



oferta szkoleń fundacji Dbam o Mój Zasięg





**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego



Rządowy Program
Rozwoju Organizacji
Obywatelskich
na lata 2018–2030

PROO

**SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018-2030**

spis treści

	wstęp	2
1	szkolenia dla uczniów	6
2	szkolenia rad pedagogicznych, szkolenia rodziców	18
3	szkolenia dla specjalistów	28
4	plastyczne warsztaty kreatywne dla dzieci i rodziców	31
5	edukacyjne materiały specjalistyczne dla nauczycieli i specjalistów	33



Słowo wstępne

Szanowni Państwo,

fundacja Dbam o Mój Zasięg ma przyjemność powitać Państwa w nowym roku szkolnym. 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. Realizacja ponad trzystu szkoleń przeprowadzanych każdego roku już od 10 lat 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 codziennym wyzwaniem dla wielu szkół i rodzin.**

Mając nadzieję, że podejmowane przez nas działania wpisują się w życie Państwa instytucji 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.pl

➔ dr Maciej Dębski
fundacja Dbam o Mój Zasięg
Tel. 512 474 482
email: m.debski@dbamomojzasieg.com

Najważniejsze założenia

Nasze szkolenia wpisują się w podstawowe kierunki polityki oświatowej państwa, w tym:

- Punkt 4: Profilaktyka przemocy rówieśniczej. Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, wsparcie w kryzysach psychicznych.
- Punkt 5: Promowanie higieny cyfrowej i bezpiecznego poruszania się w sieci. Rozwijanie umiejętności krytycznej analizy informacji dostępnych w Internecie. Poprawne metodycznie wykorzystywanie przez nauczycieli nowoczesnych technologii, w szczególności opartych na sztucznej inteligencji oraz korzystanie z zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej.

Jakie zagadnienia i problemy poruszamy na naszych szkoleniach i warsztatach?

- higiena cyfrowa,
- uzależnienia behawioralne, w tym e-uzależnienia i cyber zaburzenia, w tym problemowe używanie smartfona, mediów społecznościowych, gier, internetu,
- zagrożenia w sieci, w tym cyberprzemoc, hejt, patotreści, seksting,
- fake newsy i dezinformacja,
- ochrona prywatności, problem sharentingu,
- zdrowie psychiczne.

Kogo szkolimy?

- dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym,
- rady pedagogiczne oraz nauczycieli,
- rodziców, w tym także uczestników szkół rodzenia,
- kuratorów sądowych,
- pracowników socjalnych ośrodków pomocy społecznej, rodzin zastępczych i placówek opiekuńczo-wychowawczych,
- pracowników poradni psychologiczno-pedagogicznych,
- gminnych koordynatorów profilaktyki uzależnień,
- funkcjonariuszy służb mundurowych,
- kadry zarządzające i HR w firmach,
- urzędników i pracowników samorządowych,
- pracowników ochrony zdrowia,
- pracowników bibliotek, domów kultury i świetlic środowiskowych.

Dlaczego warto szkolić się z fundacją?

- Wiedza oparta na najnowszych badaniach.
- Doświadczeni trenerzy i praktycy.
- Dostosowanie treści do konkretnej grupy odbiorców.
- Możliwość realizacji szkoleń stacjonarnie i online.
- Oferta zgodna z polityką oświatową Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Praktyczne narzędzia do wykorzystania w codziennej pracy.
- Własne materiały edukacyjne – FONOLANDIA, KLIKAJ Z GŁOWĄ.

Podstawowe informacje, cennik

Szkolenia fundacji 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.

Proponowane przez nas szkolenia są szkoleniami płatnymi.

