranów.	Nie wierzę we wszystko, co widzę w internecie.
Zachowuję równowagę pomiędzy czasem spędzonym w sieci, a innymi aktywnościami.	Mam limit czasowy używania urządzeń ekranowych.	Czyszczę i dezynfekuję swoje urządzenia mobilne (telefon, tablet).

Karta dla ucznia

## BINGO HIGIENA CYFROWA

Nie wierzę we wszystko, co widzę w internecie.	Podczas nauki kładę telefon lub tablet poza zasięgiem wzroku.	Zachowuję równowagę pomiędzy czasem spędzonym w sieci, a innymi aktywnościami.
Nie używam ekranu przy jedzeniu.	Trzymam ekran w dobrej odległości od oczu i korzystam przy odpowiednim świetle.	Mam limit czasowy używania urządzeń ekranowych.
Robię regularne, dłuższe przerwy od ekranów.	Dbam o dobrą postawę (proste plecy, wygodną pozycję) podczas oglądania bajki lub grania.	Wyłączam urządzenia ekranowe minimum godzinę przed snem.

Karta dla ucznia



## BINGO HIGIENA CYFROWA

Jeśli zauważę, że spędzam za dużo czasu korzystając z urządzeń ekranowych, staram się go ograniczyć.	Nie wierzę we wszystko, co widzę w internecie.	Wyłączam urządzenia ekranowe minimum godzinę przed snem.
Zachowuję równowagę pomiędzy czasem spędzonym w sieci, a innymi aktywnościami.	Robię regularne, dłuższe przerwy od ekranów.	Mam limit czasowy używania urządzeń ekranowych.
Trzymam ekran w dobrej odległości od oczu i korzystam przy odpowiednim świetle..	Nie używam ekranu przy jedzeniu.	Dbam o dobrą postawę (proste plecy, wygodną pozycję) podczas oglądania bajki lub grania.

Karta dla ucznia

## BINGO HIGIENA CYFROWA

Mam limit czasowy używania urządzeń ekranowych.	Czyszczę i dezynfekuję swoje urządzenia mobilne (telefon, tablet).	Nie wierzę we wszystko, co widzę w internecie.
Dbam o dobrą postawę (proste plecy, wygodną pozycję) podczas oglądania bajki lub grania.	Trzymam ekran w dobrej odległości od oczu i korzystam przy odpowiednim świetle.	Nie używam ekranu przy jedzeniu.
Regularnie spędzam aktywnie czas na świeżym powietrzu.	Wyłączam urządzenia ekranowe minimum godzinę przed snem.	Zachowuję równowagę pomiędzy czasem spędzonym w sieci, a innymi aktywnościami.

Karta dla ucznia



## BINGO HIGIENA CYFROWA

Gdy coś w sieci mnie niepokoi, mówię o tym dorosłemu.	Nie używam ekranu przy jedzeniu.	Nie wierzę we wszystko, co widzę w internecie.
Zachowuję równowagę pomiędzy czasem spędzonym w sieci, a innymi aktywnościami.	Trzymam ekran w dobrej odległości od oczu i korzystam przy odpowiednim świetle.	Dbam o dobrą postawę (proste plecy, wygodną pozycję) podczas oglądania bajki lub grania.
Regularnie spędzam aktywnie czas na świeżym powietrzu.	Wyłączam urządzenia ekranowe minimum godzinę przed snem.	Mam limit czasowy używania urządzeń ekranowych.

Karta dla ucznia

## BINGO HIGIENA CYFROWA

Podczas korzystania z urządzeń zwracam uwagę na to jak się czuję.	Nie wierzę we wszystko, co widzę w internecie.	Nie używam ekranu przy jedzeniu.
Nie korzystam z telefonu przechodząc przez ulicę, jadąc rowerem lub hulajnogą.	Trzymam ekran w dobrej odległości od oczu i korzystam przy odpowiednim świetle.	Dbam o dobrą postawę (proste plecy, wygodną pozycję) podczas oglądania bajki lub grania.
Zachowuję równowagę pomiędzy czasem spędzonym w sieci, a innymi aktywnościami.	Wyłączam urządzenia ekranowe minimum godzinę przed snem.	Regularnie spędzam aktywnie czas na świeżym powietrzu.

