

HIGIENA CYFROWA.

CZYM JEST I W JAKI SPOSÓB ZADBAĆ O JEJ
WŁAŚCIWY POZIOM W OKRESIE ZDALNEJ
EDUKACJI?

SZKOLENIA DLA UCZNIÓW
KLAS 3-8 SZKÓŁ PODSTAWOWYCH
KLAS 1-4 SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH

SZKOLENIA RAD PEDAGOGICZNYCH
SPOTKANIA Z RODZICAMI



dbam
o mój zasięg
fundacja

OFERTA SZKOLEŃ I PROGRAMÓW EDUKACYJNYCH
Z FUNDACJĄ DBAM O MÓJ ZASIĘG NA ROK 2021

PANDEMIA COVID-19 (SARS-CoV-2)

002

(1) CO SIĘ STAŁO W CIĄGU OSTATNIEGO ROKU?

- Pozbawieni zostaliśmy możliwości realnych kontaktów z innymi.
- Nasza przestrzeń życiowa ograniczyła się do domu.
- Poziom lęku i stresu o najbliższą przyszłość uległ zwiększeniu.
- Rozpadły się dotychczasowe nasze plany życiowe.
- Wzrósł czas spędzony przed internetem i komputerem.
- Wzrosły środki finansowe, które rodzina musiała często ponieść w związku z zakupem dodatkowego sprzętu komputerowego czy abonamentu na internet.

(2) CO Z TEGO WYNIKA?

- Edukacja zdalna bardzo często prowadzona była bez wcześniejszego przygotowania uczniów, rodziców i nauczycieli.
- Obniżył się subiektywny i obiektywny dobrostan psychiczny i fizyczny uczniów i nauczycieli.
- Dzieci i młodzież mają problem z nadużywaniem cyfrowych narzędzi ekranowych.
- Młodzież szkolna używa nowych technologii w sposób niehigieniczny.

(3) CO MOŻEMY ZROBIĆ?

- Ustalać szkolne i domowe zasady korzystania z mediów cyfrowych.
- Zmienić przebieg prowadzonych zajęć.
- Zmienić myślenie o szkole w jej powszechnym rozumieniu.
- Dbać o relacje osobiste.
- Pozyskiwać rzetelną i prawdziwą wiedzę z zakresu używania i nadużywania nowych technologii.
- Włączać się w prowadzone badania naukowe i na podstawie uzyskanych wyników zmieniać rzeczywistość życia w szkole.
- Uczyć kreatywnego wykorzystywania narzędzi cyfrowych w procesie edukacji.

O FUNDACJI

Uczymy odpowiedzialnego korzystania z nowych technologii.

Fundacja Dbam o Mój Zasięg od lat wspiera polskie szkoły w zarządzaniu mediami cyfrowymi oraz profilaktyce i edukacji w zakresie e-uzależnień i cyberprzemocy. Współpraca z nami wpisuje się w wypełnianie podstawowych kierunków realizacji polityki oświatowej państwa (punkt 3., 4. i 5. w roku szkolnym 2020/2021).

Prowadzimy wykłady, szkolenia i konsultacje na terenie całego kraju. Nasze programy edukacyjne oparte są o prowadzone przez nas badania naukowe, w których wzięło już udział ponad 2 tysiące szkół z blisko 300 powiatów, w tym blisko 100 tysięcy polskich uczniów.

W roku szkolnym 2020/2021 nasz program wzbogaciliśmy o wiedzę zdobytą w ogólnopolskim badaniu społeczności szkolnych w czasie zdalnej edukacji. Zapraszamy do zapoznania się z propozycją wsparcia Państwa działań.



SZKOŁA ODPOWIEDZIALNA CYFROWO

CYFROWA ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Szkoła Odpowiedzialna Cyfrowo to miejsce, które dba o odpowiedzialne korzystanie z nowych technologii poprzez edukację, działania profilaktyczne oraz stwarzanie odpowiednich warunków do wzrastania dzieci i młodzieży. To szkoła, która rozumie, że zamiast zakazów korzystania ze smartfona, lepsze jest wspólne ustalanie zasad. A zamiast negowania postępu technologicznego, należy wspierać uczniów w zdrowym rozwoju w świecie nowych technologii.

