

Szanowni Państwo

fundacja Dbam o Mój Zasięg ma przyjemność powitać Państwa w nowym roku szkolnym 2022/2023. Z tej okazji przesyłamy Państwu garść informacji, które opowiadają o głównych kierunkach działań fundacji w nadchodzącym czasie. Z racji doświadczenia pandemii koronawirusa wiele naszych działań nakierowanych jest bezpośrednio na redukcję szkód związaną z izolacją społeczną, zdalną edukacją oraz wydłużonym czasem ekranowym. W swoich działaniach na co dzień zajmujemy się takimi problemami społecznymi jak:

- niski poziom higieny cyfrowej,
- uzależnienie od nowych technologii (mediów społecznościowych, gier, internetu, telefonu komórkowego),
- cyberprzemoc, patotreści, seksting,
- fake newsy,
- ochrona zdrowia psychicznego depresja.

Realizacja ponad trzystu szkoleń przeprowadzanych każdego roku na terenie całej Polski (stacjonarnie i w sposób zdalny), podejmowana przez nas działalność naukowo-badawcza, udział w debatach, konferencjach jak również opracowane przez nas materiały edukacyjne utwierdzają nas w przekonaniu, że dbanie o higienę cyfrową jest wielką wartością, ale również i problemem. Problemem, który bardzo wyraźnie nasilił się w związku z pandemią koronawirusa.

Nasze działania kierujemy zarówno do uczniów (warsztaty), jak i do nauczycieli i rodziców (szkolenia, wykłady, warsztaty). Ich głównym celem jest doprowadzenie do sytuacji, w której uczeń korzystając z zasobów sieci (smartfona, komputera, internetu, gier cyfrowych) poprawia swoje zdrowie psychiczne, fizyczne oraz społeczne (relacje). Wspieranie nauczycieli i rodziców to przede wszystkim przekazywanie rzetelnej wiedzy o nowych technologiach, informowanie o pozytywnych i negatywnych konsekwencjach korzystania z cyfrowych dobrodziejstw, jak również przekazywanie praktycznych porad przeciwdziałających uzależnieniu od smartfona, gier czy internetu. Prosimy Państwa o chwilę uwagi i przeczytanie krótkiej informacji o tym, co przygotowaliśmy dla przedszkoli, szkół podstawowych i ponadpodstawowych na nadchodzący rok szkolny.

Mając nadzieję, że podejmowane przez nas działania wpisują się w życie Państwa szkoły zapraszam do osobistego kontaktu, jeśli tylko stwierdzą Państwo, że jesteśmy w jakiś sposób w stanie zaspokoić Państwa potrzeby. O innych działaniach fundacji, o zrealizowanych projektach przygotowanych raportach mogą Państwo przeczytać odwiedzając naszą stronę internetową www.dbamomojzasieg.com.

Szkolenia dla uczniów, nauczycieli, rodziców (online oraz offline)

Nasze szkolenia opieramy nie tylko o badania realizowane przez nas osobiście, ale również inne instytucje i organizacje. Całość wiedzy przekazywanej na szkoleniach ma wartość praktyczną, to znaczy możliwą do zastosowania w codziennym funkcjonowaniu szkoły. Warto dodać, że przekazywane podczas naszych szkoleń treści mają za zadanie wspierać nie tylko uczniów, ale również nauczycieli. Wszystkie prowadzone szkolenia wpisują się w podstawowe kierunki realizacji polityki oświatowej państwa.

Proponowane przez nas szkolenia są szkoleniami płatnymi.

- **Koszt warsztatów dla uczniów** wynosi 350 zł/45 minut lub 700/90 minut
- **Koszt szkolenia rady pedagogicznej** to koszt 3.000 zł/90 minut
- **Koszt spotkania z rodzicami** wynosi 2.500 zł/60 minut

UWAGA! W przypadku zamówienia większej liczby szkoleń, jak również w przypadku szkoleń realizowanych metodą zdalną istnieje możliwość otrzymania zniżek.

UWAGA! W przypadku szkolenia odbywającego się poza terenem województwa pomorskiego do całkowitego kosztu szkolenia doliczyć należy koszt przejazdu i ewentualnego noclegu.

Nasze szkolenia

1. Fonoholizm i uzależnienie od telefonów komórkowych. Psychospołeczne skutki, praktyczne sposoby rozwiązań

Szkolenie dla rady pedagogicznej, uczniów oraz rodziców

- Wisły kijem nie zawrócisz – jaki stosunek powinniśmy przyjąć wobec nowych technologii?
- Czym są uzależnienia behawioralne i czym różnią się od uzależnień chemicznych?
- Fonoholizm – uzależnienie od telefonu komórkowego. Anatomia, skala zjawiska, psychospołeczne determinanty, najważniejsze symptomy
- Jakie są negatywne konsekwencje nadużywania smartfonów?
- W jaki sposób radzić sobie z problemem nadużywania telefonów komórkowych w szkole i w domu?
- Rama – rytuał – relacje. Czym jest idea 3xR i dlaczego w świecie cyfrowym tak ważne są relacje osobiste?
- Jak zarządzać smartfonami w szkole?

