Klasa 1b odkrywa zasady zdrowego korzystania z ekranów

Uczniowie klasy 1b wzięli udział w inspirującej lekcji online **„Nadużywanie ekranów”,** przygotowanej w ramach programu **Sieciaki.pl.** Zajęcia w ciekawy i angażujący sposób wprowadziły dzieci w temat mądrego korzystania z ekranów. Podczas spotkania pierwszoklasiści poznali bohaterów drużyny „Sieciaków”, którzy pokazali, jak ważne jest **zachowanie równowagi między światem online, a codzienną aktywnością.**

W czasie lekcji dzieci miały okazję zastanowić się, ile czasu dziennie spędzają przed ekranem oraz jakie uczucia towarzyszą im po długim korzystaniu z urządzeń cyfrowych. Poznali także proste sposoby na budowanie zdrowej równowagi między czasem online i offline – m.in. planowanie dnia czy wybieranie aktywności bez ekranów. **Lekcja rozwijała uważność i sprzyjała kształtowaniu dobrych nawyków już od najmłodszych lat.**