WIEDZA JAKO PODSTAWA DZIAŁANIA

97% polskich uczniów korzysta ze smartfona i internetu, a połowa z nich przejawia symptomy ich nadużywania. Nie pozostaje to bez wpływu na rozwój mózgu, koncentrację uwagi, możliwości poznawcze. Wiedza o tym, jak przebiega proces uzależnienia, jakiej grupy uczniów dotyczy, po czym poznać, że uczeń doświadcza cyberprzemocy lub sięga po tzw. patotreści - to podstawa działania Szkoły Odpowiedzialnej Cyfrowo.

HIGIENA CYFROWA

Higiena cyfrowa to postawa życiowa wynikająca z kreatywnego i odpowiedzialnego korzystania z zasobów sieci. Można i należy się jej uczyć, ponieważ wpływa pozytywnie na samopoczucie i codzienne funkcjonowanie. Jej zasady można łatwo zaimplementować do szkolnego statutu oraz wdrożyć w codzienne życie uczniów w szkole i w domu.

004

97%

uczniów korzysta ze smartfona z dostępem do internetu. Połowa z nich przejawia symptomy fonoholizmu*

87%

nauczycieli przyznaje, że zajęcia poświęcone problematyce fonoholizmu i uzależnienia od internetu powinny być prowadzone w szkole**

37%

uczniów doświadczyło cyberprzemocy w formie internetowego hejtu **

16%

nauczycieli ma problem z jasnym kwalifikowaniem zachowań uczniów do kategorii cyberprzemocy**

*Ogólnopolskie badanie "Młodzi Cyfrowi" 2017-2019

**Ogólnopolskie badanie uczniów i nauczycieli "Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych" 2015-2016

CENNIK I SZCZEGÓŁY SZKOLENIA

Czego dowiedzą się uczestnicy naszych szkoleń?

- Czym jest higiena cyfrowa? Jakie są oznaki tego, że podczas zajęć i w życiu domowym zachowujemy się w sposób niehigieniczny?
- Najważniejsze „rozpraszacze” podczas zajęć online.
- W jaki sposób uzależnia się nasz mózg?
- Negatywne konsekwencje braku higieny cyfrowej.
- Dlaczego tak ważne jest nasze dobre spanie?
- Czy wielozadaniowość to mit?
- Co mają wspólnego powiadomienia w telefonie z eksperymentem na małpach?
- 10 zasad higieny cyfrowej czyli co możesz zrobić już teraz!

Czas i formuła:

Dla klas: 45 min. | warsztat
lub warsztat 90 min.

Cena:

Warsztaty dla klasy 45 min. | 350,00 PLN

Warsztaty dla klasy 90 min. | 600,00 PLN

UWAGA!!! Istnieje możliwość zamówienia szkolenia dla rady pedagogicznej (2.500,00 PLN) lub rodziców (2.000,00 PLN)

FONOLANDIA

Zestaw materiałów do pracy z uczniami,
z którego korzystają nauczyciele w całej Polsce.
Zobacz: www.fonolandia.edu.pl
Zamów: www.gwp.pl

FONOLANDIA pierwszy w Polsce kompleksowo opracowany projekt edukacyjny dotyczący odpowiedzialnego i bezpiecznego korzystania z mediów cyfrowych i urządzeń mobilnych. Skierowany jest do najmłodszych użytkowników: 5- i 6-latków oraz uczniów klas 1–3 szkoły podstawowej, wydany przez Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. FONOLANDIA to:

- pełne zadań i łamigłówek zeszyty ćwiczeń dostosowane do potrzeb edukacyjnych i możliwości percepcyjnych dzieci w różnym wieku;
- gotowe pomoce dydaktyczne dla nauczycieli i rodziców: przewodniki, poradnik, gry memo, karty obrazkowe, plansze edukacyjne i plakaty;
- warsztaty, szkolenia oraz wykłady dla przedszkoli, szkół, rad pedagogicznych, rodziców i samorządów;
- wsparcie merytoryczne nauczycieli i rodziców w sytuacjach problemowych;
- gminne i szkolne programy profilaktyczne w zakresie e-uzależnień.



WIĘCEJ INFORMACJI?

