

Planeta Zzz

! ! !
**Zdrowo Zjedz,
Zadbaj, Zrelaksuj
się!**



Z Planetą Zzz Zjesz zdrowo, Zadbasz o siebie i Zrelaksujesz się. Zawarte w planecie aktywności umożliwiają zdobywanie cennej wiedzy i umiejętności z zakresu edukacji zdrowotnej dla dzieci w wieku 3-9 i 10-16, wspomagając rozwój fizyczny, psychiczny oraz społeczny. Skupiają się na siedmiu kategoriach: zdrowe odżywianie, higiena osobista, aktywność fizyczna, sen, bezpieczeństwo, emocje i relacje oraz ćwiczenia uważności. W ramach każdej z kategorii w przyjazny i praktyczny sposób uczą dbania o swoje potrzeby. Aplikacje wzmacniają poczucie pewności w codziennych sytuacjach oraz zaufania do siebie, dzięki czemu dzieci będą gotowe na wyzwania przyszłości. Zabierz się w podróż w głąb zdrowego stylu życia!

Dostępna na Knowla Box, Knowla Wall i Knowla Web.



Knowla

Zdrowuś

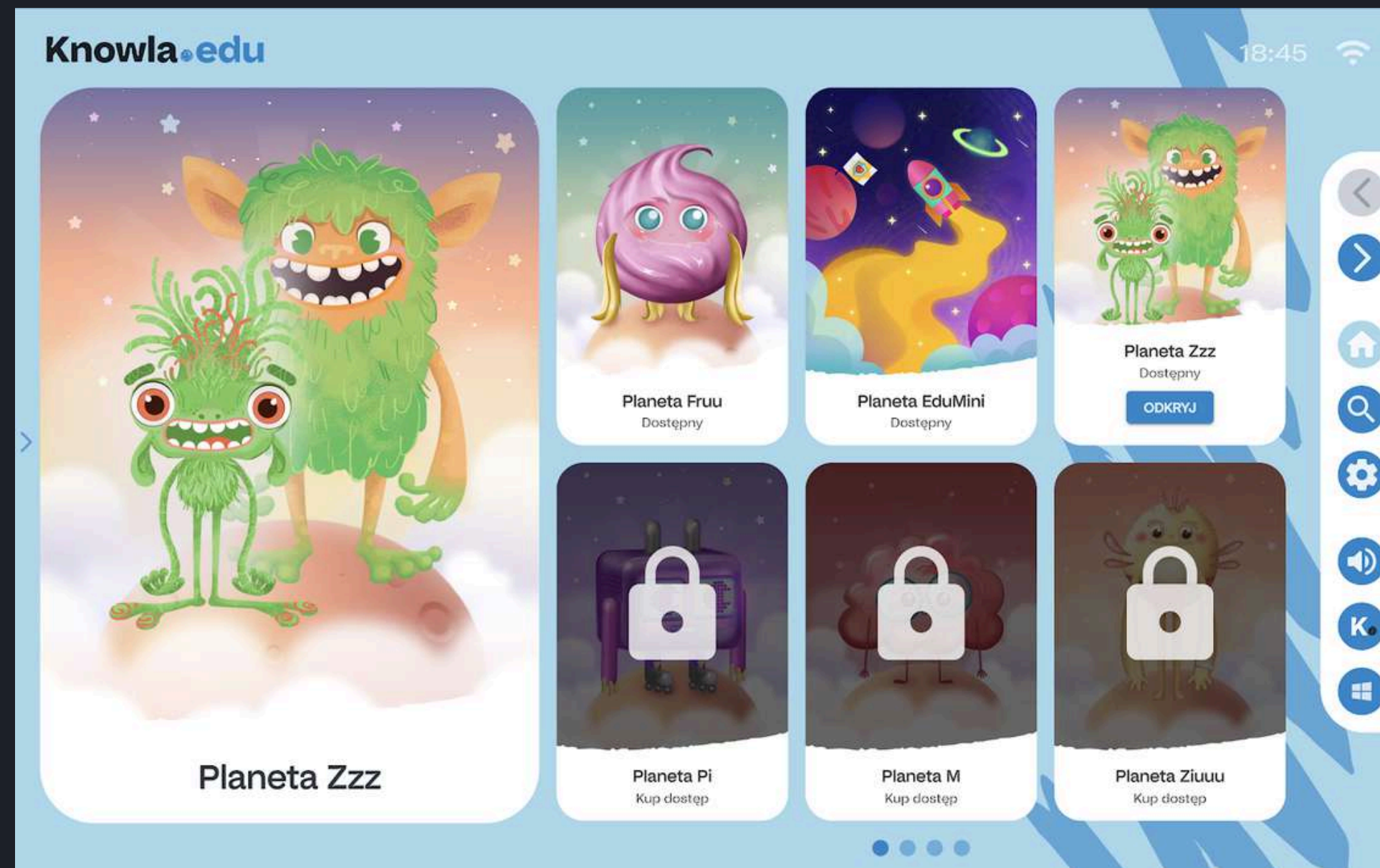
dla dzieci 10-15 lat



Zdrowuś Jr.

dla dzieci 3-9 lat

Planeta Zzz w Edukacyjnym Wszechświecie





Przyciski systemowe i widok menu

Menu główne Knowla Box/Wall



powrót do widoku wszystkich planet



poprzednie planety/aplikacje/aktywności



kolejne planety/aplikacje/aktywności



przejdzie do wyszukiwarki aplikacji



przejdzie do ustawień: wybór języka, aktywacji kodu licencyjnego, ustawień serwisowych



włączanie/wyłączanie dźwięku

(wyłączenie dźwięku na poziomie wyboru planet/aplikacji wyłączy dźwięk w każdej kolejnej włączonej aktywności; wyłączenie dźwięku w aktywności będzie aktywne tylko w czasie zabawy w danej aktywności)



przejdzie do wyboru trybu Knowla.fun lub Knowla.edu



przejdzie do widoku pulpitu Windows; aplikacja cały czas pozostanie aktywna na pasku zadań



Menu główne - Knowla Web



poprzednie planety/aplikacje/aktywności



kolejne planety/aplikacje/aktywności



powrót do widoku wszystkich planet



tryb pełnoekranowy/wyłączenie trybu pełnoekranowego



przejdźcie do ustawień: wybór języka, aktywacji klucza licencyjnego



logowanie/rejestracja do Konta Knowla Web

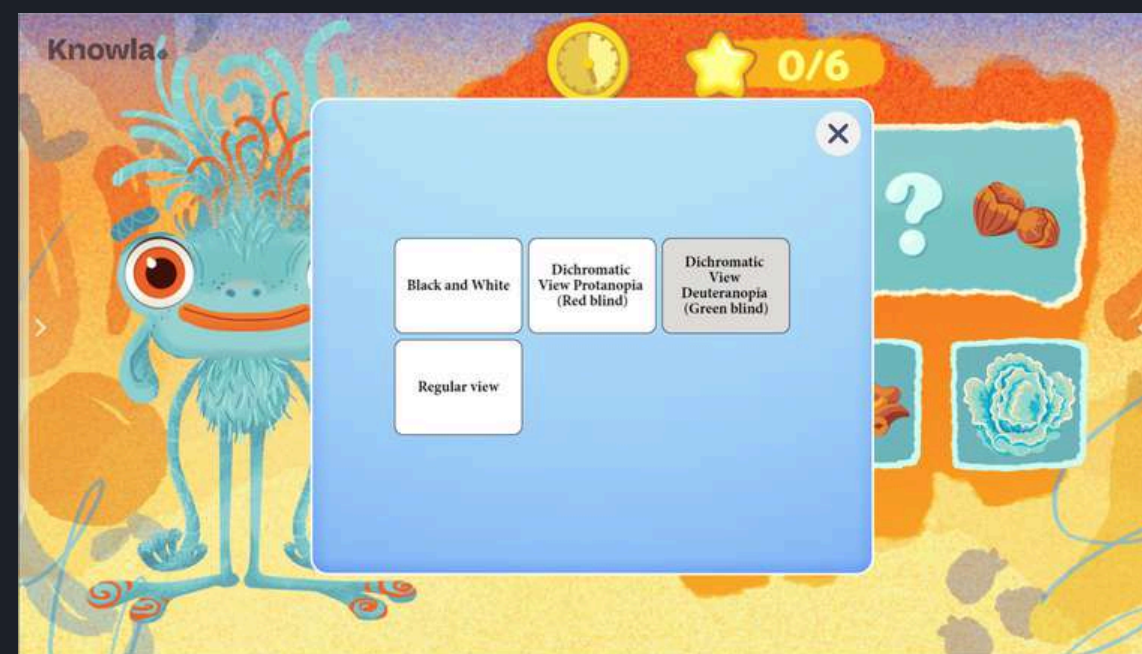
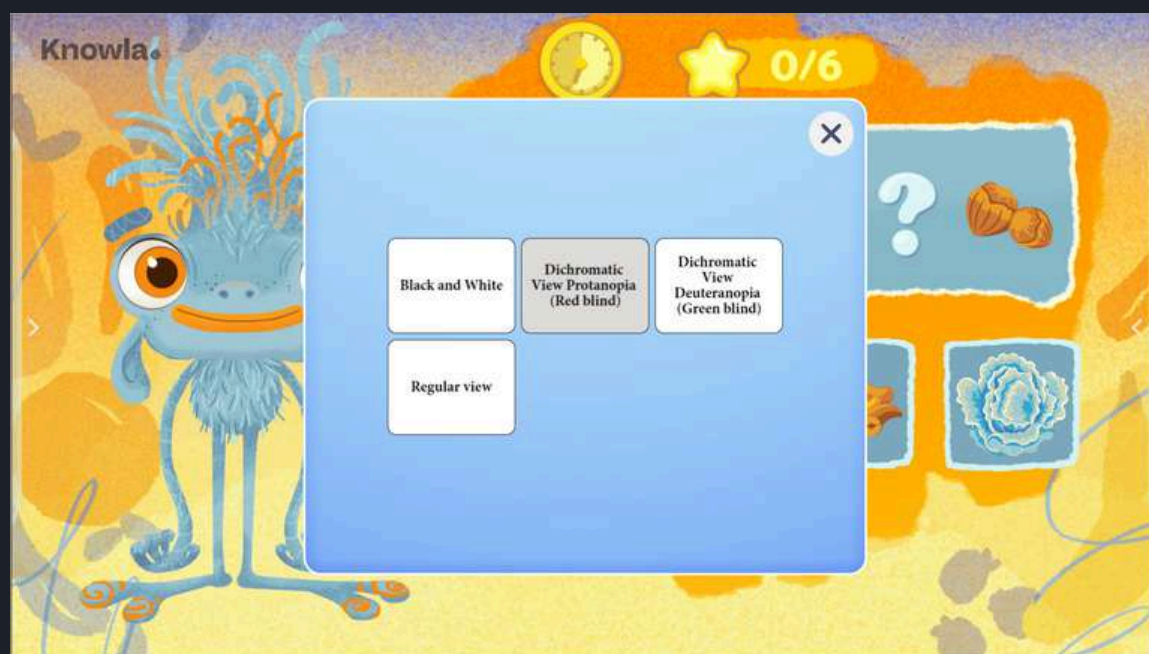
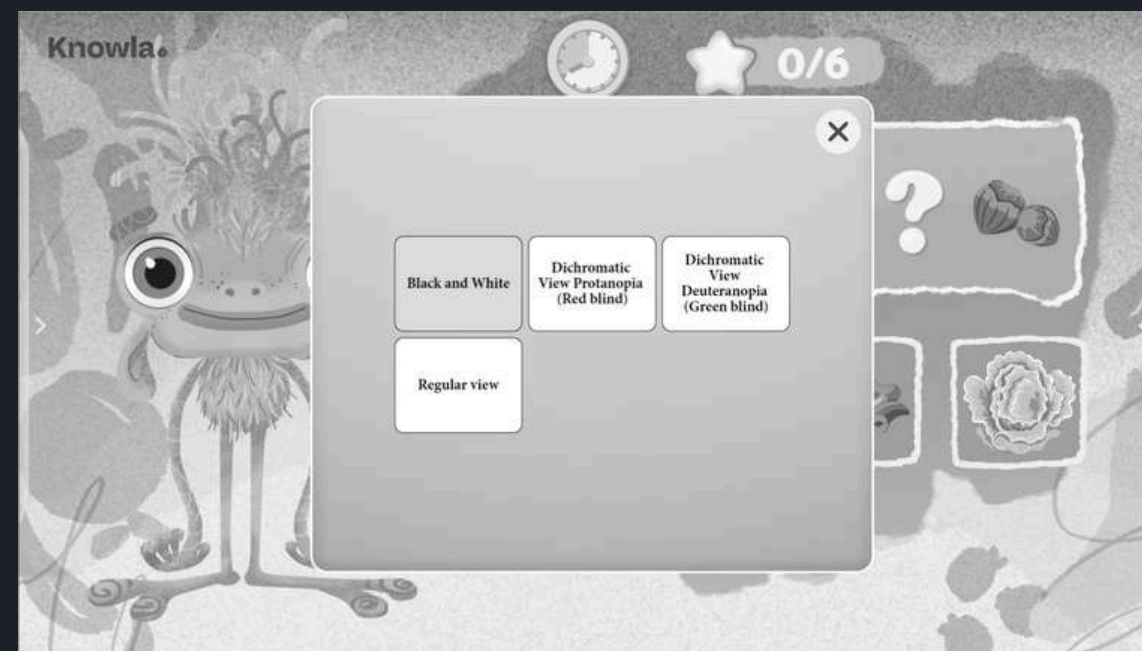


Ikony menu w aktywnościach - legenda

	wyjście z aktywności do widoku planety (wyboru aplikacji); wszelkie wykonane zmiany zostaną utracone		poprzednia plansza
	załadowanie ponowne aktywności; wszelkie wykonane zmiany zostaną utracone		następna plansza
	włączanie/wyłączanie dźwięku		wyświetla dodatkowe ustawienia aplikacji
	wyjście do listy wyboru aktywności, wszelkie zmiany zostaną utracone		zmiana ustawienia wybranych elementów na ekranie
	panel dostępności m.in. dostosowanie kolorystyczne aplikacji		Wskazówka do wykonania zadania
			interaktywna instrukcja aktywności



Przykłady 4 widoków z różnym dostosowaniem kolorystycznym

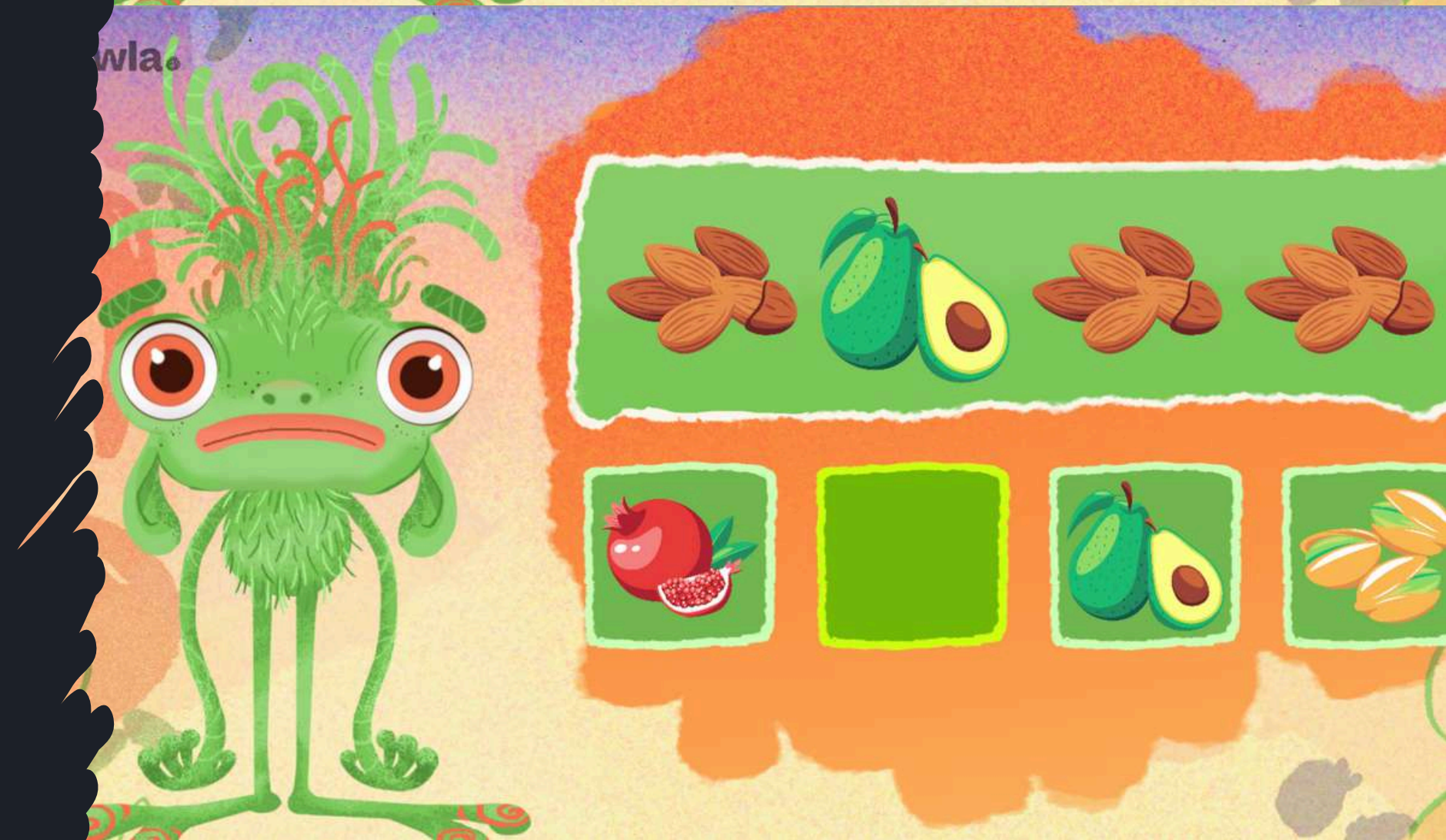


Widok aplikacji można dostosować do specjalnych potrzeb dzieci w szczególności tych z zaburzeniami widzenia barwnego m.in.: daltonizm lub niedowidzenia. Dostosowanie może być również wykorzystywane jako działanie informacyjne dla innych dzieci.