2. Czym jest higiena cyfrowa i w jaki sposób właściwie o nią zadbać?

Szkolenie dla rady pedagogicznej, uczniów oraz rodziców

- Dlaczego Internet jest taki ważny i czy w istocie zaspokoić może nasze wszystkie potrzeby?
- Kim są „młodzi cyfrowi” i dlaczego wolą pisać do siebie niż rozmawiać?
- Eksperyment społeczny POZA SIECIĄ, czyli o tym, czego dowiemy się od osób przebywających trzy pełne dni na cyfrowym detoksie?
- Higiena cyfrowa – jak dbać o siebie w świecie, w którym więcej osób ma dostęp do internetu niż dostęp do pasty i szczoteczki do zębów?
- Dlaczego w świecie cyfrowym najważniejszą kompetencją pozostaje umiejętność tworzenia realnych – nie wirtualnych – więzi z innymi?
- Sposoby radzenia sobie z nadużywaniem nowych technologii, czyli o tym, co mają wspólnego powiadomienia z sakiem uwielbianym przez małpy?

3. Zdrowie psychiczne w świecie cyfrowym?

Szkolenie dla rady pedagogicznej, uczniów oraz rodziców

- Stan zdrowia psychicznego na podstawie wyników badań MŁODE GŁOW
- Dlaczego wypowiedziane i usłyszane słowa mają moc?
- Nic nie potrafię – nie lubię siebie – czuję samotność – czym jest triada kryzysu psychicznego
- Depresja to choroba, a nie zły nastrój – charakterystyka zjawiska depresji
- W jaki sposób wspierać uczniów w ich kryzysie psychicznym? Dlaczego relacje z innymi są takie ważne?
- Jak pandemia koronawirusa wpłynęła na umiejętność budowania relacji z innymi?
- Relacje jako czynnik chroniący przed uzależnieniem od nowych technologii i depresją
- Depresja to nie zły nastrój – skala i charakterystyka problemu?
- W jaki sposób na co dzień dbać o dobre relacje z innymi?

4. Granie na Ekranie - dzieci i młodzież w świecie gier cyfrowych. Najważniejsze zagrożenia, pozytywne wartości

Szkolenie dla rady pedagogicznej, uczniów oraz rodziców

- Czym są gry cyfrowe i dlaczego są takie absorbujące?
- Jakie są wzory korzystania z gier cyfrowych przez młodzież w Polsce?
- Jakie są negatywne konsekwencje związane z nadużywaniem gier cyfrowych?
- Kiedy granie w gry przynosi korzyści graczom i jakiego rodzaju są to korzyści?
- W jaki sposób grać w gry cyfrowe z zachowaniem higieny cyfrowej?
- Co, jeśli nie gry – w jaki sposób budować alternatywę do grania w gry cyfrowe?
- Jakie są potencjalne czynniki uzależniające od grania w gry cyfrowe?
- Co zrobić, kiedy podejrzewamy u ucznia/dziecka początki uzależnienia od grania w gry?

5. Cyberprzemoc, seksting, patotreści – wybrane zagrożenia w świecie cyfrowym

Szkolenie dla rady pedagogicznej, rodziców oraz uczniów

- Blaski i cienie społeczeństwa cyfrowego.
- Korzystanie z nowych technologii a świat wartości.
- Nie rób drugiemu, co Tobie niemiłe – jaka jest anatomia cyberprzemocy?
- Co to znaczy ochrona prywatności i dbanie o wizerunek własnej osoby?
- Czym są patotreści i dlaczego tak często je oglądamy?
- I co z tym wszystkim zrobić?

Materiał edukacyjny Fonolandia

Edukacja przedszkolna

grupa 5–6 latków

Edukacja wczesnoszkolna

FONOLANDIA to pierwszy w Polsce kompleksowo opracowany projekt edukacyjny dotyczący odpowiedzialnego i bezpiecznego korzystania z mediów cyfrowych i urządzeń mobilnych. Skierowany jest do najmłodszych użytkowników internetu oraz cyfrowych narzędzi ekranowych: 5- i 6-latków oraz uczniów klas 1–3 szkoły podstawowej. Opracowany przez nas materiał poświęcony został tematyce higieny cyfrowej oraz bezpiecznego korzystania z mediów cyfrowych. W oparciu o przygotowane ćwiczenia nauczyciel wraz z dziećmi i uczniami może samodzielnie przeprowadzić 15 odrębnych zajęć wspierających dziecko w odpowiedzialnym korzystaniu z Internetu, tabletu czy smartfona. FONOLANDIA to pełne zadań i łamigłówek zeszyty ćwiczeń dostosowane do potrzeb edukacyjnych i możliwości percepcyjnych dzieci w różnym wieku oraz gotowe pomoce dydaktyczne dla nauczycieli i rodziców (przewodniki, poradnik, gry memo, karty obrazkowe, plansze edukacyjne i plakaty).

Fonolandia to innowacja w edukacji i jako taka wpisuje się w realizację głównych kierunków polityki oświatowej Ministerstwa Edukacji i Nauki, jak również pozwala przeciwdziałać wielu problemom będącym bezpośrednim skutkiem pandemii koronawirusa. Przygotowany materiał jest odpłatny. Więcej informacji o materiale edukacyjnym znajdą Państwo na stronie Gdańskiego Wydawnictwa Psychologicznego <https://www.gwp.pl> wpisując w wyszukiwarkę sklepu słowo „Fonolandia”.

Zeszyt ćwiczeń dla ucznia – 24,90 zł

Zestaw edukacyjny dla nauczyciela (box) – 299,00 zł