1. Warsztat dla klasy (klasy I–III szkoła podstawowa) – 400 zł/45 min.
2. Warsztat dla klasy (klasy IV–VIII szkoła podstawowa i szkoła ponadpodstawowa) – 800 zł/90 min.
3. Szkolenie rady pedagogicznej i nauczycieli – 3.500 zł/90 minut.
4. Szkolenie dla rodziców – 3.000 zł/60 minut.
5. Dwudniowe szkolenie dla specjalistów – 14.000 zł.
6. Plastyczne warsztaty kreatywne dla dzieci i rodziców – 4.000 zł do 15 stanowisk.
7. **NOWOŚĆ! Wykład motywacyjny dla młodzieży (klasy łączone) prowadzony przez dr Macieja Dębskiego – 1.700 zł/45 min.**

UWAGA!

1. Ceny szkoleń prowadzonych przez dr. Macieja Dębskiego ustalane są indywidualnie i nie są objęte standardowym cennikiem.
2. Wycena szkoleń dla instytucji spoza sektora edukacji dokonywana jest odrębnie.
3. Przy zamówieniu większej liczby szkoleń lub realizacji szkoleń w formule zdalnej istnieje możliwość uzyskania rabatu.
4. W przypadku szkoleń realizowanych poza województwem pomorskim do całkowitego kosztu należy doliczyć koszty przejazdu oraz – w razie potrzeby – noclegu.
5. Szkoły i instytucje zamawiające kompleksowe szkolenie obejmujące uczniów, rodziców i nauczycieli otrzymują dodatkowe materiały edukacyjne bezpłatnie.



szkolenia
dla uczniów

1.

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

(Najczęściej wybierane)

Cel szkolenia:

Zwiększenie świadomości na temat skutków fonoholizmu oraz wyposażenie uczestników w praktyczne narzędzia do przeciwdziałania temu zjawisku.

Spodziewane rezultaty:

- Rozróżnianie uzależnień behawioralnych i chemicznych.
- Identyfikacja objawów fonoholizmu wśród uczniów.
- Wdrożenie praktycznych strategii zarządzania użytkowaniem smartfonów w szkole i domu.
- Zrozumienie roli relacji i rytuałów w budowaniu higieny cyfrowej.

Zakres tematyczny szkolenia:

- Wisty 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?

(Najczęściej wybierane)

Cel szkolenia:

Kształtowanie umiejętności dbania o zdrowy balans w korzystaniu z nowych technologii.

Spodziewane rezultaty:

- Zrozumienie pojęcia i znaczenia higieny cyfrowej.
- Identyfikacja zachowań ryzykownych i ich skutków.
- Poznanie sposobów budowania realnych relacji w świecie cyfrowym.
- Praktyczne narzędzia do ograniczania nadużycia technologii.

Zakres tematyczny szkolenia:

- 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 sokiem uwielbianym przez mały?

3.

Zdrowie psychiczne w świecie cyfrowym?

Nowość!

Cel szkolenia:

Zwiększenie wrażliwości na problemy psychiczne dzieci i młodzieży oraz roli relacji jako czynnika ochronnego.

Spodziewane rezultaty:

- Rozpoznawanie triady kryzysu psychicznego.
- Zrozumienie roli słów i relacji w profilaktyce kryzysów.
- Wdrażanie codziennych działań wspierających dobrostan.
- Odczarowanie mitów wokół depresji dzieci i młodzieży.

Zakres tematyczny szkolenia:

- Stan zdrowia psychicznego na podstawie wyników badań MŁODE GŁOWY oraz ZDROWIE PSYCHICZNE MŁODYCH CYFROWYCH.
- Dlaczego wypowiedziane i usłyszane słowa mają moc?
- Nic nie potrafię – nie lubię siebie – czuję samotność – czym jest triada kryzysu psychicznego.
- W jaki sposób wspierać uczniów w ich kryzysie psychicznym? Dlaczego relacje z innymi są takie ważne?
- 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.

Cyberprzemoc, seksting, patotreści – wybrane zagrożenia w świecie cyfrowym

Cel szkolenia:

Podniesienie świadomości uczniów i dorosłych na temat zagrożeń online i odpowiedzialnego zachowania w sieci.