Aktywność
zakończona
sukcesem



Aktywność
zakończona
niepowodzeniem



Spis aktywności





Planeta Zzz to 16 aplikacji zawierających 164 aktywności, które podzielone zostały na 2 grupy wiekowe:

Lista aplikacji dla 3-9 lat:

1. Kraina Chrupiących Przyjaciół - 2 poziomy, 2 aktywności*
2. Zdrowy wybór - 7 aktywności
3. Superbohater Czystości - 12 aktywności
4. Wesoły Świat Ruchu - 3 poziomy, 18 aktywności
5. Kraina Słodkich Snów - 4 aktywności
6. Akademia Małego Bezpiecznika - 3 poziomy, 3 aktywności*
7. Emocjonalne Przygody - 1 aktywności*
8. Spokojny Oddech Misia - 6 aktywności

Lista aplikacji dla młodzieży 10-15 lat:

1. Misja Zdrowia - 16 aktywności*
2. Centrum higieny - 6 aktywności
3. Twoja Aktywna Przygoda - 20 aktywności
4. Twój Osobisty Trener Snu - 16 aktywności*
5. Sieć Bezpieczeństwa - 4 aktywności
6. Mapa Emocji - 3 aktywności
7. Ogród uważności - 12 aktywności*
8. Kąpiel leśna - 6 aktywności



* Aplikacja posiada nieskończenie wiele plansz, które generują się losowo.

**Spis aktywności:
aplikacje dedykowane
dla grupy młodszej
(3-9 lat)**



Kraina chrupiących przyjaciół

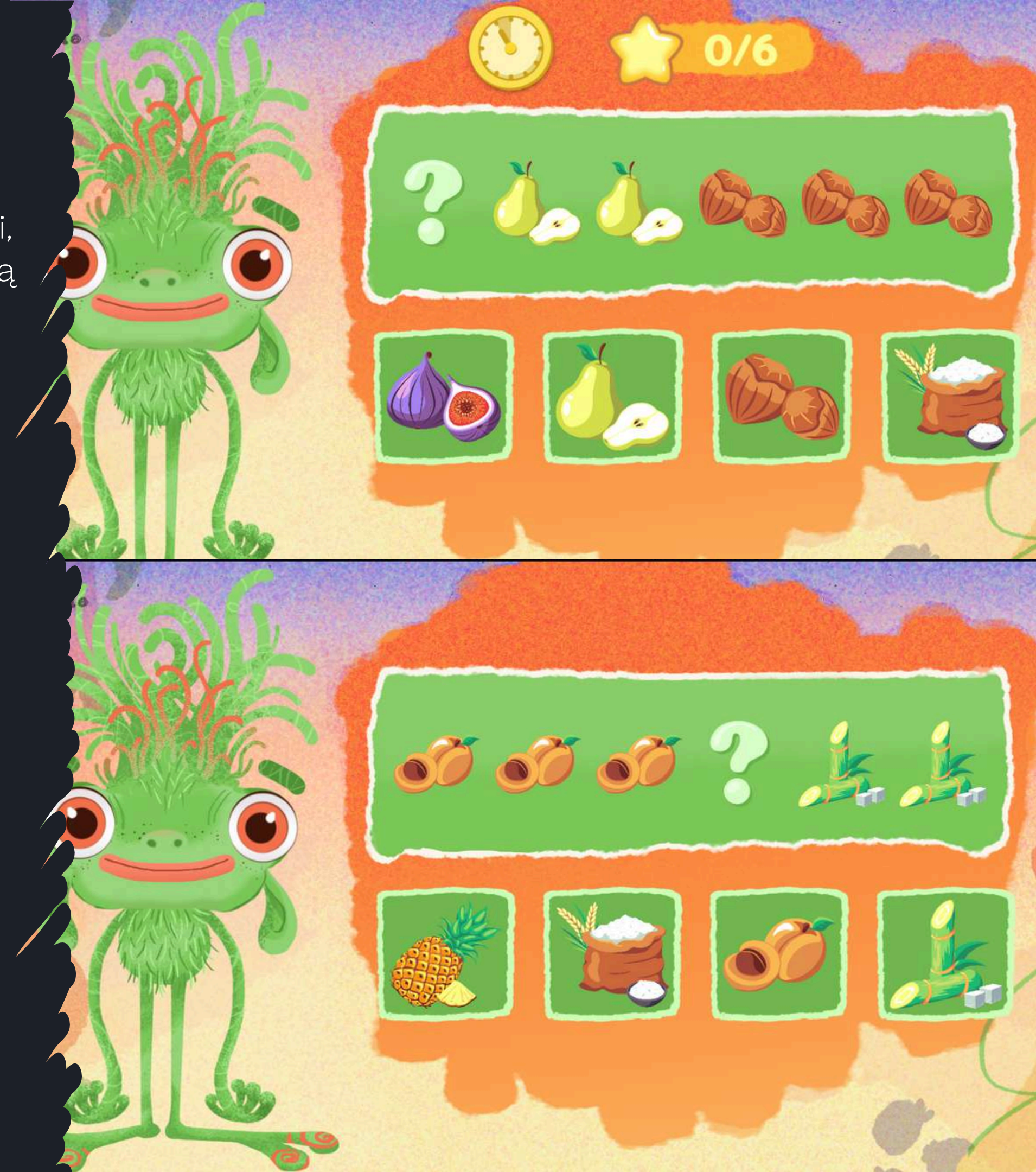
Interaktywna aplikacja edukacyjna oswaja dzieci z różnorodnymi, zdrowymi produktami spożywczymi. Poprzez zabawę dzieci uczą się zasad zdrowego odżywiania, rozwijając jednocześnie spostrzegawczość, logiczne myślenie i umiejętność rozpoznawania sekwencji.

Dzieci wspierają Zdrowusia, który uczy się zdrowych nawyków żywieniowych, wybierając brakujące produkty spożywcze w kolorowych szeregach. Natychmiastowa informacja zwrotna – dźwięki, animacje oraz mimika Zdrowusia – wspiera proces uczenia się i motywuje do działania.

Cele edukacyjne realizowane przez aplikację:

- Edukacja zdrowotna poprzez kontakt z produktami spożywczymi
- Rozpoznawanie wzorów i sekwencji
- Rozwój logicznego myślenia i koncentracji
- Nauka przez pozytywne wzmocnienie

Zakres tematyczny aplikacji:
zdrowe odżywianie, produkty żywieniowe, dietetyka, szeregowanie, kategoryzowanie



Zasady działania:

Zadaniem uczestnika jest uzupełnienie szeregu brakującym elementem – zdrowym produktem spożywczym. W tym celu klikają na wybrany produkt, a następnie na znak zapytania w szeregu.

Po każdym działaniu pojawia się informacja zwrotna w postaci zmiany wyrazu twarzy Zdrowusia oraz dźwięku.

Różnice międzypoziomami:

- Poziom 1 – swobodna zabawa z szeregami.
- Poziom 2 – zabawa jest na czas lub do wybranej ilości prawidłowo wykonanych szeregów. Po upływie czasu/wykonania danej ilości prawidłowych szeregów. Aktywność zakończy się konfetti. Odczekaj kilka sekund, by wyświetliła ci się lista ze wszystkimi nieprawidłowymi szeregami. Po kliknięciu w zębatkę w pasku możesz ustawić czas, ilość szeregów oraz zmienić ustawienie elementów na planszy.



Wybierz ilość czasu do wykonania szeregów

Wybierz liczbę szeregów do wykonania



Po kliknięciu łapki szereg i lista elementów staje się ruchoma i można ją przestawiać po całym ekranie, (przesuwając je). Żeby to wyłączyć, ponownie wejdź w ustawienia i dezaktywuj łapkę.

Panel pod zębaką w poziomie 2

Zdrowy wybór

Głównym celem aplikacji jest pokazanie dzieciom, jak sposób odżywiania wpływa na różne organy naszego ciała. Każda część ciała (np. ząb, żołądek, serce) przedstawiona jest jako sympatyczna, animowana postać, która reaguje emocjonalnie i wizualnie na wybory żywieniowe, dokonywane przez dziecko.

Cele edukacyjne realizowane przez aplikację:

- edukacja zdrowotna i żywieniowa – dzieci uczą się, które produkty wspierają zdrowie organów ciała.
- świadomość konsekwencji – natychmiastowa informacja zwrotna pozwala zrozumieć wpływ jedzenia na organizm.
- rozwijanie kompetencji decyzyjnych – dzieci uczą się podejmować świadome wybory.
- uczenie przez zabawę i emocje – empatyczne postacie wzmacniają zaangażowanie i ułatwiają zapamiętywanie.
- kształtowanie postaw prozdrowotnych – wspieranie pozytywnych nawyków już od najmłodszych lat.

Zakres tematyczny aplikacji: zdrowe odżywianie, wpływ jedzenia na organy ciała, zapotrzebowanie żywieniowe różnych narządów

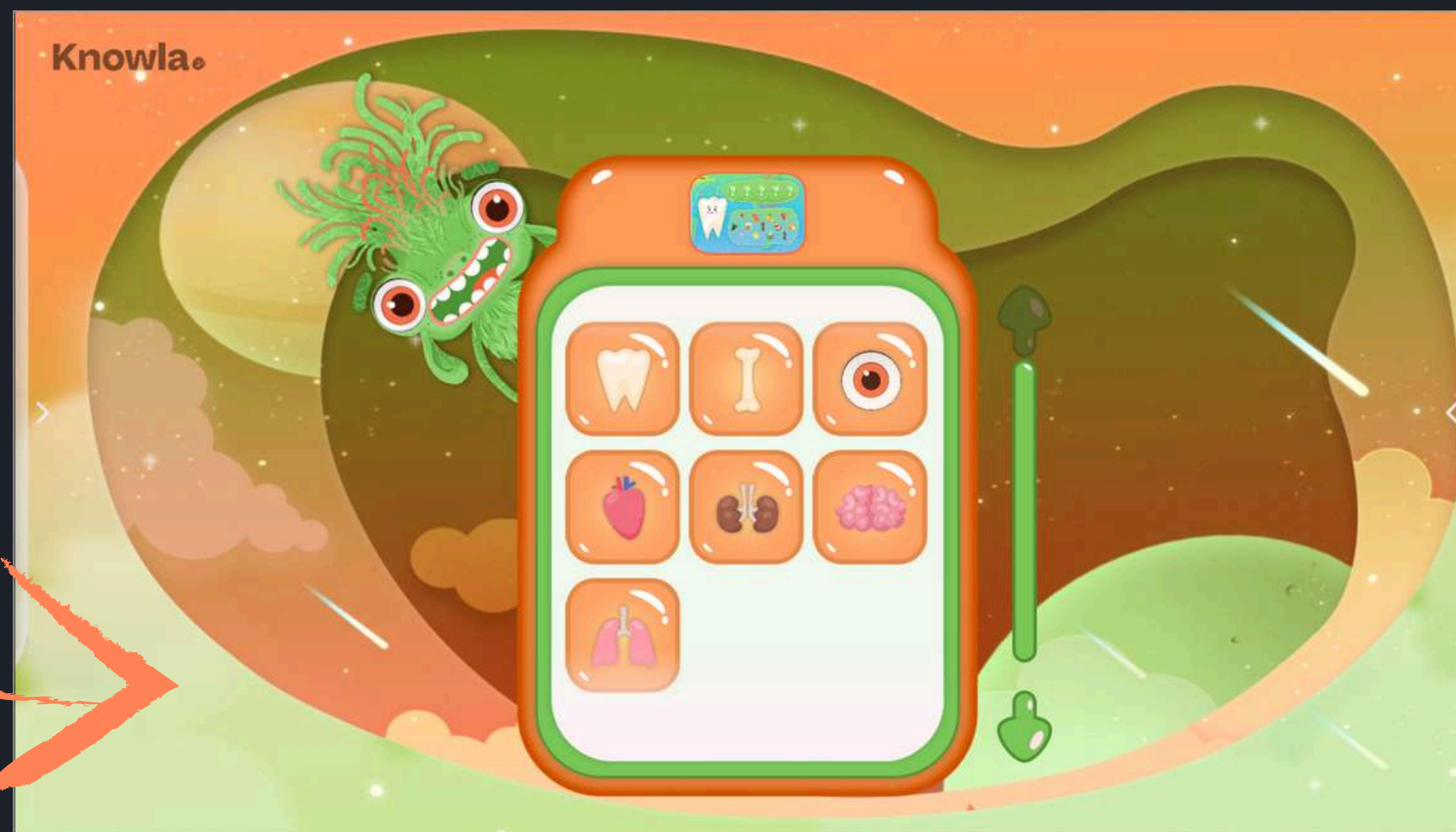


Zasady działania:

Zadaniem uczestnika jest wybranie takich 5 produktów żywnościowych, które sprzyjają rozwojowi danemu organowi naszego ciała. By to zrobić, należy kliknąć wybrany produkt spożywczy. Po każdym wyborze organ demonstruje swoją mimiką prawidłowość, a po wyborze 5, błędne produkty staną się bardziej przezroczyste.

Wybrane narządy ciała:

- zęby
- kości
- oczy
- serce
- nerki
- mózg
- płuca



Superbohater Czystości

Aplikacja edukacyjna w przystępny i angażujący sposób uczy dzieci zasad codziennej higieny. Każda aktywność prowadzona jest w formie historii, w której dziecko pomaga sympatycznej postaci zadbać o czystość i dobre samopoczucie, wykonując codzienne czynności higieniczne.

