

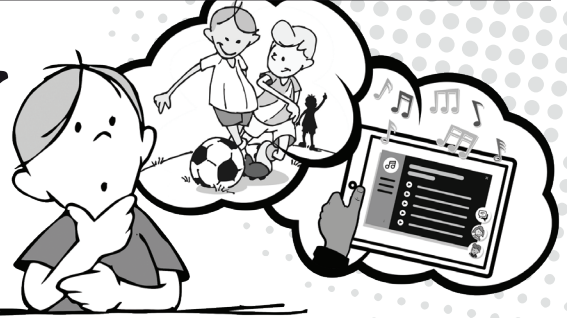
Brought to you by



Boston Children's Hospital
Digital Wellness Lab

CYBER ACADEMY

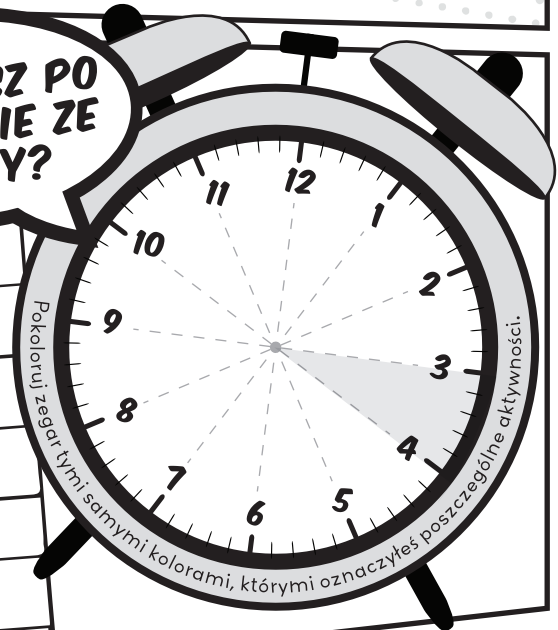
CZAS PRZY EKRANIE



Uzupełnij poniższy plan swoimi aktywnościami.
Każdą aktywność zapisz innym kolorem.
Zobacz, jak szybko cały plan się zapełnia!

<input type="checkbox"/>	15 ⁰⁰	KONIEC LEKCJI W SZKOLE
<input type="checkbox"/>	15 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	ZADANIE DOMOWE?
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		CZAS BEZ EKRANU PRZED SNEM
<input type="checkbox"/>		PÓJŚCIE SPAĆ

CO ROBISZ PO
POWROCIE ZE
SZKOŁY?



W JAKI SPOSÓB WYKORzystaŁEŚ/AŚ CZAS
SPEDZONY W SIECI W POZYTYWNY SPOSÓB?
PODZIEL SIĘ SWOIMI PRZYKŁADAMI!

W JAKI SPOSÓB KORzystaŁEM/AM
Z INTERNETU?

GRANIE Z KOLEGAMI W GRY

CO BYŁO W TYM DOBREGO?

MILY I ZABAWNY CZAS SPEDZONY
Z KUMPLAMI!

JAKI POSIŁEK JADŁEŚ OSTATNIO BEZ
KORZYSTANIA Z INTERNETU W JEGO TRAKCIE?

POSIŁEK BEZ TELEFONU I KOMPUTERA
ŚNIADANIE
OPOWIADANIE
ŚMIESZNYCH HISTORII

O jakich tematach rozmawiałeś przy stole?



CZAS PRZY EKRANIE