Spodziewane rezultaty:

- Zrozumienie wpływu internetu na świat wartości.
- Rozpoznawanie patotreści i ich konsekwencji.
- Kształtowanie umiejętności ochrony prywatności.
- Budowanie kultury szacunku i odpowiedzialności cyfrowej.

Zakres tematyczny szkolenia:

- Blaski i cienie społeczeństwa cyfrowego.
- Korzystanie z nowych technologii a świat wartości.
- Nie rób drugiemu, co Tobie nie miłe – 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?

5.

Anatomia Hejtu – natura i skala zjawiska cyberprzemocy w świecie młodzieży

Cel szkolenia:

**Rozwijanie świadomości i kompetencji
w zakresie przeciwdziałania cyberprzemocy i hejtu.**

Spodziewane rezultaty:

- Rozpoznawanie zjawiska hejtu i mowy nienawiści.
- Zrozumienie skutków hejtu dla zdrowia psychicznego i społecznego.
- Poznanie metod reagowania i budowania czynników ochronnych.
- Rozwijanie empatii i odpowiedzialności w środowisku cyfrowym.

Zakres tematyczny szkolenia:

- Zjawisko cyberprzemocy jako przejaw przemocy rówieśniczej.
- Najczęstsze powody hejtu, grupy zagrożone.
- Hejt a mowa nienawiści – różnice i podobieństwa.
- Skutki hejtu dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.
- W jaki sposób reagować na hejt i inne zachowania przemocowe?
- Czynniki chroniące i czynniki ryzyka związane z hejtem.

6.

Jak Cię widzą, tak Cię piszą – magia portali społecznościowych

Cel szkolenia:

Uświadomienie uczestnikom wpływu social mediów na wizerunek, emocje i relacje.

Spodziewane rezultaty:

- Zrozumienie wpływu mediów społecznościowych na samoocenę.
- Świadome zarządzanie swoją obecnością online.
- Umiejętność ochrony prywatności i rozpoznawania ryzyk.
- Poznanie zasad kultury komunikacji w sieci.

Zakres tematyczny szkolenia:

- Jak nasz wizerunek w sieci wpływa na postrzeganie nas przez innych (pracodawców, nauczycieli, rówieśników)?
- Dlaczego media społecznościowe są tak ważne dla młodych osób?
- Ochrona prywatności w sieci – jak unikać zagrożeń?
- Wpływ mediów społecznościowych na samoocenę i zdrowie psychiczne .
- Ślad cyfrowy – co po nas zostaje w Internecie?
- Czy wszystko trzeba publikować? – Granice prywatności w mediach społecznościowych.
- Kultura komunikacji w sieci.

7.

Nie wszystko złoto, co się świeci – jak rozpoznawać fake newsy?

Cel szkolenia:

**Wzmacnianie kompetencji medialnych i krytycznego myślenia
w świecie informacyjnym.**

Spodziewane rezultaty:

- Rozpoznawanie manipulacji, clickbaitów i deepfake'ów.
- Zrozumienie mechanizmów rozprzestrzeniania fake newsów.
- Umiejętność weryfikacji informacji (fact-checking).
- Kształtowanie postawy odpowiedzialnego udostępniania treści.

Zakres tematyczny szkolenia:

- Czym są fake newsy i dezinformacja?
- Dlaczego ludzie wierzą w fake newsy?
- Jak rozpoznać fake newsy?
- Rola mediów społecznościowych w szerzeniu dezinformacji.
- Clickbait i manipulacja nagłówkami.
- Deepfake i manipulacja obrazem oraz dźwiękiem.
- Jakie są konsekwencje dezinformacji?
- Fakt-checking w praktyce – Jakie narzędzia mogą pomóc w weryfikacji informacji?
- Etyka i odpowiedzialność za udostępnianie informacji.
- Ćwiczenia praktyczne – test na wykrywanie fake newsów.