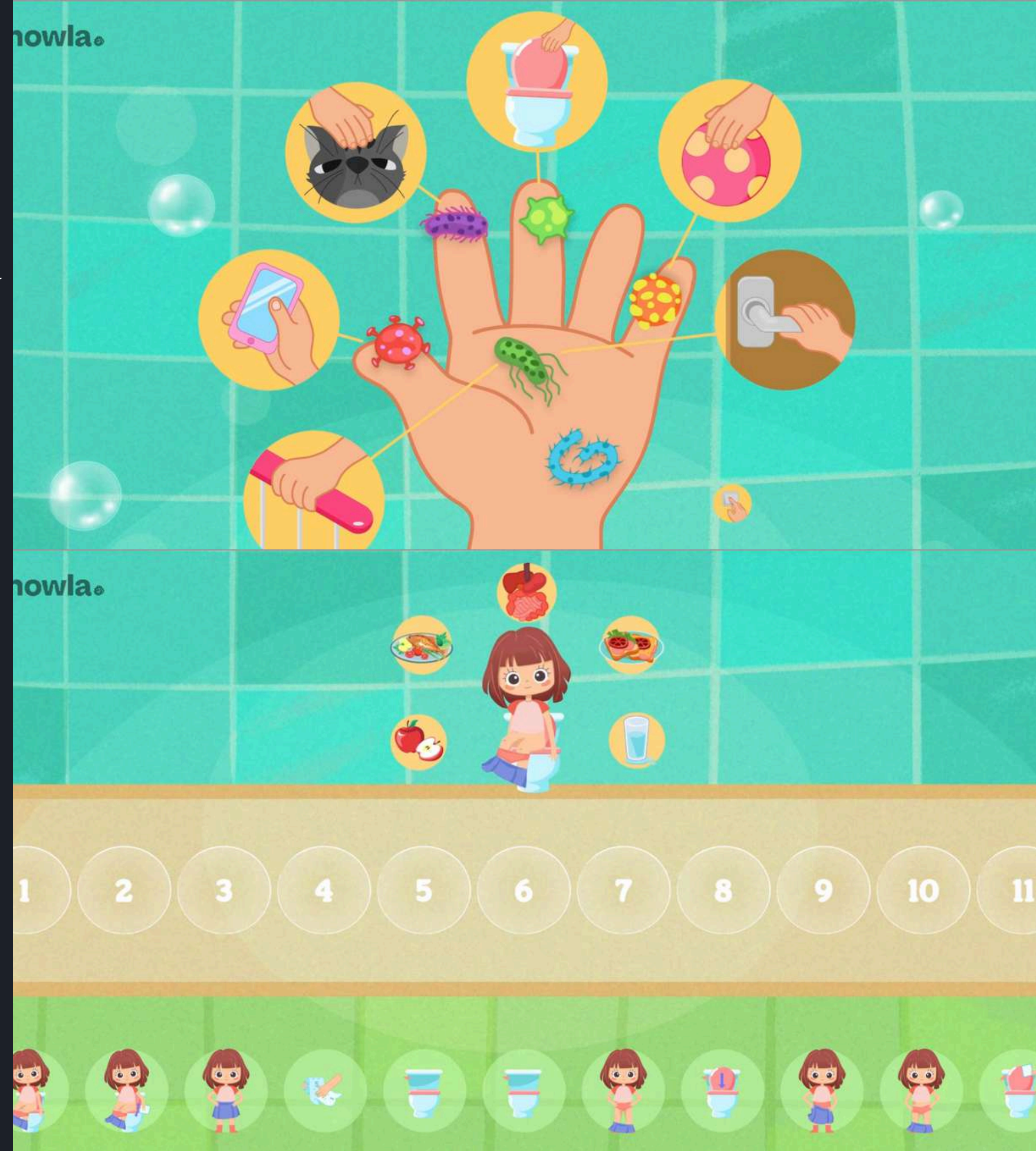
Cele edukacyjne realizowane przez aplikację:

- kształtowanie nawyków higienicznych zgodnych z aktualnymi standardami zdrowia publicznego (WHO),
- rozwijanie umiejętności sekwencjonowania i logicznego myślenia,
- budowanie samodzielności – dziecko poznaje i utrwala codzienne czynności życiowe,
- wzmacnianie pamięci i koncentracji uwagi,
- redukcja barier związanych z czynnościami higienicznymi – poprzez oswojenie ich w przyjaznym, angażującym środowisku.

Zakres tematyczny aplikacji:

mycie rąk (zgodnie z 7 krokami wg wytycznych WHO), mycie zębów, kąpiel i prysznic, ubieranie się, czynności toaletowe, przygotowanie do snu i rytuały wieczorne

Dostępne są wersje higieny dostosowane dla dziewczynki i chłopca.



Zasady działania:

Zadaniem dziecka jest prawidłowe ułożenie działań w przypadku różnych czynności higienicznych. Należy ułożyć poszczególne kroki w odpowiedniej kolejności. W tym celu należy kliknąć czynność, a następnie na odpowiednie miejsce z cyferką. Jeśli to prawidłowe ułożenie, to czynność pozostanie, natomiast w przypadku błędnej powróci do wyboru. Pojawiają się też dźwięki sygnalizujące prawidłowość.

Aktywność zakończy się sukcesem po ułożeniu prawidłowej kolejności.

Do wyboru są:

- mycie rąk
- kąpiel damska
- kąpiel męska
- ubieranie damskie
- ubieranie męskie
- prysznic damski
- prysznic męski
- mycie zębów
- korzystanie z toalety damskie
- korzystanie z toalety męskie
- spanie damskie
- spanie męskie



Wesoły świat ruchu

Aplikacja w wyjątkowy sposób łączy aktywność fizyczną z rozwijaniem umiejętności matematycznych. Dzieci angażują się w ruchową rozgrywkę, w której rozwiązują zadania arytmetyczne i rzucają piłkami (wskazują pisakami/dotykiem – tablice interaktywne) w poprawne odpowiedzi. Dynamiczna forma ćwiczeń oraz interaktywna oprawa graficzna motywują dzieci do aktywności, nauki i dobrej zabawy.

Aplikacja czerpie inspirację z różnych dyscyplin sportu, m.in. z piłki nożnej, koszykówki, tenisa, rugby, piłki plażowej czy golfa, co dodatkowo angażuje dzieci.

Cele edukacyjne realizowane przez aplikację:

- wzmacnianie aktywności fizycznej – aplikacja zachęca do ruchu poprzez formę zabawy i współzawodnictwa,
- kształtowanie refleksu i koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- rozwijanie umiejętności matematycznych, w tym czterech podstawowych działań,
- utrwalanie logicznego myślenia i szybkiego podejmowania decyzji,
- rozwijanie wytrwałości i motywacji do osiągania celu.

Zakres tematyczny aplikacji: matematyka, liczenie, działania matematyczne, sport, dyscypliny sportowe, regły sportowe, ruch, sprawność fizyczna



Zasady działania:

Zadaniem uczestnika jest dopasowanie piłek z działaniami z dołu do piłek z wynikami działań na górze. W tym celu należy kliknąć wybraną piłkę z działaniem, a następnie piłkę z wynikiem. Jeśli odpowiedź będzie poprawna, to podświetli się na zielono i zapełni. Jeśli błędna, to podświetli się na zielono, a piłka wróci na dół. Wszystko jest również sygnalizowane dźwiękowo.

Do prawidłowego zakończenia zadania potrzeba 20 punktów, czyli 5 serii po 4 rzuty.

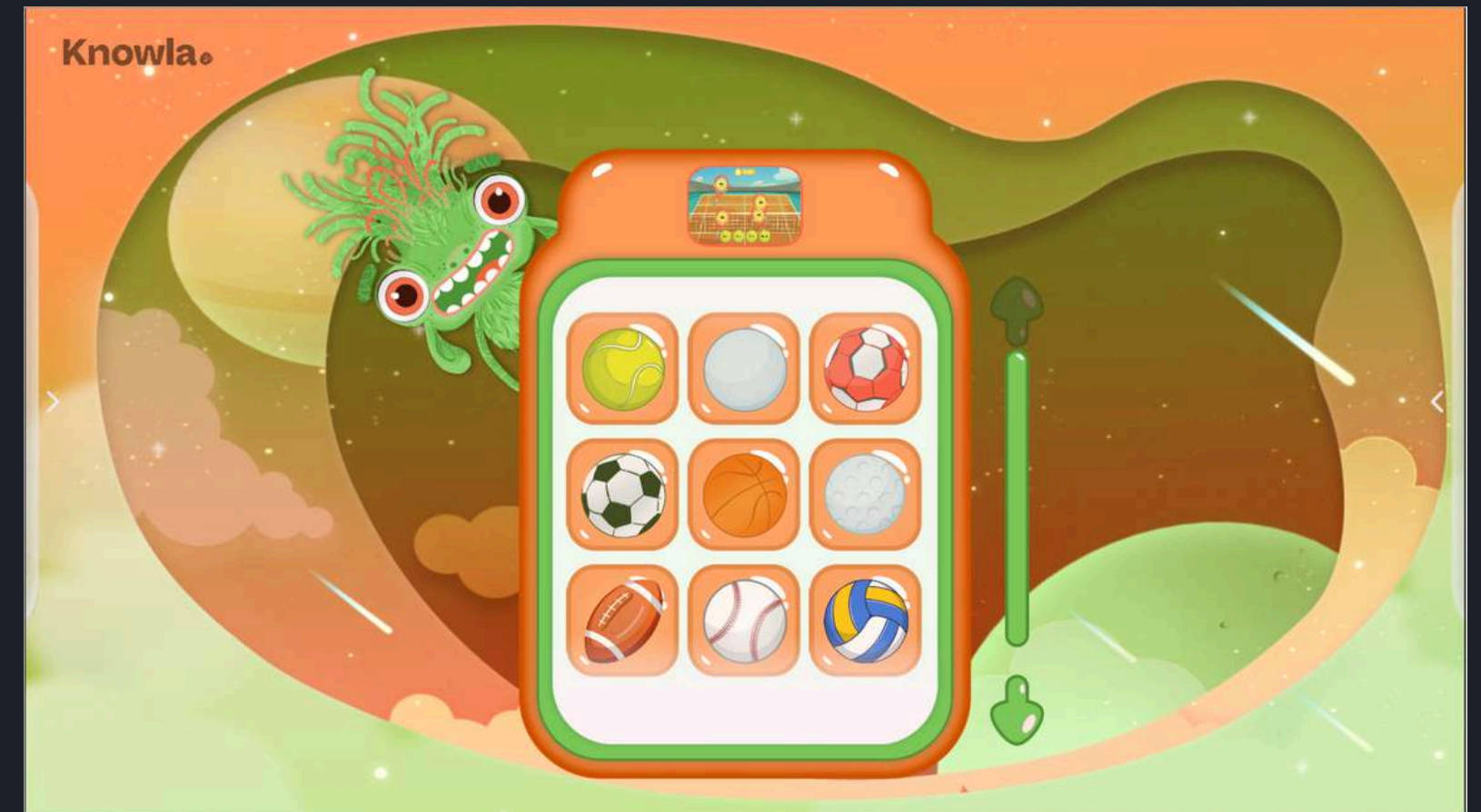
Różnice międzypoziomami:

Poziom 1: dodawanie i odejmowanie do 10

Poziom 2: dodawanie i odejmowanie do 100

Poziom 3: dodawanie, odejmowanie, mnożenie i dzielenie do 100

Różnić się mogą również szybkością poruszania się piłek.



Kraina snów

Aplikacja edukacyjna w przyjazny i angażujący sposób uczy dzieci, jak ważna jest wieczorna rutyna i jak krok po kroku przygotować się do snu. Dzieci towarzyszą Zdrawusiowi w jego wieczornych przygotowaniach, pomagając mu odnaleźć spokój, wyciszenie i zdrowy sen.

Cele edukacyjne realizowane przez aplikację:

- kształtowanie zdrowych nawyków związanych ze snem – nauka rytuałów wspierających zasypianie,
- rozwijanie myślenia sekwencyjnego i planowania,
- wzmacnianie samodzielności i poczucia bezpieczeństwa,
- odróżnianie czynności wspierających sen od tych, które go utrudniają,
- budowanie motywacji wewnętrznej przez system nagród i progresu.

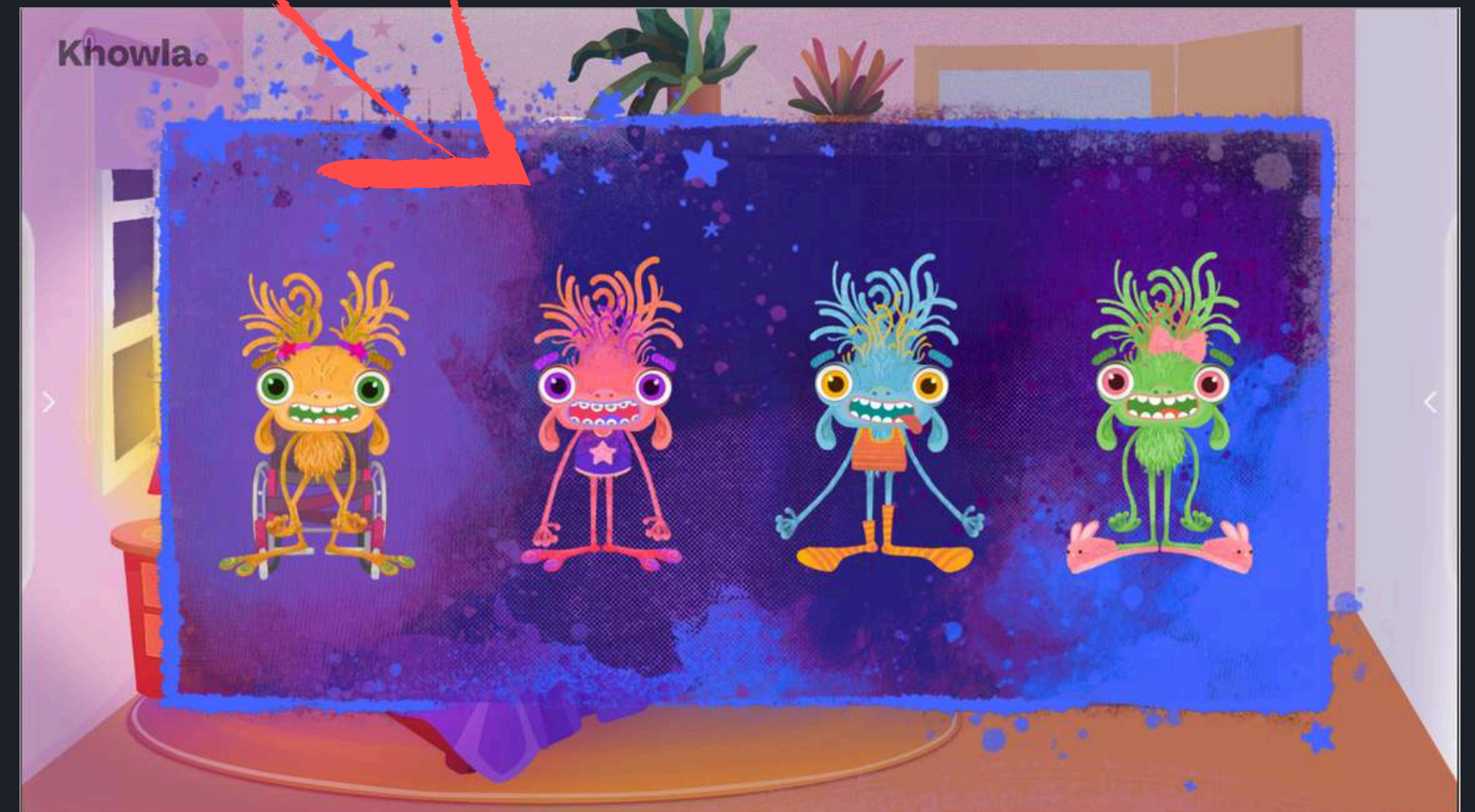
Zakres tematyczny aplikacji: sen, zdrowe nawyki, higiena snu, rytuał senny



Zasady działania:

Na początku należy wybrać jedną z 4 postaci. Są one w wersji bardziej męskiej lub żeńskiej oraz jedna z nich porusza się na wózku.

Następnie należy ułożyć sekwencję czynności, które przedstawiają rytuał senny. W tym celu należy kliknąć czynność, a następnie na odpowiednie miejsce z cyferką. Jeśli to prawidłowe ułożenie, to czynność pozostanie, natomiast w przypadku błędnej powróci do wyboru. Pojawia się też dźwięki sygnalizujące prawidłowość. Po prawidłowym ułożeniu Zdrowuś odgrywa wybrane czynności i zasypia z uśmiechem.



Spokojny oddech misia

Spokojny oddech misia to aplikacja edukacyjno-relaksacyjna inspirowana japońską praktyką shinrin-yoku, czyli „zanurzeniem się w atmosferze lasu”. Jej celem jest wprowadzenie dzieci i młodzieży w stan wyciszenia, uważności i wewnętrznego spokoju.

Aplikacja Spokojny oddech misia jest idealna do wykorzystania w przedszkolach, szkołach, gabinetach terapeutycznych i domach – wszędzie tam, gdzie warto zadbać o równowagę emocjonalną dzieci.