Karta dla ucznia



## BINGO HIGIENA CYFROWA

Jeśli zauważę, że spędzam za dużo czasu korzystając z urządzeń ekranowych, staram się go ograniczyć.	Zachowuję równowagę pomiędzy czasem spędzonym w sieci, a innymi aktywnościami.	Trzymam ekran w dobrej odległości od oczu i korzystam przy odpowiednim świetle.
Wyłączam urządzenia ekranowe minimum godzinę przed snem.	Podczas nauki kładę telefon lub tablet poza zasięgiem wzroku.	Nie wierzę we wszystko, co widzę w internecie.
Dbam o dobrą postawę (proste plecy, wygodną pozycję) podczas oglądania bajki lub grania.	Regularnie spędzam aktywnie czas na świeżym powietrzu.	Mam limit czasowy używania urządzeń ekranowych.

Karta dla ucznia

## BINGO HIGIENA CYFROWA

Gdy używam słuchawek, dbam o to, by dźwięk nie był za głośny.	Dbam o dobrą postawę (proste plecy, wygodną pozycję) podczas oglądania bajki lub grania.	Nie wierzę we wszystko, co widzę w internecie.
Nie używam ekranu przy jedzeniu.	Regularnie spędzam aktywnie czas na świeżym powietrzu.	Czyszczę i dezynfekuję swoje urządzenia mobilne (telefon, tablet).
Podczas korzystania z urządzeń zwracam uwagę na to jak się czuję.	Zachowuję równowagę pomiędzy czasem spędzonym w sieci, a innymi aktywnościami.	Wyłączam urządzenia ekranowe minimum godzinę przed snem.

Karta dla ucznia



## BINGO HIGIENA CYFROWA

Nie korzystam z telefonu przechodząc przez ulicę, jadąc rowerem lub hulajnogą.	Zachowuję równowagę pomiędzy czasem spędzonym w sieci, a innymi aktywnościami.	Gdy używam słuchawek, dbam o to, by dźwięk nie był za głośny.
Trzymam ekran w dobrej odległości od oczu i korzystam przy odpowiednim świetle.	Nie wierzę we wszystko, co widzę w internecie.	Wyłączam urządzenia ekranowe minimum godzinę przed snem.
Dbam o dobrą postawę (proste plecy, wygodną pozycję) podczas oglądania bajki lub grania.	Mam limit czasowy używania urządzeń ekranowych.	Nie używam ekranu przy jedzeniu.

Karta dla ucznia

## BINGO HIGIENA CYFROWA

Mam limit czasowy używania urządzeń ekranowych.	Podczas korzystania z urządzeń zwracam uwagę na to jak się czuję.	Trzymam ekran w dobrej odległości od oczu i korzystam przy odpowiednim świetle.
Zachowuję równowagę pomiędzy czasem spędzonym w sieci, a innymi aktywnościami.	Nie wierzę we wszystko, co widzę w internecie.	Dbam o dobrą postawę (proste plecy, wygodną pozycję) podczas oglądania bajki lub grania.
Gdy coś w sieci mnie niepokoi, mówię o tym dorosłemu.	Wyłączam urządzenia ekranowe minimum godzinę przed snem.	Nie używam ekranu przy jedzeniu.

Karta dla ucznia



## BINGO HIGIENA CYFROWA

Nie używam ekranu przy jedzeniu.	Nie korzystam z telefonu przechodząc przez ulicę, jadąc rowerem lub hulajnogą.	Mam limit czasowy używania urządzeń ekranowych.
Nie wierzę we wszystko, co widzę w internecie.	Trzymam ekran w dobrej odległości od oczu i korzystam przy odpowiednim świetle.	Zachowuję równowagę pomiędzy czasem spędzonym w sieci, a innymi aktywnościami.
Wyłączam urządzenia ekranowe minimum godzinę przed snem.	Gdy coś w sieci mnie niepokoi, mówię o tym dorosłemu.	Dbam o dobrą postawę (proste plecy, wygodną pozycję) podczas oglądania bajki lub grania.

Karta dla ucznia

## BINGO HIGIENA CYFROWA

Nie korzystam z telefonu przechodząc przez ulicę, jadąc rowerem lub hulajnogą.	Dbam o dobrą postawę (proste plecy, wygodną pozycję) podczas oglądania bajki lub grania.	Mam limit czasowy używania urządzeń ekranowych.
Nie używam ekranu przy jedzeniu.	Nie wierzę we wszystko, co widzę w internecie.	Czyszczę i dezynfekuję swoje urządzenia mobilne (telefon, tablet).
Trzymam ekran w dobrej odległości od oczu i korzystam przy odpowiednim świetle.	Wyłączam urządzenia ekranowe minimum godzinę przed snem.	Zachowuję równowagę pomiędzy czasem spędzonym w sieci, a innymi aktywnościami.

