



Dzień bez Ekranu
20 września 2026

MOJA KARTA ODZYSKANEGO CZASU

Drodzy Rodzice i Dzieci!

Dzisiaj robimy mały eksperyment: odkładamy telefony i tablety, żeby sprawdzić, co pojawia się w świecie na żywo. Nie bójmy się nudy – to z niej rodzą się najlepsze przygody!

KROK 1: Nasze dzisiejsze zobowiązanie (Zdejmujemy cyfrowy plecak):

„Dzisiaj odkładamy ekrany na _____ godzin, aby zyskać czas na prawdziwe życie.”

KROK 2: Menu na dziś – Co zrobimy z odzyskanym czasem?

(Zaznaczcie razem lub wymyślcie własną aktywność!)

- ☐ Wyprawa w nieznane – spacerujemy bez planu i bez telefonu w kieszeni.
- ☐ Wielka baza z koców – budujemy do utraty tchu zamek w salonie.
- ☐ Rowerowe szaleństwo / plac zabaw – sprawdzamy, jak daleko poniesie nas energia.
- ☐ Turniej gier bez prądu – planszówki, karcianki, kości – śmiech i emocje na żywo.
- ☐ Święta, twórcza nuda – patrzymy w chmury, rysujemy patykami na piasku lub leżymy na dywanie.
- ☐ Nasza własna super-przygoda: _____

KROK 3: Skarbnik Wspomnień

(Miejsce na rysunek dziecka lub zapisanie przez rodzica najpiękniejszego momentu dnia)

„Najlepsza rzecz, jaka wydarzyła się dzisiaj bez ekranu, to...”

KROK 4: Pieczęć Małego Odkrywcy

Karta zatwierdzona wspólnie przez:

_____ (podpis rodzica) oraz

_____ (podpis / rysunek dziecka)

Chcesz dowiedzieć się więcej lub **wesprzeć wydanie książeczki dla przedszkolaków?** Wejdź na dzienbezekranu.pl



Pomóż stworzyć książeczkę, która odkrywa przed dziećmi świat bez ekranu.



Już w 2020 roku jako pierwsza organizacja społeczna zaapelowaliśmy do Ministerstwa Edukacji Narodowej, aby uczniowie w całym kraju wyłączali telefony w szkołach. Po sześciu latach działań osiągnęliśmy sukces. Od 1 września 2026 roku zakaz korzystania z telefonów zaczął obowiązywać w przedszkolach i szkołach podstawowych w całej Polsce.

Teraz zrobimy kolejny krok. Pomóż przedszkolakom odkryć, że w miejscu telefonu mogą pojawić się zabawa, przyjaźń i wspólny czas z bliskimi.

Chcemy stworzyć wartościową książeczkę, która ma pomagać dzieciom i rodzicom odkrywać zabawę, relacje i rozwój poza ekranem. W ramach pilotażu książeczka zostanie bezpłatnie przekazana wybranym przedszkolom.

Książeczka ma być prostym, atrakcyjnym i wiarygodnym narzędziem wspierającym dzieci oraz dorosłych w odzyskiwaniu czasu poza ekranem.

Dzięki darowiznom powstanie konkretne narzędzie, które ma pomagać odzyskiwać dzieciom czas zabawy, ruchu, relacji i swobodnego rozwoju poza ekranem.

Dzień bez Ekranu pozwala rodzinom doświadczyć tej zmiany, a książeczka ma pomagać wracać do niej również później – w domu i w przedszkolu.

Książeczka jest konkretnym pierwszym krokiem szerszej zmiany.



Chcę pomóc wydać książeczkę

dzienbezekranu.pl/wplacam