Cele edukacyjne realizowane przez aplikację:

- nauka samoregulacji emocjonalnej
- redukcja stresu i napięcia
- rozwijanie uważności (mindfulness)
- kształtowanie cierpliwości
- poprawa koncentracji i zdolności skupienia uwagi
- stymulacja słuchowa i regulacja wizualna
- promowanie zdrowych nawyków cyfrowych
- kształtowanie nawyku dbania o równowagę psychiczną
- budowanie więzi z naturą



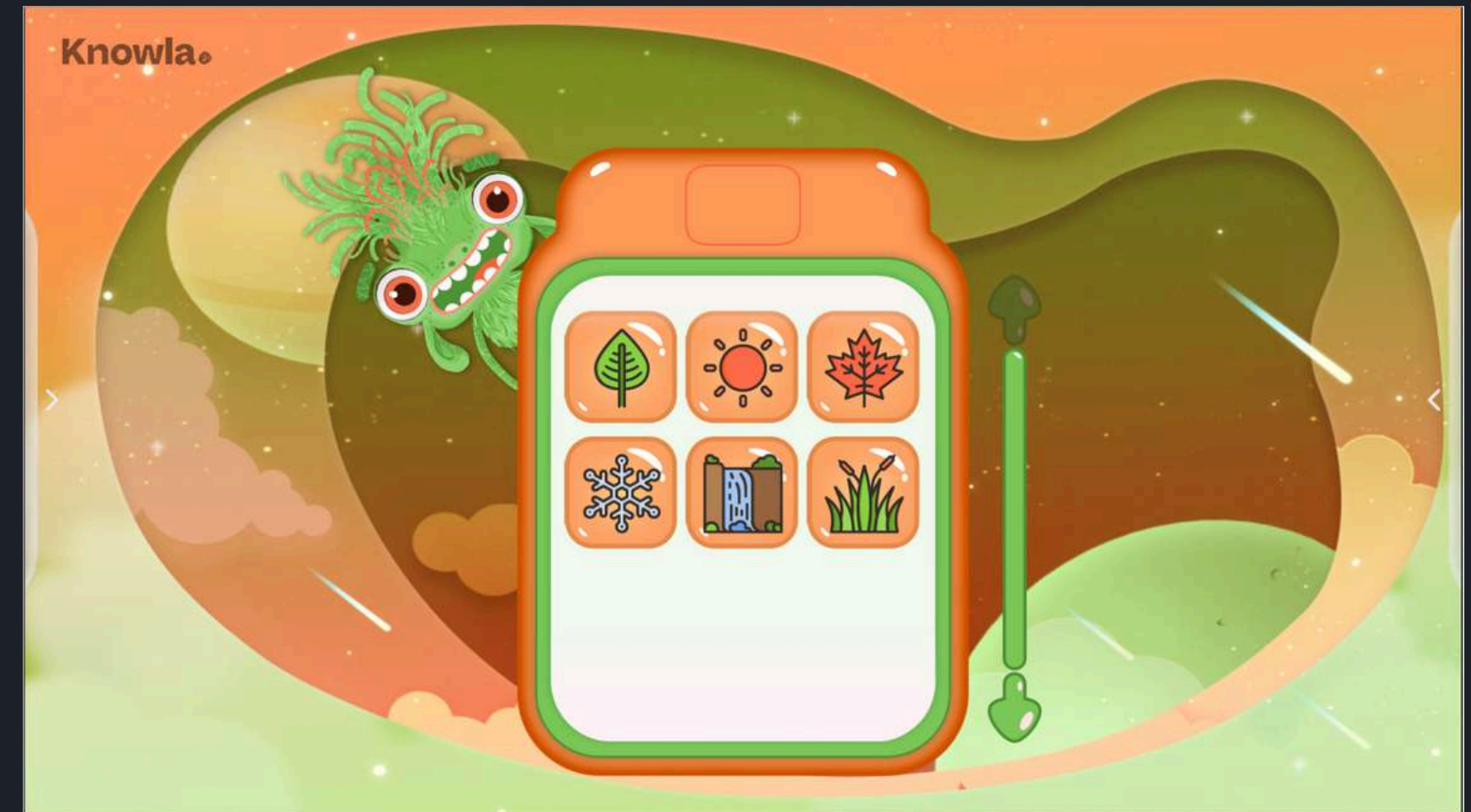
Zasady działania:

Do wyboru jest kilka różnych krajobrazów naturalnych. W każdym z nich aplikacja uruchamia relaksacyjną sesję z dźwiękami natury, delikatnymi animacjami (np. przyciemnianie ekranu) i spokojnym tłem wizualnym, w czasie której można się wyciszyć i zrelaksować.

Na górze ekranu widoczny zielony pasek, który wskazuje czas trwania aktywności. Czas oraz głośność dźwięków można ustawić po kliknięciu zębatkę w pasku bocznym.

Zalecana długość sesji w zależności od wieku użytkownika:

- 3-5 lat: 2-5 minut
- 6-10 lat: 5-10 minut



Emocjonalne przygody

Aplikacja wspiera rozwój kompetencji emocjonalno-społecznych u dzieci, uczy rozpoznawania, nazywania i rozumienia emocji poprzez obserwację sytuacji i mimiki postaci w różnych kontekstach.

Atrakcyjna forma graficzna, delikatne animacje postaci oraz interaktywny wybór emocji angażują dzieci do aktywnej analizy i refleksji nad emocjonalnymi stanami innych osób, co wzmacnia empatię i samoświadomość.

Świetnie sprawdzi się zarówno w edukacji wczesnoszkolnej, jak i podczas zajęć terapeutycznych wspierających rozwój emocjonalny dziecka.

Cele edukacyjne realizowane przez aplikację:

- redukcja stresu i napięcia emocjonalnego,
- poprawa koncentracji i funkcji poznawczych,
- wzmacnianie dobrostanu psychicznego,
- uczenie uważności i świadomego odpoczynku,
- tworzenie bezpiecznej przestrzeni do wyciszenia – indywidualnie lub grupowo.

Zakres tematyczny aplikacji: rozpoznawanie emocji, rozumienie emocji, świadomość emocji innych, empatia, relacje z innymi



Zasady działania:

Na ekranie widoczne są postacie przedstawione w różnych sytuacjach emocjonalnych (np. złość, smutek, radość, frustracja, zazdrość). Zadaniem dziecka jest dopasowanie właściwej emocji z przybornika do postaci widocznej na ekranie poprzez kliknięcie emocji, a następnie koła przy wybranym obrazku. Jeśli emocja była poprawna, to emocja tam pozostanie. Przy błędnym wyborze emocja wraca na miejsce, a koło pozostaje puste. Pojawia się również komenda dźwiękowa.

Aplikacja zawiera wiele scenek sytuacyjnych z rosnącym poziomem trudności.

W pasku bocznym możesz kliknąć łapkę i zmienić ustawienie elementów na ekranie.



Akademia Bezpiecznika

Aplikacja uczy dzieci bezpiecznych zachowań w domu, w szkole i poza nią. Każda aktywność ma formę krótkiej historii-misji, w której dziecko pomaga Zdrowusiowi rozpoznać zagrożenia i krok po kroku podjąć właściwe działania.

Cele edukacyjne realizowane przez aplikację:

- kształtowanie nawyków bezpieczeństwa – rozpoznawanie zagrożeń i właściwych reakcji (dom, droga, ogień, woda)
- rozwijanie sekwencjonowania i myślenia przyczynowo-skutkowego – układanie czynności w poprawnej kolejności.
- budowanie samodzielności i sprawczości – ćwiczenie podejmowania decyzji,
- wzmacnianie pamięci operacyjnej, koncentracji i spostrzegawczości – wyszukiwanie szczegółów i szybkie decyzje.
- oswajanie sytuacji trudnych i redukowanie lęku – trening spokojnego działania (ewakuacja, telefon na 112, pierwsza pomoc).
- cyber higiena – świadome i bezpieczne korzystanie z technologii i mediów społecznościowych.

Zakres tematyczny aplikacji:

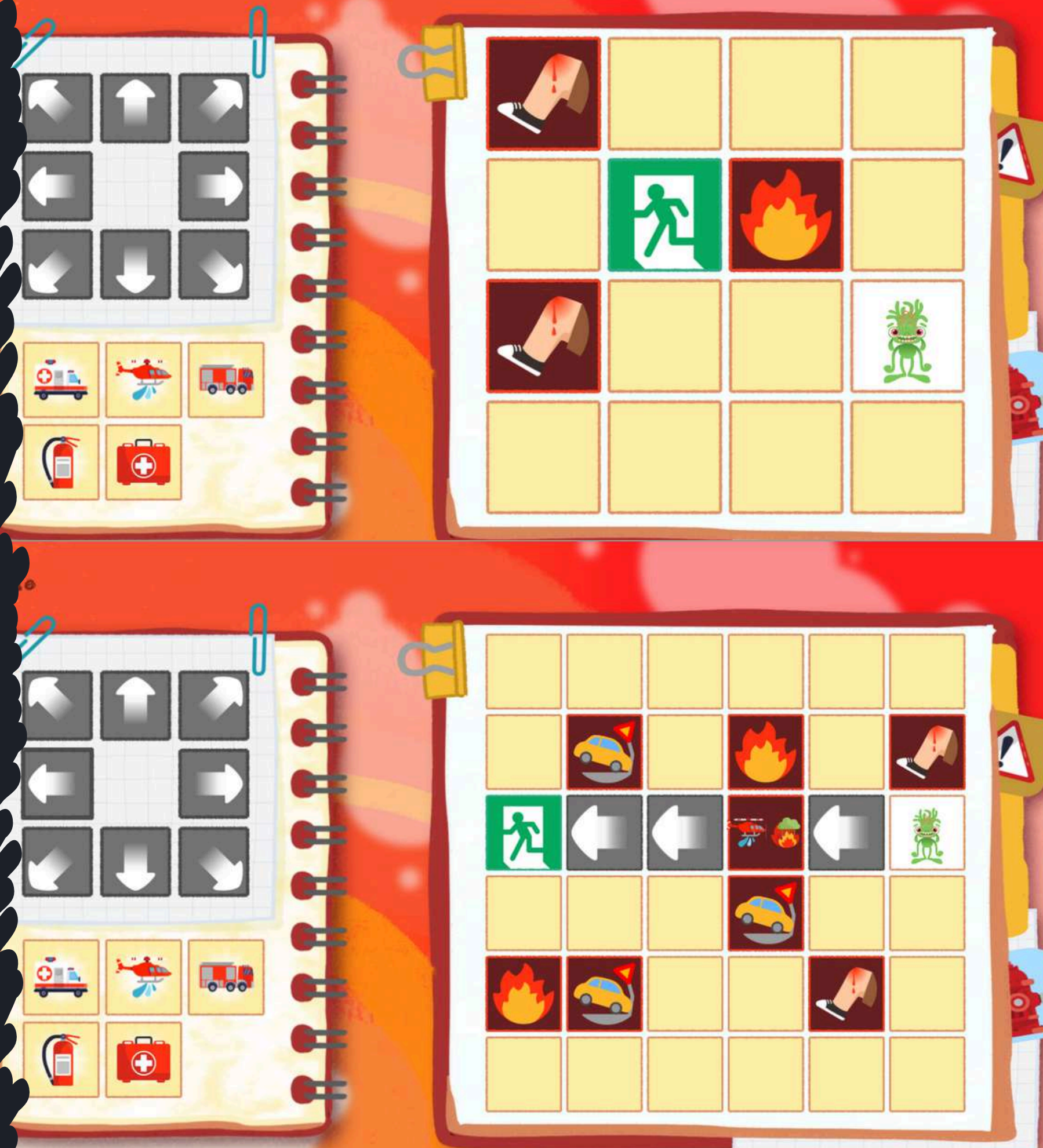
bezpieczny dom – prąd i urządzenia elektryczne (kontakty, kable, ładowarki), kuchnia (gorące/ostre), łazienka (poślizg), środki chemiczne.

ogień i ewakuacja – czujka dymu, plan wyjścia, gaśnica, numer alarmowy 112, rozmowa z dyspozytorem.

droga i mobilność – pieszy, rower/hulajnoga, odblaski, pasy bezpieczeństwa, sygnalizacja, zasada „patrz-słuchaj-idź”.

plac zabaw i sport – kask, ochraniacze, rozgrzewka, bezpieczne korzystanie z urządzeń.

woda i pogoda – bezpieczne kąpiele, burza, upał i mróz, nawodnienie i ochrona przed słońcem.



Zasady działania:

Na mapie umieszczony jest Zdrowuś i punkt docelowy, czyli znak wyjścia ewakuacyjnego. Wokół nich umieszczone są różnego rodzaju przeszkody w losowy sposób m.in.: pożar, pożar lasu, wypadek, zranienie. Zadaniem uczestnika jest doprowadzenie Zrowusia do bezpiecznego wyjścia. Aby to zrobić, należy wstawić strzałki, łącząc oba punkty (klikając na strzałkę i na wybrane pole). Nie wszystkie pola są wypełnione przeszkodami, więc czasem istnieje możliwość przejścia od startu do punktu docelowego bez konieczności interakcji z przeszkodami. W przypadku, gdy na drodze stanie nam przeszkoda, to można ją pokonać za pomocą odpowiedniego działania ratunkowego: karetki, gaśnicy, apteczki, wozu czy helikoptera straży pożarnej, wybranego z przybornika po lewej stronie. Działanie musi być dopasowane do zagrożenia. Po ustawieniu wszystkich elementów klikamy na Zdrowusia i obserwujemy ścieżkę. W przypadku gdy:

- pole wymaga przedmiotu specjalnego, przedmiot nie został położony – gracz przegrywa,
- przedmiot został położony, ale jest on błędny – na początku przedmiot się rozplywa. a następnie gracz przegrywa
- prawidłowy przedmiot został położony – przeszkoda znika, następnie przedmiot się rozplywa. Postać gracza jest bezpiecznie przesuwana na dane pole i rozgrywka jest kontynuowana.
- pole nie wymaga przedmiotu specjalnego, a jest do niego strzałka – gracz jest bezpiecznie na nie przesuwany. Rozgrywka toczy się bez zakłóceń.

Zdrowuś przesuwa się po planszy aż przegra albo dotrze do wyznaczonego pola. Rozwiązanie uczestnika jest oceniane gwiazdkami pod względem minimalizowania zagrożeń oraz długości drogi (1. Jeśli istnieje trasa o kilka kroków dłuższa, ale nie przejdziemy przez żadne zagrożenie, będzie ona lepsza. 2. Jeśli nie istnieje trasa, która omijałaby wszystkie zagrożenia, to najlepszą trasą będzie taka, która zawiera ich najmniej).

**Spis aktywności:
aplikacje dedykowane
dla grupy starszej
(10-15 lat)**



Centrum higieny

Aplikacja w nowoczesny i atrakcyjny wizualnie sposób uczy zasad codziennej higieny dostosowanych do potrzeb okresu dojrzewania. Każda aktywność prowadzona jest w formie interaktywnej historii, w której użytkownik krok po kroku poznaje i utrwala dobre nawyki zdrowotne.

Cele edukacyjne realizowane przez aplikację:

- kształtowanie higienicznych nawyków zdrowotnych zgodnych z aktualnymi wytycznymi zdrowia publicznego (WHO),
- rozwijanie umiejętności logicznego myślenia i sekwencjonowania działań,
- budowanie samodzielności – utrwalanie podstawowych czynności pielęgnacyjnych,
- wspieranie samoświadomości zmian zachodzących w okresie dojrzewania,
- wzmacnianie pamięci operacyjnej i koncentracji uwagi,
- redukcja barier związanych z dbaniem o higienę w okresie dorastania poprzez atrakcyjną, nowoczesną oprawę graficzną.

Zakres tematyczny aplikacji:

- mycie zębów – zasady częstotliwości, czas szczotkowania (2-3 minuty), wieczorne szczotkowanie, higiena po posiłkach, użycie nici dentystycznej,
- mycie rąk – zgodnie z 7 krokami wg wytycznych WHO, z przykładami sytuacji wymagających higieny (szkoła, komunikacja miejska, toaleta, park),
- prysznic i higiena ciała – zmiany w okresie dojrzewania: aktywność gruczołów potowych i łojowych, problem trądziku, przetłuszczanie się włosów, higiena po treningu,
- rytuały higieniczne związane z okresem dojrzewania – dostosowane do dziewcząt i chłopców,
- rytuały wieczorne i przygotowanie do snu – podkreślenie znaczenia dokładnego oczyszczania skóry i zębów.



Zasady działania:

Zadaniem uczestnika jest ustawienie wszystkich kroków przeprowadzania higieny w odpowiedniej kolejności (np. etapy mycia rąk). Aby to zrobić, należy kliknąć wybraną czynność i cyfrę, przypisując ją do szeregu. Jeśli to prawidłowe miejsce, to czynność tam pozostanie, a jeśli nie to wróci do wyboru. Pojawia się też odpowiednie dźwięki.

Aktywność kończy się sukcesem, kiedy wszystko zostanie ułożone prawidłowo.



Misja zdrowie

W angażujący sposób uczy dzieci i młodzież zasad zdrowego odżywiania oraz wpływu jedzenia na energię i kondycję organizmu. Użytkownik wciela się w rolę opiekuna sympatycznego potwora, którego zadaniem jest zdobywać siłę i zdrowie poprzez odpowiednie wybory żywieniowe.

Cele edukacyjne realizowane przez aplikację:

- kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych,
- uświadamianie wpływu jedzenia na zdrowie, energię i samopoczucie,
- nauka podejmowania decyzji i przewidywania skutków wyborów,
- wzmacnianie koncentracji i refleksu poprzez elementy zręcznościowe,
- promowanie zdrowego stylu życia w atrakcyjnej, interaktywnej formie.

Zakres tematyczny aplikacji:

wybór bohatera – cztery różne postaci-potwory reprezentujące odmienne sylwetki (szczupła, średnia, zaokrąglona, umięśniona), nauka podejmowania decyzji żywieniowych – wybieranie produktów spośród różnych opcji produktów, ocena wyborów – produkty trafiają do „baterii energii”, pokazując, jak żywność wpływa na siłę i vitalność bohatera, informacje edukacyjne – tablica objaśniająca, dlaczego wybrane produkty są zdrowe lub niekorzystne, elementy gry zręcznościowej – potwór, w zależności od uzyskanej z pożywienia energii, porusza się szybciej lub wolniej po planszy, unikając niezdrowego jedzenia i zbierając zdrowe produkty, które ponownie mają dostarczać energię.



Zasady działania:

Możliwość gry w pojedynkę oraz – opcjonalnie – w trybie wieloosobowym, gdzie gracze mogą rywalizować lub współpracować.