Karta dla ucznia



## BINGO HIGIENA CYFROWA

Gdy coś w sieci mnie niepokoi, mówię o tym dorosłemu.	Zachowuję równowagę pomiędzy czasem spędzonym w sieci, a innymi aktywnościami.	Nie wierzę we wszystko, co widzę w internecie.
Trzymam ekran w dobrej odległości od oczu i korzystam przy odpowiednim świetle.	Nie używam ekranu przy jedzeniu.	Gdy używam słuchawek, dbam o to, by dźwięk nie był za głośny.
Mam limit czasowy używania urządzeń ekranowych.	Dbam o dobrą postawę (proste plecy, wygodną pozycję) podczas oglądania bajki lub grania.	Wyłączam urządzenia ekranowe minimum godzinę przed snem.

Karta dla ucznia

## BINGO HIGIENA CYFROWA

Nie wierzę we wszystko, co widzę w internecie.	Gdy używam słuchawek, dbam o to, by dźwięk nie był za głośny.	Zachowuję równowagę pomiędzy czasem spędzonym w sieci, a innymi aktywnościami.
Nie używam ekranu przy jedzeniu.	Czyszczę i dezynfekuję swoje urządzenia mobilne (telefon, tablet).	Dbam o dobrą postawę (proste plecy, wygodną pozycję) podczas oglądania bajki lub grania.
Wyłączam urządzenia ekranowe minimum godzinę przed snem.	Mam limit czasowy używania urządzeń ekranowych.	Trzymam ekran w dobrej odległości od oczu i korzystam przy odpowiednim świetle.

Karta dla ucznia



## BINGO HIGIENA CYFROWA

Podczas korzystania z urządzeń zwracam uwagę na to jak się czuję.	Wyłączam urządzenia ekranowe minimum godzinę przed snem.	Nie wierzę we wszystko, co widzę w internecie.
Trzymam ekran w dobrej odległości od oczu i korzystam przy odpowiednim świetle.	Czyszczę i dezynfekuję swoje urządzenia mobilne (telefon, tablet).	Zachowuję równowagę pomiędzy czasem spędzonym w sieci, a innymi aktywnościami.
Dbam o dobrą postawę (proste plecy, wygodną pozycję) podczas oglądania bajki lub grania.	Nie używam ekranu przy jedzeniu.	Mam limit czasowy używania urządzeń ekranowych.

Karta dla ucznia

## BINGO HIGIENA CYFROWA

Podczas nauki kładę telefon lub tablet poza zasięgiem wzroku.	Wyłączam urządzenia ekranowe minimum godzinę przed snem.	Nie wierzę we wszystko, co widzę w internecie.
Dbam o dobrą postawę (proste plecy, wygodną pozycję) podczas oglądania bajki lub grania.	Regularnie spędzam aktywnie czas na świeżym powietrzu.	Mam limit czasowy używania urządzeń ekranowych.
Trzymam ekran w dobrej odległości od oczu i korzystam przy odpowiednim świetle.	Nie używam ekranu przy jedzeniu.	Zachowuję równowagę pomiędzy czasem spędzonym w sieci, a innymi aktywnościami.

Karta dla ucznia



## BINGO HIGIENA CYFROWA

Czyszcze i dezynfekuje swoje urządzenia mobilne (telefon, tablet).	Nie używam ekranu przy jedzeniu.	Trzymam ekran w dobrej odległości od oczu i korzystam przy odpowiednim świetle.
Mam limit czasowy używania urządzeń ekranowych.	Dbam o dobrą postawę (proste plecy, wygodną pozycję) podczas oglądania bajki lub grania.	Gdy coś w sieci mnie niepokoi, mówię o tym dorosłemu.
Zachowuję równowagę pomiędzy czasem spędzonym w sieci, a innymi aktywnościami.	Nie wierzę we wszystko, co widzę w internecie.	Wyłączam urządzenia ekranowe minimum godzinę przed snem.

Karta dla ucznia