

grudzień

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

grudzień/styczeń

2020/2021

styczeń

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

www.mamykalendarz.pl

poniedziałek 28					
wtorek 29					
środa 30					
czwartek 31 Sylwester					
piątek 1 Nowy Rok					
sobota 2					
niedziela 3					

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Czy udało Wam się stworzyć domowy kodeks korzystania z mediów cyfrowych? Jeśli tak, to pewnie zdarzają się sytuacje, w których trudno przestrzegać zapisów tam widniejących. To powszechna sytuacja, z którą mierzy się wiele rodzin. Pamiętajcie, że tak naprawdę nie chodzi o karanie kogokolwiek za odstępstwa od zasad. Chodzi o to, abyście ustalili, co powoduje, że nie przestrzegacie tych zasad. Pamiętajcie też o tym, że za każdym odstępstwem od spisanych zasad kryje się nasza indywidualna potrzeba. To o tych potrzebach powinniście wspólnie rozmawiać. 21

styczeń

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

styczeń

2021

lutym

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

www.mamykalendarz.pl

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
4 ☞	5 ☞	6 Trzech Króli ☞	7 ☞	8 ☞	9 ☞	10 ☞

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dobry i bezpieczny kontakt zapoczątkowany w sieci wartu jest przełożenia na realną relację. Jeśli macie możliwość, spotkajcie się w realnej przestrzeni z tymi, których poznaliście przez internet. Zaproszcie gości do siebie do domu i sięgnijcie pamięcią wstecz do początków Waszej znajomości. Podczas wspólnego spotkania porozmawiajcie o tym, jak współcześni ludzie poznają się ze sobą, jak się komunikują z innymi. Czy nie jest tak, że to, co piszemy w internecie i to, co pokazujemy innym jest formą nowoczesnego cyfrowego pamiętnika?

styczeń

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

styczeń 2021

lutym

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

www.mamykalendarz.pl

	1	2	3	4	5
poniedziałek 11					
wtorek 12					
środa 13					
czwartek 14					
piątek 15					
sobota 16					
niedziela 17					

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Pamiętajcie, że używanie mediów cyfrowych samo w sobie nie jest złe, ale zawsze niewłaściwe jest ich nadużywanie. Spędzanie coraz więcej czasu w świecie cyfrowych mediów często rodzi problemy z nauką, koncentracją, mową, skutkuje spadkiem aktywności szkolnych jak i pozaszkolnych. Faktem staje się zależność między występowaniem zespołu uzależnień związanych z nowymi mediami a otyłością, bezsennością i depresją. Porozmawiajcie o tym i wypracujcie zdrowy balans, by uniknąć konsekwencji nadużywania nowych technologii.

styczeń

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

styczeń 2021

lutym

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

www.mamykalendarz.pl

poniedziałek 18					
wtorek 19					
środa 20					
czwartek 21 Dzień Babci					
piątek 22 Dzień Dziadka					
sobota 23					
niedziela 24					

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Porozmawiajcie o tym, jak żyło się kiedyś bez internetu, w jaki sposób spędzało się czas wolny, nie mając pod ręką smartfona czy tabletu. Wykorzystajcie w tym celu spotkanie z babcią lub dziadkiem, którzy wciąż pozostają cennym źródłem informacji o czasach przed-cyfrowych. Pamiętajcie jednak, że dzisiaj internet jest naturalnym środowiskiem dojrzewania dzieci i młodzieży, w szczególności wszystkich osób urodzonych po 2000 roku. Wskażcie na najważniejsze różnice w życiu przed erą internetu i w czasach obecnych.

styczeń

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

styczeń 2021

lutym

PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

www.mamykalendarz.pl

poniedziałek 25					
wtorek 26					
środa 27					
czwartek 28					
piątek 29					
sobota 30					
niedziela 31					

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Każdemu należy się odpoczynek. Przerwa świąteczna, ferie zimowe, letnie wakacje. W czasie wolnym od pracy i nauki cieszcie się swoją obecnością. Starajcie się nie korzystać z urządzeń cyfrowych i skupcie swoją uwagę na okolicznych atrakcjach turystycznych. Traktujcie swoje smartfony jedynie jako aparaty fotograficzne, wyłączcie całkowicie internet i wszystkie niepotrzebne aplikacje. Lepiej nie publikować w internecie zdjęć bezpośrednio z Waszej podróży. Takie postępowanie grozi włamaniami do Waszego mieszkania podczas Waszej nieobecności.