8.

Pomyśl, zanim wrzucisz – etyka cyfrowego świata

Cel szkolenia:

Wzmacnianie kompetencji medialnych i krytycznego myślenia w świecie informacyjnym.

Wzmacnianie kompetencji medialnych i krytycznego myślenia, z naciskiem na świadomość prywatności, odpowiedzialność za wizerunek w sieci oraz konsekwencje nieprzemyślanego udostępniania treści.

Spodziewane rezultaty:

- Umiejętność wskazania różnic między prywatnością a upublicznieniem informacji.
- Rozumienie znaczenia zgody na publikację zdjęć/filmów.
- Znajomość konsekwencji udostępniania treści bez refleksji.
- Rozwijanie empatii wobec innych osób w kontekście publikacji treści.
- Rozpoznanie zagrożeń związanych z sextingiem i cyberprzemocą.

Zakres tematyczny szkolenia:

- Czym jest etyka cyfrowa i dlaczego warto myśleć przed publikacją treści online.
- Prywatność, zgoda i odpowiedzialność za wizerunek swój i innych w internecie.
- Konsekwencje nieetycznego udostępniania treści – emocjonalne, społeczne i prawne.
- Cyberprzemoc, sexting, hejt i presja rówieśnicza – jak je rozpoznawać i reagować.
- Zasada Z-W-R-U (Zgoda, Wrażliwość, Równość, Uważność) jako podstawa świadomego działania w sieci.



9.

Algorytm zna mnie lepiej niż ja? – jak działają social media

Cel szkolenia:

Zwiększenie świadomości młodzieży na temat mechanizmów działania algorytmów w mediach społecznościowych oraz ich wpływu na zachowania, emocje i decyzje.

Spodziewane rezultaty:

- Rozumienie, czym jest algorytm i jak działa w mediach społecznościowych.
- Dostrzeganie związku między własnymi zachowaniami w sieci a treściami, które się wyświetlają.
- Umiejętność krytycznego spojrzenia na personalizację treści.
- Rozwijanie poczucia sprawczości i kontroli nad swoją obecnością online.
- Nauka budowania prawdziwej, spójnej tożsamość niezależnej od lajków.
- Rozwijanie samoświadomości i empatii wobec siebie i innych.

Zakres tematyczny szkolenia:

- Jak działają algorytmy w mediach społecznościowych – podstawy i mechanizmy personalizacji treści.
- W jaki sposób algorytmy wpływają na nasze emocje, decyzje i zachowania.
- Jakie dane zbierają platformy społecznościowe i w jakim celu są wykorzystywane.
- Czym są bańki informacyjne i echo chambers – zagrożenia dla różnorodności treści.
- Jak użytkownik może świadomie wpływać na swój cyfrowy świat – praktyczne sposoby „przeprogramowania” algorytmu.

10.

Człowiek vs AI – co potrafi sztuczna inteligencja i dlaczego to od nas zależy, jak ją wykorzystamy

Cel szkolenia:

Zwiększanie świadomości młodzieży na temat funkcjonowania, możliwości i zagrożeń związanych ze sztuczną inteligencją (AI) oraz kształtowanie postawy odpowiedzialności i refleksji etycznej w korzystaniu z AI.

Spodziewane rezultaty:

- Rozumienie podstawy działania sztucznej inteligencji.
- Umiejętność wskazania pozytywnych i negatywnych zastosowań AI.
- Umiejętność dostrzegania zagrożeń etycznych (np. deepfake, automatyzacja, manipulacja treściami).
- Rozwijanie krytycznego myślenia i refleksji nad ludzką tożsamością i empatią.