Na samym początku musisz wybrać swoją postać. Zadaniem uczestnika jest wybór zdrowych produktów żywnościowych z półki (po jednym z każdej), a następnie pojawiając się strzałką przejść do kasy. Otrzymujemy również analizę wybranych przez siebie produktów.

Kolejnym etapem aplikacji jest gra, która będzie trwała tak długo, jak długo będziemy mieli energię ze zdrowych produktów żywieniowych.

Aplikacja nagradza zdrowe wybory i pokazuje konsekwencje złych decyzji (utrata energii, spowolnienie, przegrana po utracie 6 „ciosów” od niezdrowego jedzenia). Animacje potworów sugerują ich potrzeby (np. głód, brak energii).



Twoja Aktywna Przygoda

W przystępny i angażujący sposób zachęca młodzież do codziennej aktywności fizycznej, dbania o ciało i dobre samopoczucie.

Każda sesja to krótka misja ruchowa, w której użytkownik wykonuje serię prostych ćwiczeń wraz z ćwiczeniami rozgrzewającymi, ucząc się, jak poprzez ruch i oddech poprawić koncentrację, postawę i nastrój.

Cele edukacyjne realizowane przez aplikację:

- rozwijanie nawyku codziennej aktywności fizycznej i dbałości o zdrowie,
- kształtowanie świadomości ciała, oddechu i emocji,
- wzmacnianie koncentracji, równowagi i odporności psychicznej,
- promowanie zdrowego stylu życia i umiejętności relaksacji,
- budowanie samodyscypliny i motywacji do ruchu.

Zakres tematyczny aplikacji: podstawowe ćwiczenia rozgrzewające – rozluźnianie stawów, aktywizacja krążenia, przygotowanie ciała do ruchu, nauka płynnych, harmonijnych ruchów łączących ciało i oddech, proste praktyki oddechowo-relaksacyjne – budowanie uważności, równowagi emocjonalnej i spokoju wewnętrznego, codzienny trening na dobry nastrój – zestawy krótkich ćwiczeń pomagających zredukować stres i poprawić samopoczucie.



Zasady działania:

Uczestnik wybiera codzienną misję i wykonuje zestaw krótkich ćwiczeń. Po każdej serii aplikacja pokazuje efekt na ciele i umyśle – np. „rozluźnienie”, „spokój”, „energia”.

W trybie grupowym uczestnicy mogą wykonywać ćwiczenia wspólnie i porównywać wyniki aktywności.



Mapa Emocji

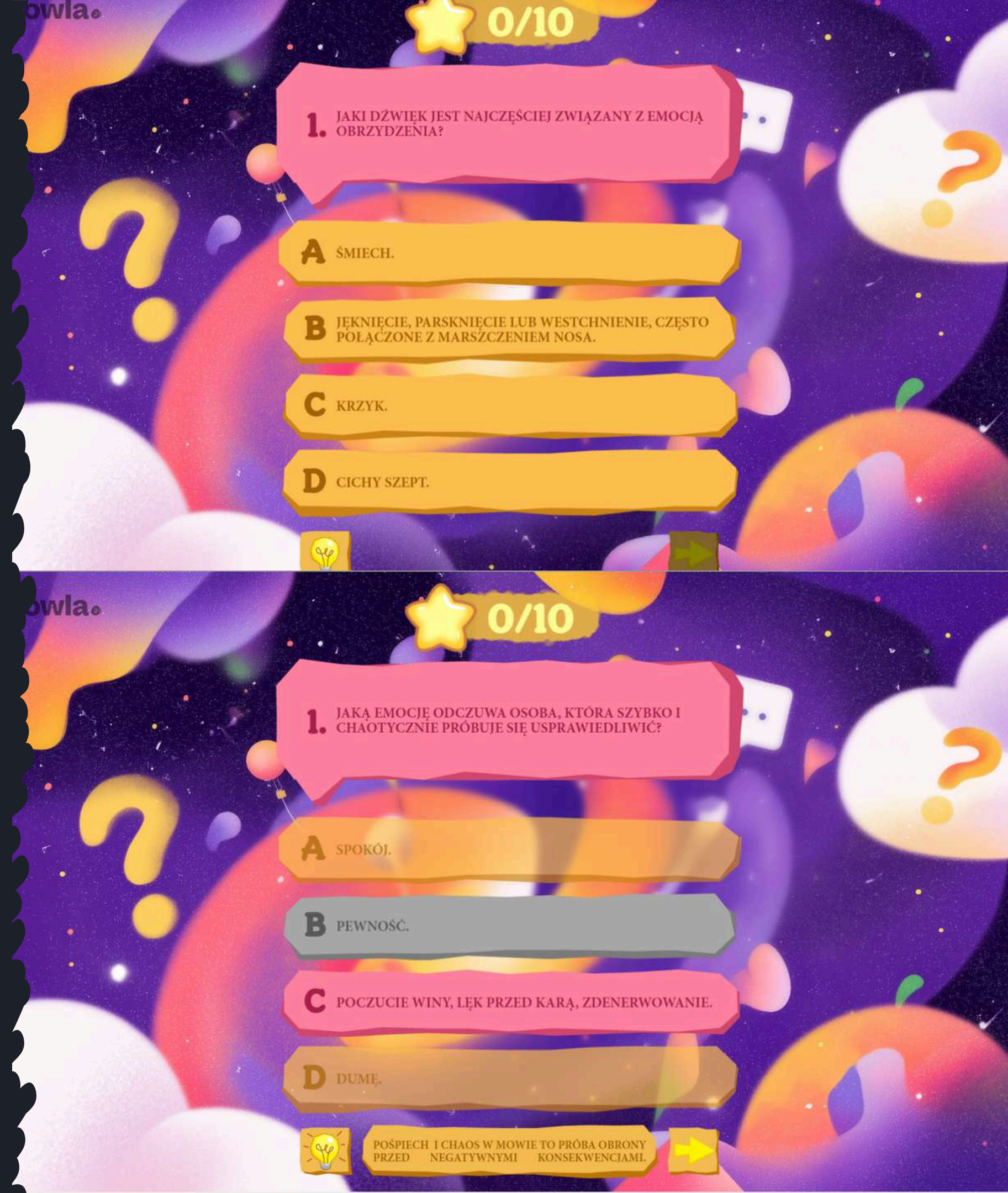
W atrakcyjny i interaktywny sposób pomaga uczniom rozpoznawać, nazywać i rozumieć emocje – własne i innych osób.

Dzięki quizowi poznaje różne stany emocjonalne oraz wybiera pasującą reakcję, łącząc emocje w logiczne pary.

Cele edukacyjne realizowane przez aplikację:

- rozwijanie świadomości emocjonalnej i umiejętności rozpoznawania uczuć,
- umiejętność rozpoznawania stanów emocjonalnych
- nauka adekwatnego reagowania i komunikowania emocji,
- wzmacnianie empatii, samoświadomości i relacji społecznych,
- budowanie odporności emocjonalnej i poczucia bezpieczeństwa,
- kształtowanie pozytywnego stosunku do siebie i emocji innych osób.

Zakres tematyczny aplikacji: Rozpoznawanie emocji – radość, złość, smutek, strach i ich pochodne (np. wdzięczność, frustracja, żal). Nazywanie uczuć – nauka słownictwa emocjonalnego w prosty i obrazowy sposób. Reakcje na emocje – wskazówki, jak reagować adekwatnie i jak dbać o siebie w trudnych chwilach. Empatia i relacje – ćwiczenia pomagające zrozumieć uczucia innych i rozwijać postawę empatyczną. Dziennik emocji – indywidualny zapis codziennych nastrojów, wspierający samoświadomość.



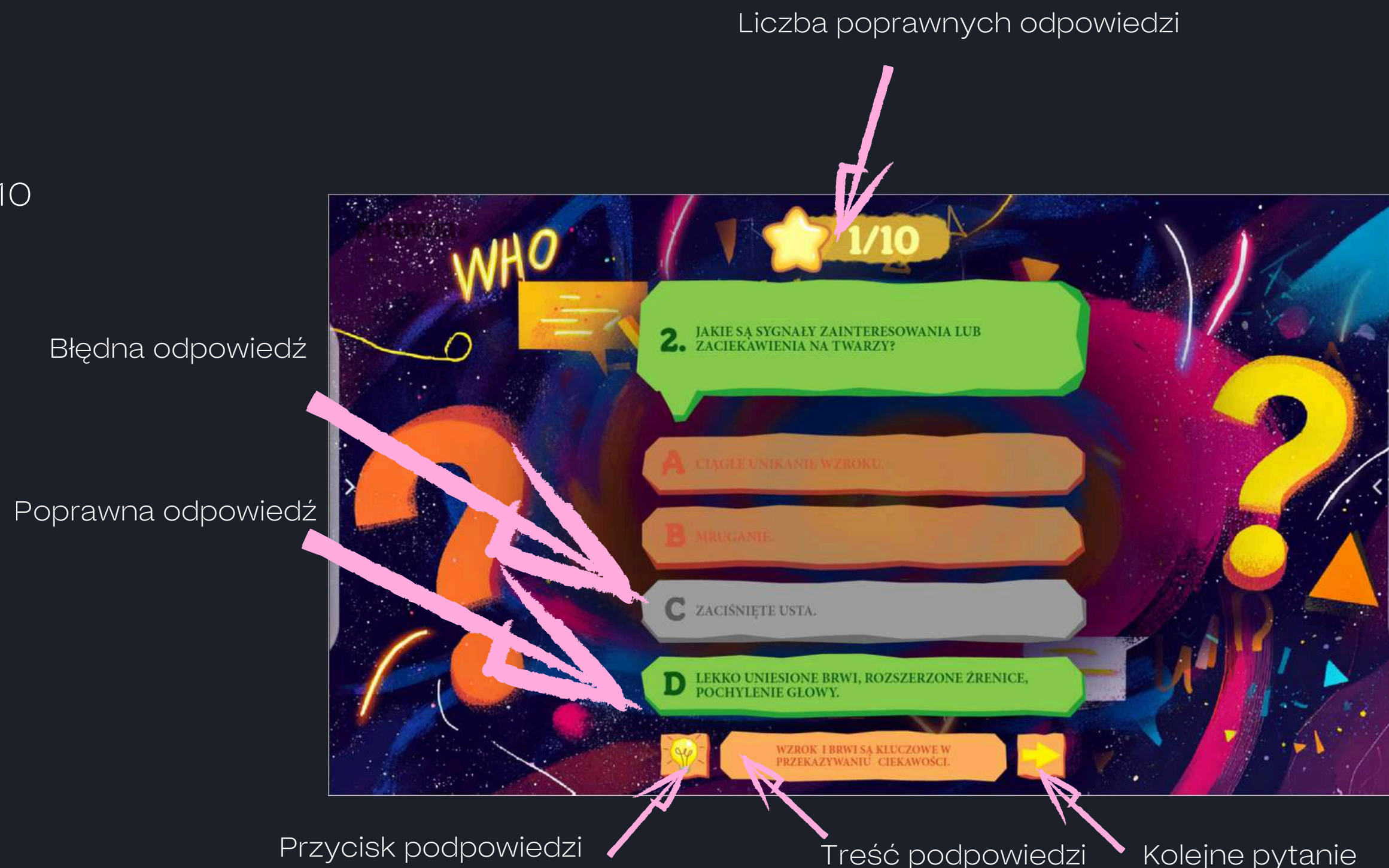
Zasady działania:

Uczestnik rozpoczyna podróż po kolorowej mapie emocji, eksplorując emocje poprzez krótkie misje i quizy. Każda misja to sytuacja z życia codziennego, np.: uczeń rozpoznaje emocję, wybiera reakcję i łączy emocje w logiczne pary (np. złość–frustracja, radość–wdzięczność).

W quizach uczestnik musi odpowiedzieć na 10 pytań quizu dotyczącego emocji, ich mimiki oraz reakcji. Za każdą poprawną odpowiedź uczestnik otrzymuje 1 punkt. A po przejściu wszystkich pytań aktywność kończy się. W czasie odpowiedzi można skorzystać z podpowiedzi.

W trybie grupowym drużyny rywalizują w rozwiązywaniu „misji emocjonalnych”, zdobywając punkty i odkrywając zależności między uczuciami.

Po ukończeniu wszystkich etapów mapa rozświecła się – symbolicznie pokazując, że poznanie emocji prowadzi do równowagi.



Twój Osobisty Trener Snu

W angażujący i przystępny sposób pomaga młodzieży zrozumieć znaczenie snu i wypracować zdrowe nawyki wspierające regenerację, koncentrację i dobre samopoczucie. Uczestnik towarzyszy Potworowi w odkrywaniu, dlaczego sen jest potrzebny, co dzieje się w organizmie podczas odpoczynku i jak codzienne nawyki wpływają na jakość snu.

Cele edukacyjne realizowane przez aplikację:

- rozwijanie świadomości znaczenia snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego,
- kształtowanie zdrowych nawyków snu i higieny odpoczynku,
- zrozumienie biologicznych potrzeb organizmu w okresie dorastania,
- rozwijanie umiejętności decyzyjnych i refleksyjnych poprzez grę edukacyjną,
- budowanie motywacji do dbania o sen jako kluczowy element zdrowego stylu życia.

Zakres tematyczny aplikacji: Znaczenie snu – poznanie funkcji biologicznych i poznawczych snu: regeneracja, konsolidacja pamięci, emocje i koncentracja. Sen a mózg – wprowadzenie do faz snu (REM, NREM) i ich wpływu na uczenie się, kreatywność i samopoczucie. Sen w okresie dorastania – wyjaśnienie zmian biologicznych w rytmie dobowym nastolatków (opóźnienie fazy snu, melatonina, potrzeba 8-10 godzin odpoczynku). Dobre i złe nawyki senne – przystępna gra edukacyjna o budowaniu codziennej rutyny snu. Higiena snu – czynniki wspierające zasypianie: środowisko, relaks, aktywność, dieta, technologia.



Zasady działania:

Aplikacja prowadzi użytkownika przez kolejne etapy – każdy ekran to nowy element wiedzy i interakcji, ale to nauczyciel lub prowadzący decyduje o tempie przechodzenia między etapami, korzystając z przycisku „Dalej”.

Scena w pokoju Potwora:

Bohater siedzi w realistycznym pokoju nastolatka o późnej porze (ok. 22:00) i zastanawia się, po co mu sen. Uczniowie wspólnie odpowiadają na pytania: Dlaczego śpimy? Co się dzieje, gdy nie śpimy?

Infografika edukacyjna – „Dlaczego sen jest ważny?”

Przedstawia kluczowe funkcje snu: konsolidacja pamięci, regeneracja, selekcja informacji, regulacja emocji, kreatywność.

Infografika – „Sen w okresie dorastania”

Wyjaśnia zmiany biologiczne w rytmie dobowym nastolatków: późniejsze wydzielanie melatoniny, trudności z zasypianiem, niedobór snu.

Gra edukacyjna – „Energia Snu”

Uczniowie (indywidualnie lub w drużynach) pomagają Zdrowusiowi zebrać energię poprzez wybór zdrowych nawyków. Na ekranie pojawiają się karty z nawykami – dobre i złe. Gracze przypiszą karty do strefy „Dobre dla snu” lub „Złe dla snu”. Prawidłowe odpowiedzi ładują baterię Potwora (punkty energii), błędne ją rozładowują.

Przykładowe karty/nawyki:

Dobre dla snu:

- Stały rytm zasypiania i wstawania (również w weekendy).
- Ciemny, cichy i chłodny pokój.
- Relaks przed snem (czytanie, muzyka, ciepła kąpiel).
- Aktywność fizyczna w ciągu dnia.
- Lekka kolacja na kilka godzin przed snem.

Złe dla snu:

- Korzystanie z telefonu lub komputera przed snem.
- Późne spożycie kofeiny lub używek (np. napoje energetyczne, e-papierosy).
- Długie drzemki w ciągu dnia.
- Nieregularne godziny snu (tzw. „jet lag społeczny”).
- Nauka lub stresujące aktywności w łóżku.