007

Z KIM WSPÓŁPRACUJEMY:

- przedszkola i szkoły na terenie całego kraju
- jednostki samorządu terytorialnego
- ośrodki doskonalenia nauczycieli
- poradnie psychologiczno-pedagogiczne
- ośrodki pomocy i integracji społecznej
- ośrodki terapii uzależnień
- kuratoriami oświaty

ZAUFALI NAM M. IN.:



...oraz kilka tysięcy szkół z całej Polski, firm i instytucji,
których wybrane referencje można znaleźć na
www.dbamomozasieg.com/referencje.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ O NAS I NASZYCH PROJEKTACH:

Odwiedź naszą stronę: www.dbamomozasieg.com

Poznaj wyniki ogólnopolskiego badania "Młodzi Cyfrowi":
www.dbamomozasieg.com/mlodzi-cyfrowi

Projekt badawczo-edukacyjny "Granie na ekranie":
www.dbamomozasieg.com/granienaekranie

Poznaj wyniki badania zdalnej edukacji:
www.zdalnenauczanie.org

Poznaj nasz projekt edukacyjny FONOLANDIA:
www.fonolandia.edu.pl

Dołącz do nas na Facebooku i **bądź na bieżąco!**
www.facebook.com/dbamomozasieg

TRENERZY FUNDACJI



MACIEJ DĘBSKI

Prezes Fundacji Dbam o Mój Zasięg. Doktor nauk społecznych. Socjolog problemów społecznych, wykładowca akademicki, edukator społeczny, ekspert w realizacji badań naukowych. Autor i współautor publikacji naukowych z zakresu problemów społecznych (bezdolność, przemoc w rodzinie, uzależnienia od substancji psychoaktywnych, uzależnienia behawioralne). Tata 18-letniej Idy i 8-letniego Antosia.



MAGDALENA BIGAJ

Wiceprezeska Fundacji Dbam o Mój Zasięg. Ekspertka komunikacji społecznej. Członkini Komitetu Dialogu Społecznego KIG. Ekspertka Ministerstwa Cyfryzacji ds. bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w internecie. Autorka i współautorka projektów edukacyjnych i naukowych oraz publikacji z obszaru wpływu nowych technologii na ich użytkowników. Mama 9-letniej Marysi i 5-letniego Mikołaja.

Wybrane miejscowości

Aleksandrów łódzki
Augustów
Banino
Będargowo
Białe Błota
Bielkówko
Bielsko-Biała
Bolszewo Borki
Buszkowy
Bydgoszcz
Bytom
Bytów
Charzykowy
Chmielno
Chojnice
Częstochowa
Dąbrowa Górnicza
Dobre Miasto
Dzierżążno
Dziwnów
Egiertowo
Gdańsk
Gdynia
Giżycko
Gliwice
Gniew
Gołubie
Gronowo polskie
Grzybno
Iłża
Jabłowo
Jaciazko
Jastrzębia
Jastrzębia Góra

Jelenia góra
Kalisz
Kamienica królewska
Karniewo
Karpacz
Kartuzy
Kielno
Kołbaskowo
Kolbudy
Kołobrzeg
Kończewice
Koronowo
Kowale
Koziegłowy
Kozienice
Kraków
Kwidzyn
Lesznowola
Lębork
Linia
Lipowa
Lipusz
Lubań
Lublewo Gdańskie
Łazy
Łeba
Łęka Opatowska
Łomnica
Łódź
Malbork
Międzyborów
Miłoradz
Mońki
Mroków

Mysiadło
Mysłakowice
Nowa Iwiczna
Nowy Dwór Gdański
Opalenie
Opole
Ostrołęka
Pelplin
Pełczyce
Pionki
Płock
Polkowice
Połchowo
Poznań
Pręgowo
Prokowo
Pruszcz gdański
Przasnysz
Przodkowo
Pszczółki
Puck
Radom
Recz
Rogozino
Różana
Rumia
Rzeczenica
Rzeszów
Siedlce
Siemianice
Sierakowice
Słubice
Słupsk
Somonino

Sopot
Staniszewo
Stara Biała
Stare Babice
Stężyca
Strzebielino
Subkowy
Sulęcyno
Szczecin
Świebodzin
Tarnów
Tczew
Tomaszów Mazowiecki
Toruń
Trzebinia
Turzno
Warszawa
Wasilków
Wejherowo
Wicko
Wieliczka
Wieluń
Wieniawa
Włocławek
Wolanów
Wrocław
Września
Ząbki
Zegrze
Zwoleń
Żukowo



dbam
o mój zasięg
fundacja

ZAPRASZAMY DO KONTAKTU

fundacja@dbamomojzasieg.com

+48 512 474 482

www.dbamomojzasieg.com

[Facebook.com/dbamomojzasieg](https://www.facebook.com/dbamomojzasieg)