Zakres tematyczny szkolenia:

- Czym jest sztuczna inteligencja i jak działa – definicje, przykłady z życia codziennego, podstawowe mechanizmy.
- Możliwości i zagrożenia związane z AI – od wygody użytkowania po deepfake'i, fake newsy, automatyczne decyzje i systemy broni.
- Rola człowieka w odpowiedzialnym wykorzystaniu AI – etyka, kontrola, refleksja nad skutkami.
- Umiejętność odróżniania treści generowanych przez AI od twórczości ludzkiej – krytyczne myślenie, analiza źródeł.
- Granice sztucznej inteligencji – czego AI (jeszcze) nie potrafi i czy powinna próbować – emocje, empatia, intuicja i ludzka tożsamość.

11.



Granie na Ekranie – dzieci i młodzież w świecie gier cyfrowych. Najważniejsze zagrożenia, pozytywy warte wspierania

Cel szkolenia:

Pomoc w zrozumieniu roli gier cyfrowych i ich wpływu na rozwój dziecka.

Spodziewane rezultaty:

- Zrozumienie czynników uzależniających w grach.
- Poznanie korzyści i zagrożeń związanych z graniem.
- Wypracowanie alternatyw do gier w życiu codziennym.
- Rozwijanie zasad bezpiecznego i higienicznego grania.

Zakres tematyczny szkolenia:

- 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?



2

szkolenia rad
pedagogicznych,
szkolenia
rodziców



1.

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

(Najczęściej wybierane)

Cel szkolenia:

Zwiększenie świadomości na temat skutków fonoholizmu oraz wyposażenie uczestników w praktyczne narzędzia do przeciwdziałania temu zjawisku.

Spodziewane rezultaty:

- Rozróżnianie uzależnień behawioralnych i chemicznych.
- Identyfikacja objawów fonoholizmu wśród uczniów.
- Wdrożenie praktycznych strategii zarządzania użytkowaniem smartfonów w szkole i domu.
- Zrozumienie roli relacji i rytuałów w budowaniu higieny cyfrowej.

Zakres tematyczny szkolenia:

- Wisty 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?

(Najczęściej wybierane)

Cel szkolenia:

Kształtowanie umiejętności dbania o zdrowy balans w korzystaniu z nowych technologii.

Spodziewane rezultaty:

- Zrozumienie pojęcia i znaczenia higieny cyfrowej.
- Identyfikacja zachowań ryzykownych i ich skutków.
- Poznanie sposobów budowania realnych relacji w świecie cyfrowym.
- Praktyczne narzędzia do ograniczania nadużycia technologii.

Zakres tematyczny szkolenia:

- 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 sokiem uwielbianym przez mały?

3.

Zdrowie psychiczne w świecie cyfrowym?

Nowość!

Cel szkolenia:

Zwiększenie wrażliwości na problemy psychiczne dzieci i młodzieży oraz roli relacji jako czynnika ochronnego.

Spodziewane rezultaty:

- Rozpoznawanie triady kryzysu psychicznego.
- Zrozumienie roli słów i relacji w profilaktyce kryzysów.
- Wdrażanie codziennych działań wspierających dobrostan.
- Odczarowanie mitów wokół depresji dzieci i młodzieży.

Zakres tematyczny szkolenia:

- Stan zdrowia psychicznego na podstawie wyników badań MŁODE GŁOWY oraz ZDROWIE PSYCHICZNE MŁODYCH CYFROWYCH.
- Dlaczego wypowiedziane i usłyszane słowa mają moc?
- Nic nie potrafię – nie lubię siebie – czuję samotność – czym jest triada kryzysu psychicznego.
- W jaki sposób wspierać uczniów w ich kryzysie psychicznym? Dlaczego relacje z innymi są takie ważne?
- 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.



Wychowanie cyfrowe dzieci. Najczęstsze błędy rodzicielskie i co możemy z nimi zrobić?

Nowość!

Cel szkolenia:

Wspieranie rodziców i nauczycieli w towarzyszeniu dzieciom w cyfrowym świecie – z uważnością na popełniane błędy, odwagą do ich korygowania i troską o mądre relacje online i offline.