Sieć Bezpieczeństwa

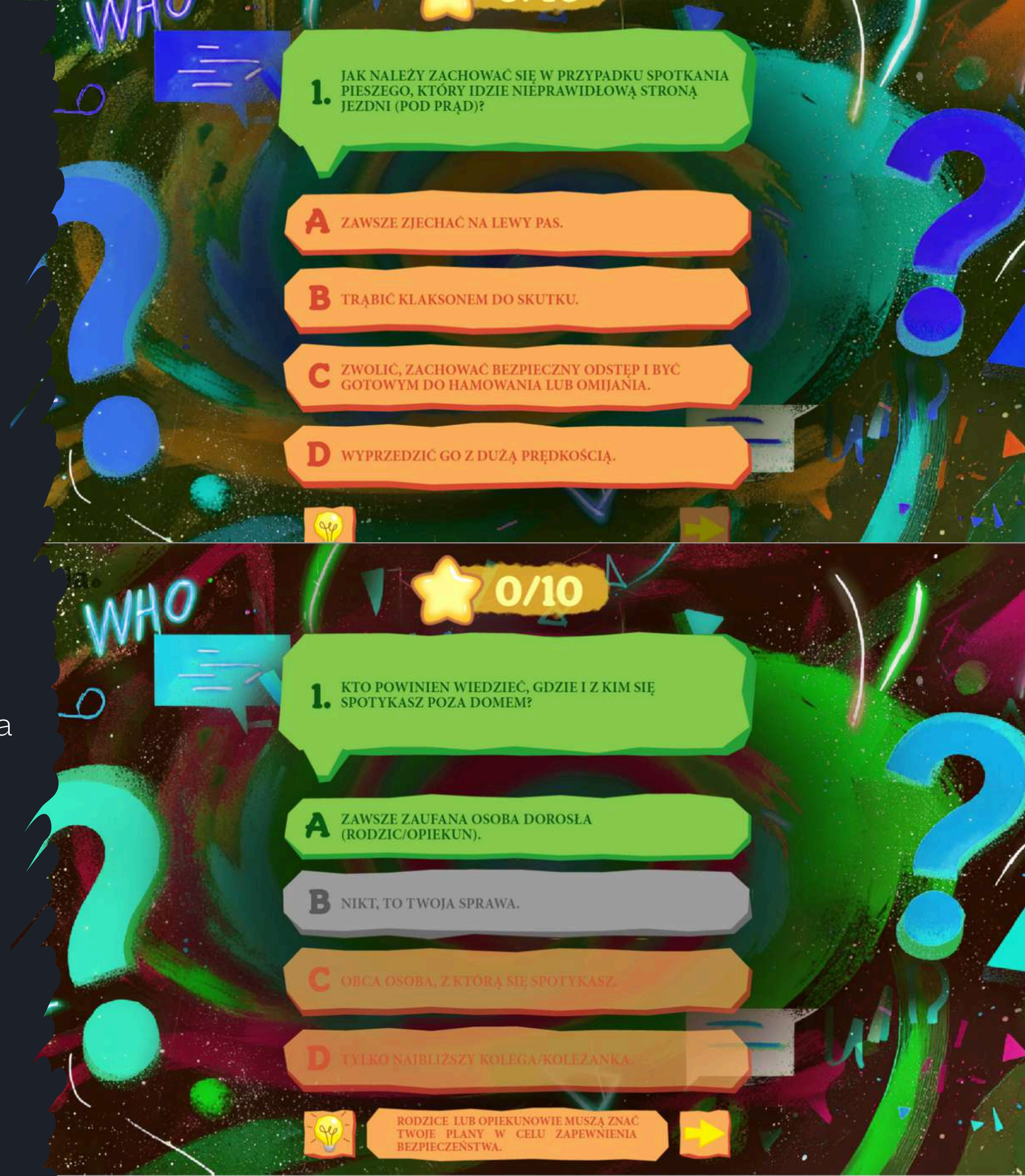
Interaktywna aplikacja edukacyjna w formie quizu, w której użytkownik wciela się w rolę młodego agenta bezpieczeństwa. Celem gry jest rozwijanie wiedzy i umiejętności z zakresu bezpiecznych zachowań w domu, w szkole, w sieci oraz w przestrzeni publicznej.

Uczestnik rozwiązuje misje, zagadki i testy decyzyjne, w których każde zadanie to krok w stronę awansu w strukturach „Agencji Bezpieczeństwa”. Wraz z postępem w grze odkrywa nowe poziomy i zdobywa odznaki eksperta.

Cele edukacyjne realizowane przez aplikację:

- kształtowanie nawyków bezpiecznych zachowań w różnych środowiskach,
- rozwijanie umiejętności przewidywania skutków decyzji i myślenia przyczynowo-skutkowego,
- wzmacnianie świadomości zagrożeń w świecie realnym i cyfrowym,
- budowanie odpowiedzialności i samodzielności w działaniu,
- rozwijanie umiejętności współpracy i refleksji nad bezpieczeństwem poprzez wspólną grę i rozmowę.

Zakres tematyczny aplikacji: bezpieczeństwo w domu – prąd, urządzenia elektryczne, chemikalia, kuchnia, łazienka; bezpieczeństwo na drodze – pieszy, rowerzysta, hulajnoga, sygnalizacja świetlna, odblaski, numer 112; bezpieczeństwo w kontaktach z obcymi – zasady ograniczonego zaufania, asertywność, reagowanie w sytuacjach zagrożenia; cyberbezpieczeństwo – ochrona danych osobowych, hasła, phishing, media społecznościowe; pierwsza pomoc i reagowanie – numer alarmowy, rozmowa z dyspozytorem, zachowanie spokoju w sytuacjach kryzysowych.



Zasady działania:

Aplikacja ma formę interaktywnego quizu i gry fabularnej. Uczestnik wciela się w postać agenta wykonującego kolejne misje bezpieczeństwa, a na ekranie pojawiają się krótkie scenki, opisy lub ilustracje sytuacji, w ramach których uczestnik odpowiada na pytania wyboru lub podejmuje decyzje – każda odpowiedź wpływa na przebieg fabuły:

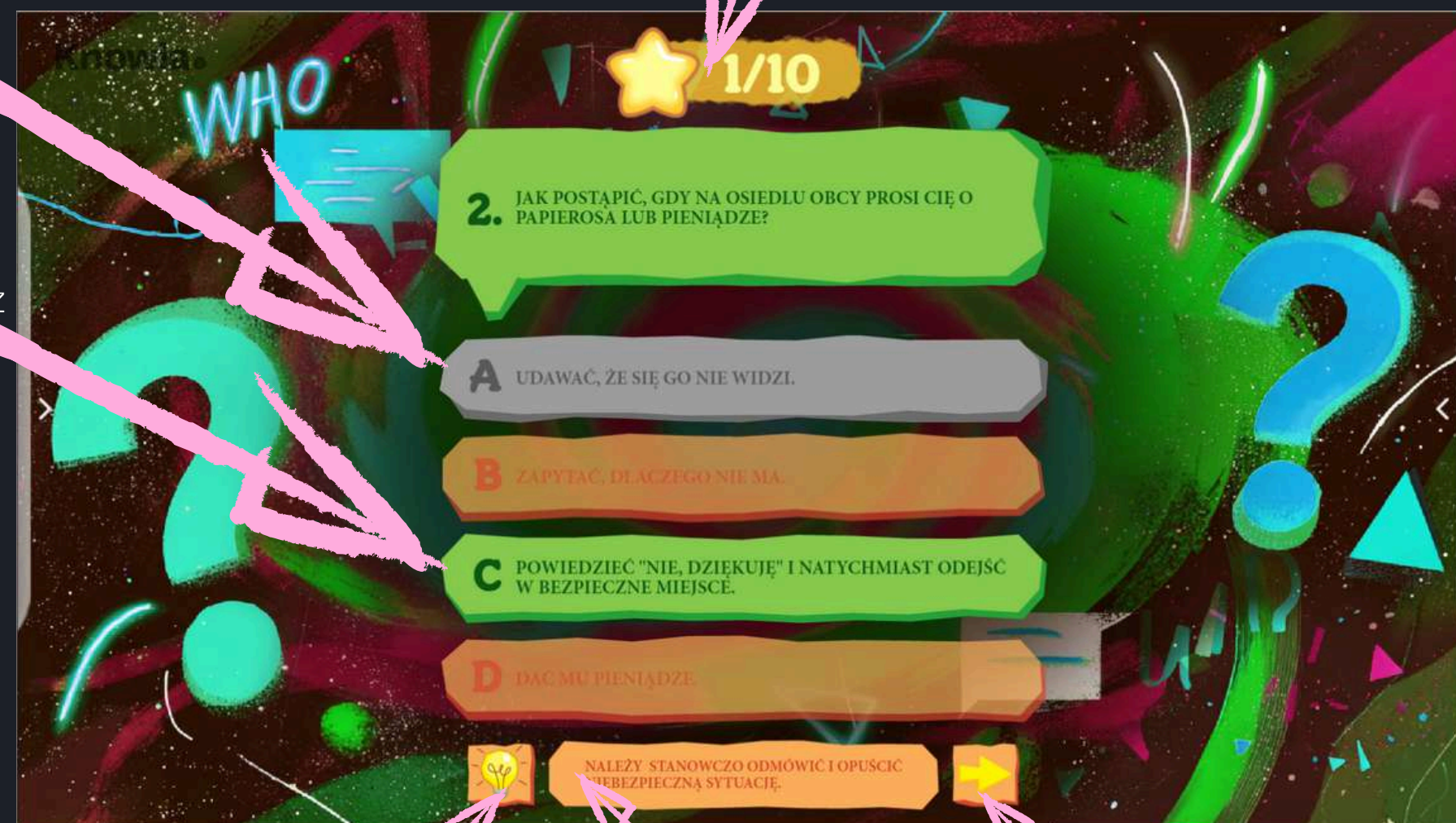
- poprawne decyzje wzmacniają „sieć bezpieczeństwa” – gracz zdobywa punkty i odznaki.
- błędne wybory osłabiają sieć – konieczna jest analiza błędu i powrót do wcześniejszego etapu.

W trybie klasowym nauczyciel może sterować tempem gry przyciskiem „Dalej”, zatrzymując się na wybranych zadaniach w celach dyskusji.

Błędna odpowiedź

Poprawna odpowiedź

Liczba poprawnych odpowiedzi



Przycisk podpowiedzi

Treść podpowiedzi

Kolejne pytanie

Ogród uważności 1

Interaktywna aplikacja edukacyjna w formie gry labiryntowej i treningu uważności, w której użytkownik rozwija koncentrację, samoregulację i spokój umysłu. Zadaniem użytkownika jest przejście labiryntu wybranego kształtu (prostokąt, trójkąt, koło, inne) – może zaznaczyć jedną drogę do celu lub odkryć wszystkie możliwe trasy, by zdobyć maksymalną liczbę punktów.

Cele edukacyjne realizowane przez aplikację:

- rozwijanie koncentracji i uważności,
- kształtowanie funkcji wykonawczych: planowania i pamięci operacyjnej,
- budowanie samoregulacji i odporności na frustrację (świadome tempo, analiza wszystkich możliwych opcji tras),
- wzmacnianie dokładności, wytrwałości i myślenia strategicznego (porównywanie alternatywnych tras).

Zakres tematyczny aplikacji: koncentracja uwagi – utrzymanie wzroku i myśli na zadaniu, redukcja dystraktorów; planowanie i strategia – analiza ścieżek, wybór optymalnej drogi, porównanie alternatyw; pamięć operacyjna – zapamiętywanie rozgałęzień i powrotów podczas eksploracji; hamowanie reakcji i tempo pracy – świadome zwalnianie, precyzja zamiast pośpiechu; koordynacja wzrokowo-ruchowa – płynne prowadzenie znacznika po wąskich korytarzach



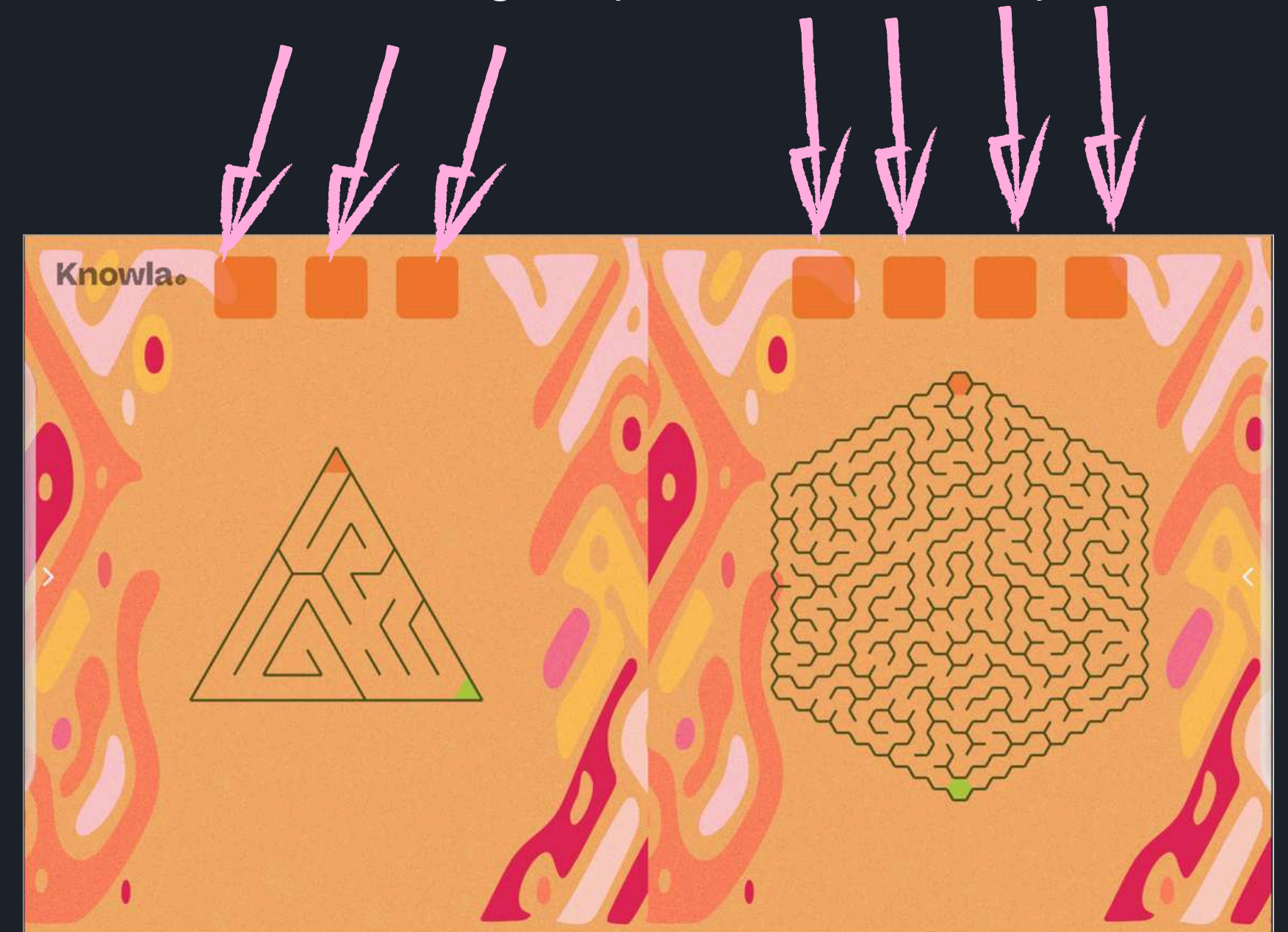
Zasady działania:

Aplikacja ma formę interaktywnej aplikacji labiryntowej i treningu uważności. Na początku uczestnik wybiera kształt i poziom trudności labiryntu, na ekranie pojawia się labirynt. Należy połączyć ze sobą dwa punktu (pomarańczowy, zielony) od „startu” do „mety”.

Może oznaczyć tylko jedną trasę, lub wskazać wszystkie możliwe warianty trasy. Dopiero wtedy aktywność zakończy się sukcesem.

Posiada tryb jedno- i dwu-osobowy.

Liczba rozwiązań danego labiryntu do zakończenia aktywności.





