

Methodological Guidelines – Digital Literacy: L3

Safe and Healthy Screen Time Habits

Time Management (~30 minutes)

Section	Time	Goal	Approach
Warm-up & Discussion	5 min	Anak menyadari efek menatap layar lama	Tanya: “Bagaimana rasanya kalau main tablet terlalu lama?”
Introduce Screen Habits	10 min	Anak memahami waktu aman pakai gadget	Jelaskan aturan durasi dan istirahat
Practice Healthy Habits	10 min	Latih anak duduk benar & istirahatkan mata	Simulasi posisi duduk dan gerakan mata
Wrap-up & Recap	5 min	Menyimpulkan kebiasaan sehat pakai layar	Tanya: “Apa yang harus dilakukan kalau mata lelah?”

Lesson Objectives

Anak-anak akan dapat: - Menyebutkan aturan durasi main gadget - Menjelaskan efek jika terlalu lama melihat layar - Menunjukkan posisi duduk yang benar saat pakai gadget

Lesson Flow

- 1. Cerita Anak** - Pernahkah kamu main tablet lama sampai mata pegal?
- 2. Aturan Durasi Gadget** - Maksimal 30 menit sekali main - Istirahat 5–10 menit setelah main - Jangan main gadget sambil tiduran
- 3. Simulasi Kebiasaan Sehat** - Duduk tegak - Layar sejajar mata - Lakukan senam mata: lihat jauh, tutup mata sebentar
- 4. Diskusi Singkat** - Apa yang harus dilakukan kalau mata mulai pegal? - Siapa yang mengingatkan waktu main gadget di rumah?

Tips Guru

- Gunakan lagu ceria sebagai alarm istirahat
- Gunakan boneka untuk peragaan posisi salah & benar
- Buat suasana fun agar anak tidak takut dengan aturan

Tools & Resources

- Kursi dan meja anak
 - Poster posisi duduk
 - Timer/alarm
-

Penilaian

- Formatif:
 - Anak bisa memperagakan posisi duduk benar
 - Anak menyebutkan durasi aman bermain gadget
 - Sumatif:
 - Anak memahami pentingnya istirahat setelah main gadget
-

Siap lanjut ke: Isi Slide versi Cowok?