Ustawienia:

- wielkości
- rozszerzenie w poziomie
- rozszerzenie w pionie

Ustawienia:

- wielkości
- zmiana skomplikowania labiryntu

Ustawienia:

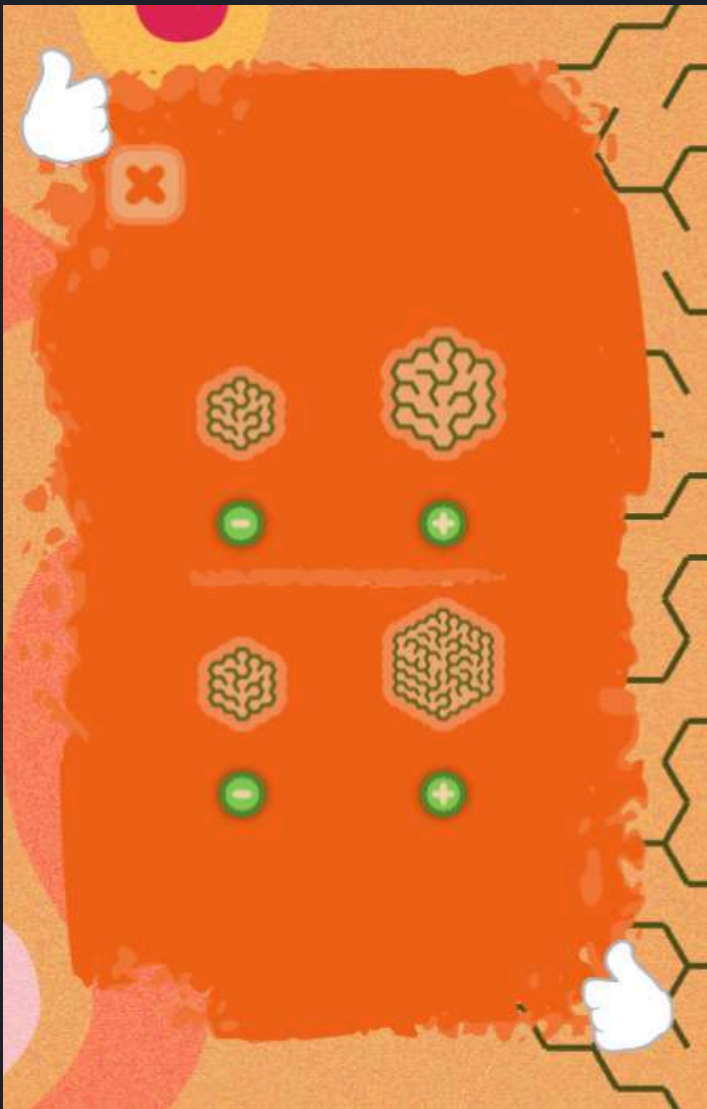
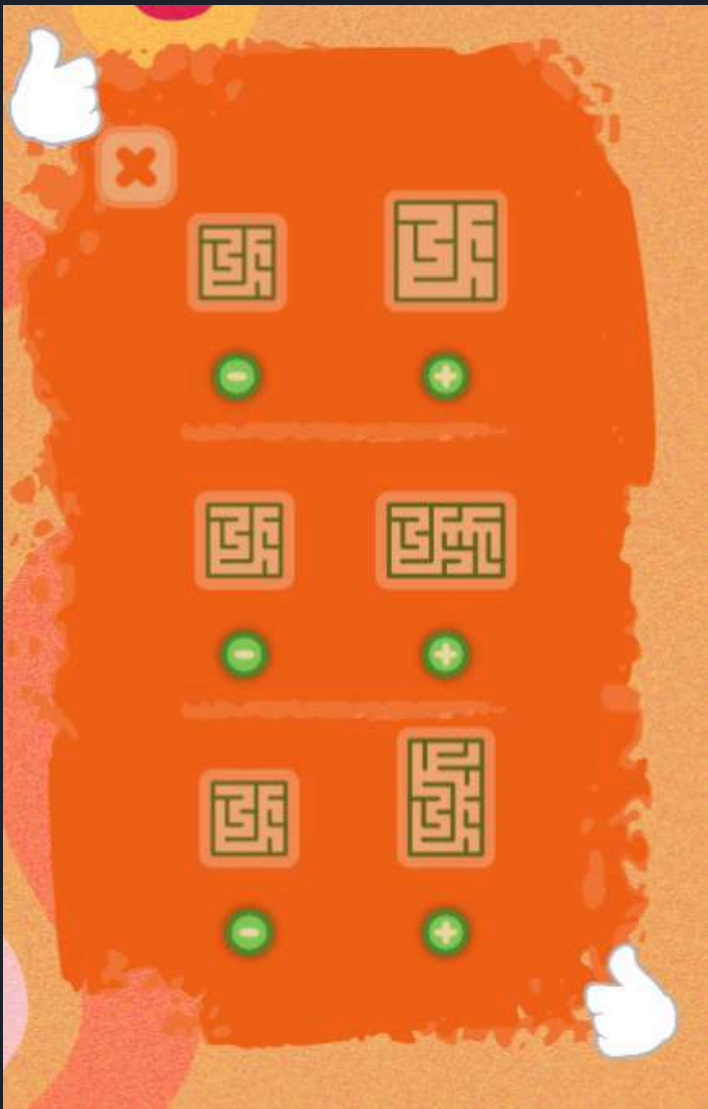
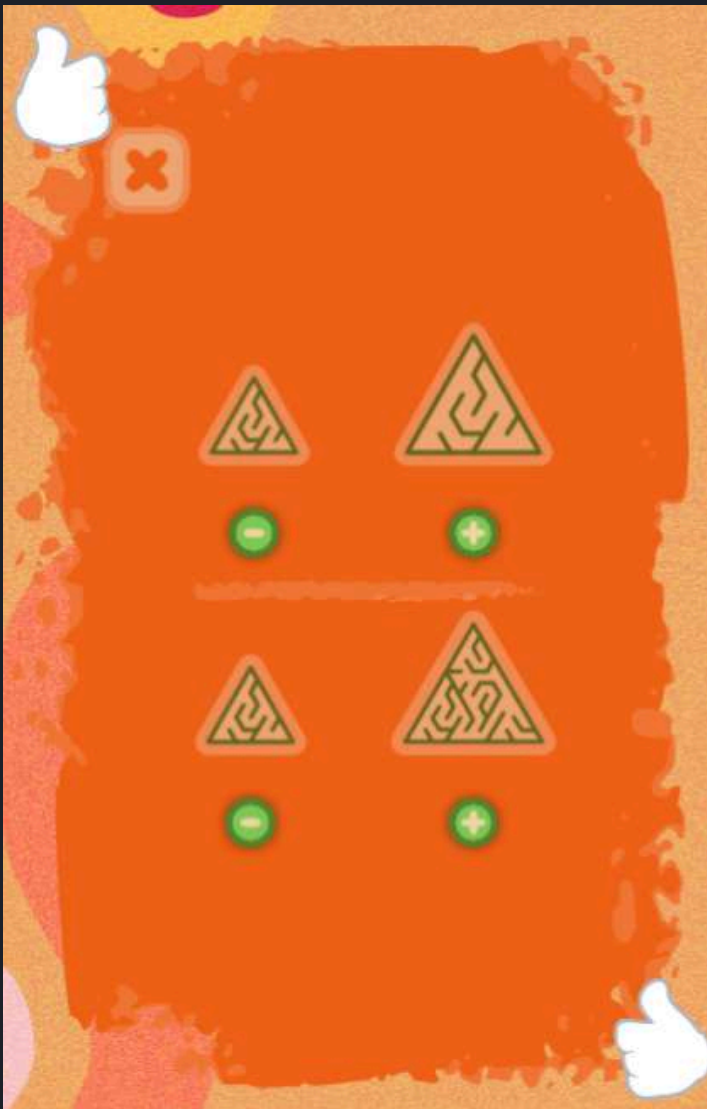
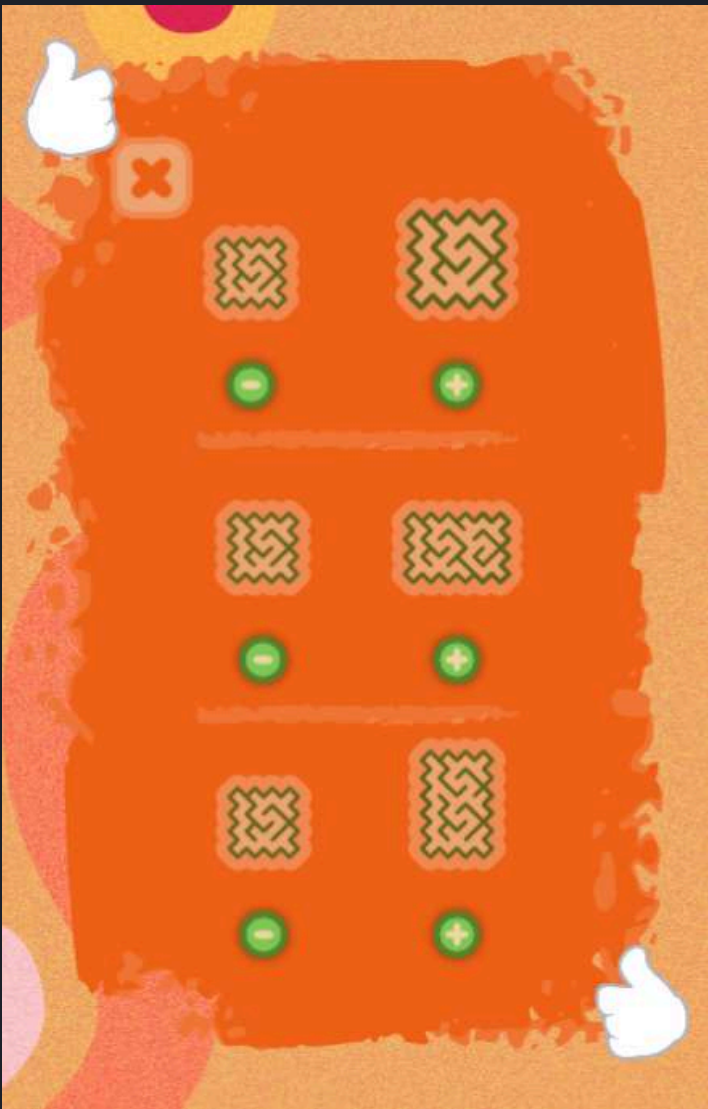
- wielkości
- zmiana skomplikowania labiryntu

Ustawienia:

- wielkości
- rozszerzenie w poziomie
- rozszerzenie w pionie

Ustawienia:

- wielkości
- zmiana skomplikowania labiryntu



Kąpiel leśna

To aplikacja edukacyjno-relaksacyjna inspirowana japońską praktyką shinrin-yoku, czyli „zanurzeniem się w atmosferze lasu”. Jej celem jest wprowadzenie dzieci i młodzieży w stan wyciszenia, uważności i wewnętrznego spokoju. Jest idealna do wykorzystania w szkołach, gabinetach terapeutycznych i domach – wszędzie tam, gdzie warto zadbać o równowagę emocjonalną dzieci i młodzieży.

Cele edukacyjne realizowane przez aplikację:

- nauka samoregulacji emocjonalnej
- redukcja stresu i napięcia
- rozwijanie uważności (mindfulness)
- kształtowanie cierpliwości
- poprawa koncentracji i zdolności skupienia uwagi
- stymulacja słuchowa i regulacja wizualna
- promowanie zdrowych nawyków cyfrowych
- kształtowanie nawyku dbania o równowagę psychiczną
- budowanie więzi z naturą

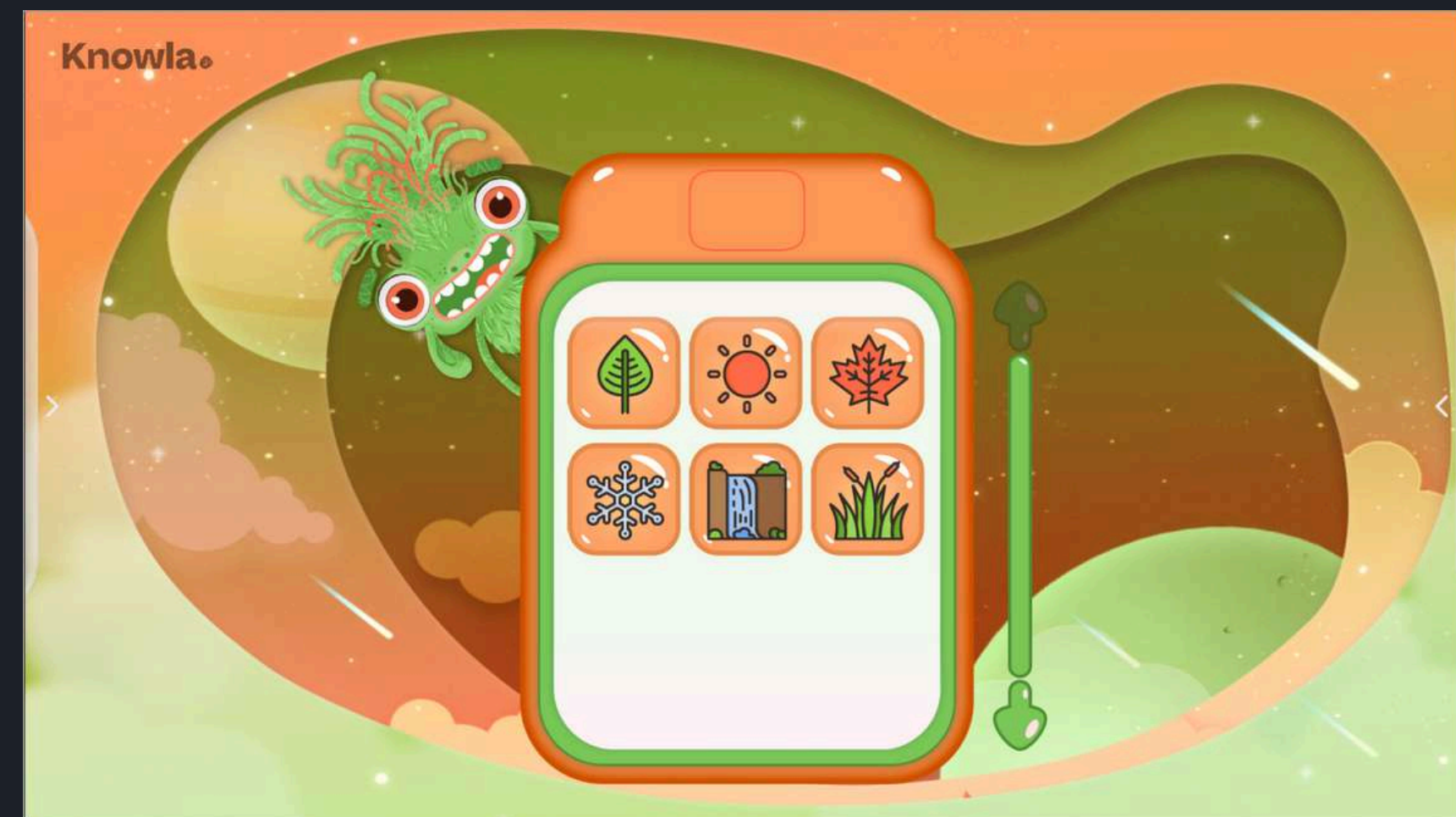
Zakres tematyczny aplikacji: uważność, wyciszenie, medytacja, mindfulness, natura



Zasady działania:

Do wyboru jest kilka różnych krajobrazów naturalnych. W każdym z nich aplikacja uruchamia relaksacyjną sesję z dźwiękami natury, delikatnymi animacjami (np. przyciemnianie ekranu) i spokojnym tłem wizualnym, w czasie której można się wyciszyć i zrelaksować.

Na górze ekranu widoczny zielony pasek, który wskazuje czas trwania aktywności. Czas oraz głośność dźwięków można ustawić po kliknięciu zębatkę w pasku bocznym.





Planeta w Edukacji

Podstawa Programowa dla Przedszkola

Knowla



Podstawa Programowa dla przedszkola

Zadania przedszkola:

1. Wspieranie wielokierunkowej aktywności dziecka poprzez organizację warunków sprzyjających nabywaniu doświadczeń w fizycznym, emocjonalnym, społecznym i poznawczym obszarze jego rozwoju.
2. Tworzenie warunków umożliwiających dzieciom swobodny rozwój, zabawę i odpoczynek w poczuciu bezpieczeństwa.
3. Wspieranie aktywności dziecka podnoszącej poziom integracji sensorycznej i umiejętności korzystania z rozwijających się procesów poznawczych.
4. Zapewnienie prawidłowej organizacji warunków sprzyjających nabywaniu przez dzieci doświadczeń, które umożliwią im ciągłość procesów adaptacji oraz pomoc dzieciom rozwijającym się w sposób nieharmonijny, wolniejszy lub przyspieszony.
8. Przygotowywanie do rozumienia emocji, uczuć własnych i innych ludzi oraz dbanie o zdrowie psychiczne, realizowane m.in. z wykorzystaniem naturalnych sytuacji, pojawiających się w przedszkolu oraz sytuacji zadaniowych, uwzględniających treści adekwatne do intelektualnych możliwości i oczekiwań rozwojowych dzieci.

Fizyczny obszar rozwoju dziecka. Dziecko przygotowane do podjęcia nauki w szkole:

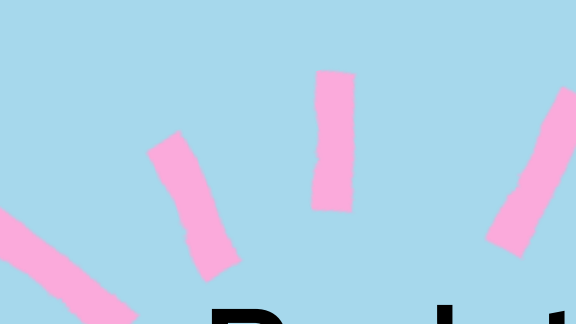
1. zgłasza potrzeby fizjologiczne, samodzielnie wykonuje podstawowe czynności higieniczne;
2. wykonuje czynności samoobsługowe: ubieranie się i rozbieranie, w tym czynności precyzyjne, np. zapinanie guzików, wiązanie sznurowadeł;

Emocjonalny obszar rozwoju dziecka. Dziecko przygotowane do podjęcia nauki w szkole:

1. rozpoznaje i nazywa podstawowe emocje, próbuje radzić sobie z ich przeżywaniem;
3. przeżywa emocje w sposób umożliwiający mu adaptację w nowym otoczeniu, np. w nowej grupie dzieci, nowej grupie starszych dzieci, a także w nowej grupie dzieci i osób dorosłych;
4. przedstawia swoje emocje i uczucia, używając charakterystycznych dla dziecka form wyrazu;
5. rozróżnia emocje i uczucia przyjemne i nieprzyjemne, ma świadomość, że odczuwają i przeżywają je wszyscy ludzie;
6. szuka wsparcia w sytuacjach trudnych dla niego emocjonalnie; wdraża swoje własne strategie, wspierane przez osoby dorosłe lub rówieśników;
7. zauważa, że nie wszystkie przeżywane emocje i uczucia mogą być podstawą do podejmowania natychmiastowego działania, panuje nad nieprzyjemną emocją, np. podczas czekania na własną kolej w zabawie lub innej sytuacji;
8. wczuwa się w emocje i uczucia osób z najbliższego otoczenia;

Poznawczy obszar rozwoju dziecka. Dziecko przygotowane do podjęcia nauki w szkole:

5. odpowiada na pytania, opowiada o zdarzeniach z przedszkola, objaśnia kolejność zdarzeń w prostych historyjkach obrazkowych, układa historyjki obrazkowe, recytuje wierszyki, układa i rozwiązuje zagadki;
14. określa kierunki i ustala położenie przedmiotów w stosunku do własnej osoby, a także w stosunku do innych przedmiotów, rozróżnia stronę lewą i prawą;



Podstawa Programowa dla klas wczesnoszkolnych I-III

W zakresie fizycznego obszaru rozwoju uczeń osiąga:

2. świadomość zdrowotną w zakresie higieny, pielęgnacji ciała, odżywiania się i trybu życia;
3. umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej, obronnej, rekreacyjnej i artystycznej;
4. umiejętność respektowania przepisów gier, zabaw zespołowych i przepisów poruszania się w miejscach publicznych;

W zakresie emocjonalnego obszaru rozwoju uczeń osiąga:

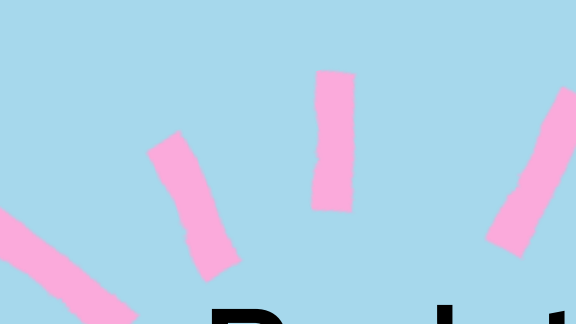
1. umiejętność rozpoznawania i rozumienia swoich emocji i uczuć oraz nazywania ich;
2. umiejętność rozpoznawania, rozumienia i nazywania emocji oraz uczuć innych osób; potrzebę tworzenia relacji;
4. świadomość przeżywanych emocji i umiejętność panowania nad nimi oraz wyrażania ich w sposób umożliwiający współdziałanie w grupie oraz adaptację w nowej grupie;
6. umiejętność uświadamiania sobie uczuć przeżywanych przez inne osoby z jednoczesną próbą zrozumienia, dlaczego one występują, a także różnicowania form ich wyrażania w zależności od wieku

W zakresie poznawczego obszaru rozwoju uczeń osiąga:

5. umiejętność rozumienia podstawowych pojęć i działań matematycznych, samodzielne korzystanie z nich w różnych sytuacjach życiowych, wstępnej matematyzacji wraz z opisem tych czynności: słowami, obrazem, symbolem;
6. umiejętność stawiania pytań, dostrzegania problemów, zbierania informacji potrzebnych do ich rozwiązania, planowania i organizacji działania, a także rozwiązywania problemów;
7. umiejętność czytania prostych tekstów matematycznych, np. zadań tekstowych, łamigłówek i zagadek, symboli;
8. umiejętność obserwacji faktów, zjawisk przyrodniczych, społecznych i gospodarczych, wykonywania eksperymentów i doświadczeń, a także umiejętność formułowania wniosków i spostrzeżeń;
12. umiejętność samodzielnej eksploracji świata, rozwiązywania problemów i stosowania nabytych umiejętności w nowych sytuacjach życiowych.

W zakresie społecznego obszaru rozwoju uczeń osiąga:

10. umiejętność dbania o bezpieczeństwo własne i innych uczestników grupy, w tym bezpieczeństwo związane z komunikacją za pomocą różnych technologii oraz bezpieczeństwo uczestnictwa w ruchu drogowym.



Podstawa Programowa dla klas wczesnoszkolnych I-III

W zakresie fizycznego obszaru rozwoju uczeń osiąga:

2. świadomość zdrowotną w zakresie higieny, pielęgnacji ciała, odżywiania się i trybu życia;
3. umiejętność wykorzystania własnej aktywności ruchowej w różnych sferach działalności człowieka: zdrowotnej, sportowej, obronnej, rekreacyjnej i artystycznej;
4. umiejętność respektowania przepisów gier, zabaw zespołowych i przepisów poruszania się w miejscach publicznych;

W zakresie emocjonalnego obszaru rozwoju uczeń osiąga:

1. umiejętność rozpoznawania i rozumienia swoich emocji i uczuć oraz nazywania ich;
2. umiejętność rozpoznawania, rozumienia i nazywania emocji oraz uczuć innych osób; potrzebę tworzenia relacji;
4. świadomość przeżywanych emocji i umiejętność panowania nad nimi oraz wyrażania ich w sposób umożliwiający współdziałanie w grupie oraz adaptację w nowej grupie;
6. umiejętność uświadamiania sobie uczuć przeżywanych przez inne osoby z jednoczesną próbą zrozumienia, dlaczego one występują, a także różnicowania form ich wyrażania w zależności od wieku

W zakresie poznawczego obszaru rozwoju uczeń osiąga:

5. umiejętność rozumienia podstawowych pojęć i działań matematycznych, samodzielne korzystanie z nich w różnych sytuacjach życiowych, wstępnej matematyzacji wraz z opisem tych czynności: słowami, obrazem, symbolem;
6. umiejętność stawiania pytań, dostrzegania problemów, zbierania informacji potrzebnych do ich rozwiązania, planowania i organizacji działania, a także rozwiązywania problemów;
7. umiejętność czytania prostych tekstów matematycznych, np. zadań tekstowych, łamigłówek i zagadek, symboli;
8. umiejętność obserwacji faktów, zjawisk przyrodniczych, społecznych i gospodarczych, wykonywania eksperymentów i doświadczeń, a także umiejętność formułowania wniosków i spostrzeżeń;
12. umiejętność samodzielnej eksploracji świata, rozwiązywania problemów i stosowania nabytych umiejętności w nowych sytuacjach życiowych.

W zakresie społecznego obszaru rozwoju uczeń osiąga:

10. umiejętność dbania o bezpieczeństwo własne i innych uczestników grupy, w tym bezpieczeństwo związane z komunikacją za pomocą różnych technologii oraz bezpieczeństwo uczestnictwa w ruchu drogowym.

Edukacja matematyczna

1. Osiągnięcia w zakresie rozumienia stosunków przestrzennych i cech wielkościowych. Uczeń: 1. określa i prezentuje wzajemne położenie przedmiotów na płaszczyźnie i w przestrzeni; określa i prezentuje kierunek ruchu przedmiotów oraz osób; określa położenie przedmiotu na prawo / na lewo od osoby widzianej z przodu (także przedstawionej na fotografii czy obrazku);

3. Osiągnięcia w zakresie posługiwania się liczbami. Uczeń: 1. wyjaśnia istotę działań matematycznych – dodawania, odejmowania, mnożenia, dzielenia oraz związki między nimi; korzysta intuicyjnie z własności działań; 2. dodaje do podanej liczby w pamięci i od podanej liczby odejmuje w pamięci: liczbę jednocyfrową, liczbę 10, liczbę 100 oraz wielokrotności 10 i 100 (w prostszych przykładach); 3. mnoży i dzieli w pamięci w zakresie tabliczki mnożenia; mnoży w pamięci przez 10 liczby mniejsze od 20; rozwiązuje równania z niewiadomą zapisaną w postaci okienka (uzupełnia okienko); stosuje własne strategie, wykonując obliczenia; posługuje się znakiem równości i znakami czterech podstawowych działań; 4. dodaje i odejmuje liczby dwucyfrowe, zapisując w razie potrzeby częściowe wyniki działań lub, wykonując działania w pamięci, od razu podaje wynik; oblicza sumy i różnice większych liczb w prostych przykładach typu: $250 + 50$, $180 - 30$; mnoży liczby dwucyfrowe przez 2, zapisując, jeśli ma taką potrzebę, częściowe wyniki działań; przy obliczeniach stosuje własne strategie.

Edukacja przyrodnicza.

2. Osiągnięcia w zakresie funkcji życiowych człowieka, ochrony zdrowia, bezpieczeństwa i odpoczynku. Uczeń: 1. przedstawia charakterystykę wybranych zajęć i zawodów ludzi znanych z miejsca zamieszkania oraz zawodów użyteczności publicznej: nauczyciel, żołnierz, policjant, strażak, lekarz, pielęgniarz czy leśnik, a ponadto rozumie istotę pracy w służbach mundurowych i medycznych; 4. dba o higienę oraz estetykę własną i otoczenia; 5. reaguje stosownym zachowaniem w sytuacji zagrożenia bezpieczeństwa, zdrowia jego lub innej osoby; 7. wymienia wartości odżywcze produktów żywnościowych; ma świadomość znaczenia odpowiedniej diety dla utrzymania zdrowia, ogranicza spożywanie posiłków o niskich wartościach odżywczych i niezdrowych, zachowuje umiar w spożywaniu produktów słodzonych, zna konsekwencje zjadania ich w nadmiarze; 8. przygotowuje posiłki służące utrzymaniu zdrowia; 9. ubiera się odpowiednio do stanu pogody, poszukuje informacji na temat pogody, wykorzystując np. Internet; 10. rozróżnia podstawowe znaki drogowe, stosuje przepisy bezpieczeństwa w ruchu drogowym i miejscach publicznych; przestrzega zasad zachowania się w środkach publicznego transportu zbiorowego; 11. stosuje się do zasad bezpieczeństwa w szkole, odnajduje drogę ewakuacyjną, rozpoznaje znaki i symbole informujące o różnych rodzajach niebezpieczeństw oraz zachowuje się zgodnie z informacją w nich zawartą; stosuje zasady bezpiecznej zabawy w różnych warunkach i porach roku; 12. ma świadomość istnienia zagrożeń ze środowiska naturalnego, np. nagła zmiana pogody, huragan, ulewne deszcze, burza, susza oraz ich następstwa: powódź, pożar, piorun; określa odpowiednie sposoby zachowania się człowieka w takich sytuacjach; 14. stosuje zasady bezpieczeństwa podczas korzystania z urządzeń cyfrowych, rozumie i respektuje ograniczenia związane z czasem pracy z takimi urządzeniami, oraz stosuje zasady netykiety; 15. ma świadomość, iż nieodpowiedzialne korzystanie z technologii ma wpływ na utratę zdrowia człowieka; 16. ma świadomość pozytywnego znaczenia technologii w życiu człowieka.

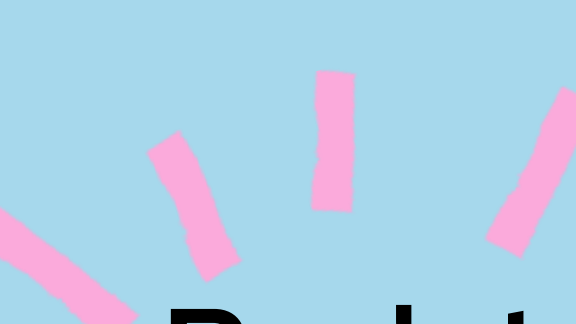
Wychowanie fizyczne.

1. Osiągnięcia w zakresie utrzymania higieny osobistej i zdrowia. Uczeń: 1. utrzymuje w czystości ręce i całe ciało, przebiera się przed zajęciami ruchowymi i po ich zakończeniu; wykonuje te czynności samodzielnie i w stosownym momencie; 2. dostosowuje strój do rodzaju pogody i pory roku w trakcie zajęć ruchowych odpowiednio na świeżym powietrzu i w pomieszczeniu; 3. wyjaśnia znaczenie ruchu w procesie utrzymania zdrowia; 4. przygotowuje we właściwych sytuacjach i w odpowiedni sposób swoje ciało do wykonywania ruchu; 5. ma świadomość znaczenia systematyczności i wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń; 6. uznaje, że każdy człowiek ma inne możliwości w zakresie sprawności fizycznej, akceptuje sytuację dzieci, które z uwagi na chorobę nie mogą być sprawne w każdej formie ruchu.

Podstawa Programowa dla klas IV-VIII

W szczególności przedmiotu
edukacja zdrowotna z
zaznaczeniem tematów
dotyczących zdrowego
odżywiania, higieny, snu,
aktywności i zdrowia fizycznego,
zdrowia psychicznego, Internetu i
profilaktyki uzależnień.





Podstawa Programowa dla klas IV-VI

Dział II. Zdrowie fizyczne

- 2) wykonuje czynności higieniczne (tj. mycie zębów, mycie rąk, mycie twarzy, mycie ciała, mycie włosów, dba o czystość bielizny i odzieży); korzysta z podstawowych środków higienicznych i pielęgnacyjnych; omawia znaczenie higieny osobistej dla utrzymania zdrowia;
- 9) postępuje w stanach zagrożenia życia i zdrowia zgodnie z zasadami udzielania pierwszej pomocy; wymienia sytuacje, w których należy wezwać zespół ratownictwa medycznego (karetkę pogotowia).

Dział III. Aktywność fizyczna

- 1) systematycznie uczestniczy w różnorodnych formach aktywności fizycznej, szczególnie na świeżym powietrzu; dobiera strój do panujących warunków atmosferycznych; stosuje zasady bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej; wymienia korzyści zdrowotne wynikające z aktywności fizycznej, w tym w profilaktyce nadwagi i otyłości;
- 2) promuje aktywność fizyczną w grupach rówieśniczych i rodzinie; dąży do zalecanego poziomu aktywności fizycznej (np. wspomagając się technologiami informacyjno-komunikacyjnymi);
- 4) ogranicza czas spędzany w pozycji siedzącej lub leżącej w ciągu dnia przez aktywne przerwy (np. ćwiczenia rozciągające, ćwiczenia oporowe, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia wzroku); wymienia negatywne skutki zdrowotne wynikające z prowadzenia sedentarnego stylu życia (bezczynności ruchowej);
- 5) systematycznie wykonuje ćwiczenia relaksacyjne, w tym ćwiczenia oddechowe; rozumie znaczenie ćwiczeń fizycznych dla obniżenia stresu;
- 7) praktykuje techniki relaksacji przed zaśnięciem i stosuje zasady higieny snu; wyjaśnia znaczenie snu dla zdrowia fizycznego i psychicznego; określa zalecaną długość snu dla osób w jego wieku; opisuje kluczowe czynniki wpływające na jakość snu, ze szczególnym uwzględnieniem negatywnego wpływu korzystania z urządzeń elektronicznych przed zaśnięciem.

Dział IV. Odżywianie

- 1) stosuje się do zaleceń zgodnych z talerzem zdrowego żywienia, ze szczególnym uwzględnieniem regularnego spożywania posiłków, w tym dużej ilości warzyw i owoców; dostosowuje wielkość porcji do swoich potrzeb; unika żywności niekorzystnej dla zdrowia (np. fast foodów, słodczy);
- 2) stosuje zasady zdrowego nawadniania; unika słodzonych napojów;

Dział V. Zdrowie psychiczne

- 2) rozpoznaje i nazywa emocje u siebie i innych osób; omawia i stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami, m.in. techniki uważności; omawia zasady pierwszej pomocy emocjonalnej;
- 3) omawia pojęcie stresu; wyjaśnia wpływ stresu na ciało, myśli, emocje, zdolności poznawcze; stosuje konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem;
- 8) omawia zagadnienie komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz ich znaczenie w relacjach interpersonalnych, w tym rówieśniczych, rodzinnych i innych; rozwija umiejętności komunikacyjne;

Dział X. Internet i profilaktyka uzależnień

- 1) przestrzega zasad higieny cyfrowej; omawia definicje zjawiska: niebieskiego światła, szyi SMS-owej, krótkowzroczności w kontekście nadużywania urządzeń ekranowych; omawia różnice między relacjami międzyludzkimi bez użycia oraz z użyciem technologii i urządzeń elektronicznych;
- 2) omawia zagrożenia wynikające z niewłaściwego używania technologii informacyjno- -komunikacyjnych, w tym cyberprzemoc, hejt, mowę nienawiści, kreowanie cyberrzeczywistości, zjawisko patostreamingu, uzależnienie od Internetu i gier komputerowych oraz niebezpieczne kontakty w sieci, m.in. uwodzenie w sieci (grooming); omawia korzyści i zagrożenia związane ze sztuczną inteligencją oraz wirtualną rzeczywistością (VR);

Mądrze jest się bawić.

Po więcej inspirujących treści zapraszamy na stronę www.knowla.eu