Spodziewane rezultaty:

- Tworzenie zasad higieny cyfrowej w domu i szkole.
- Rozwijanie umiejętności rozmawiania z dziećmi o sieci.
- Kształtowanie świadomości zagrożeń i dobrych praktyk.
- Budowanie cyfrowego autorytetu rodzica/nauczyciela.

Zakres tematyczny szkolenia:

- Pierwszy telefon – ale jaki i kiedy? – Jakie kryteria warto wziąć pod uwagę przy wyborze pierwszego urządzenia dla dziecka? Jak ustalić zasady korzystania?
- Brak jasnych zasad dotyczących korzystania z ekranów – Jak stworzyć domowe zasady higieny cyfrowej i ustalić limity czasowe bez awantur?
- Dlaczego popełniamy błędy rodzicielskie dotyczące higieny cyfrowej? – Analiza naszych własnych nawyków i ich wpływu na dzieci. Czy rodzice sami dają dobry przykład?

- „Moje dziecko wie więcej o technologii niż ja” – czy to problem? – Jak budować autorytet w świecie cyfrowym, nawet jeśli dziecko jest bardziej biegłe technologicznie?
- Media społecznościowe – kiedy i jak wprowadzać dzieci? – Jak pomóc dziecku korzystać z social mediów w sposób świadomy i bezpieczny? Jakie zagrożenia warto omówić?
- „Nie wiem, co moje dziecko robi w Internecie” – jak skutecznie rozmawiać? – Jak budować otwartą komunikację i zaufanie, aby dzieci chętnie dzieliły się swoimi doświadczeniami online?
- Czas przed ekranem a rozwój dziecka – Jakie są konsekwencje nadmiernego korzystania z urządzeń cyfrowych dla zdrowia psychicznego i fizycznego? Jakie alternatywy można zaproponować?
- Wspólne spędzanie czasu online – czy to możliwe? – Jak wprowadzić wartościowe treści cyfrowe do codziennego życia rodziny i spędzać czas w sieci w sposób rozwijający, np. poprzez edukacyjne aplikacje i gry?



5.

Między zakazami a zasadami – jak zarządzać cyfrowymi narzędziami w szkole?

Cel szkolenia:

Wsparcie kadry pedagogicznej i dyrektorów szkół w tworzeniu spójnych, realistycznych i wspierających zasad korzystania z narzędzi cyfrowych w środowisku szkolnym. Uczestnicy nauczą się, jak unikać skrajnych postaw – od nadmiernych zakazów po całkowitą swobodę – na rzecz odpowiedzialnego, świadomego i wychowawczo skutecznego zarządzania technologią.

Spodziewane rezultaty:

- Umiejętność tworzenia i wdrażania zasady korzystania z technologii, które nie są oparte wyłącznie na zakazach.
- Rozumienie wpływu technologii na relacje, koncentrację i dobrostan uczniów.
- Znajomość dobrych praktyk w zakresie regulacji korzystania z telefonów, internetu i platform edukacyjnych.
- Umiejętność angażowania społeczności szkolnej (uczniów, nauczycieli, rodziców) w tworzeniu i egzekwowaniu zasad.
- Umiejętność reagowania na problemy cyfrowe w szkole (nadużywanie, konflikty, rozproszenie uwagi) w sposób wychowawczy i konstruktywny.

Zakres tematyczny szkolenia:

- Zakazy czy zasady? Jak budować cyfrową kulturę szkoły.
- Rola technologii w życiu ucznia – między potencjałem a przeciążeniem.
- Telefon w szkole: jak mówić „nie” bez wojny z uczniami.
- Jak wypracować wspólne zasady – praca z uczniami i rodzicami.
- Zasady cyfrowej obecności nauczyciela – co jest wzorcem, a co zagrożeniem?
- Komunikacja cyfrowa w relacjach szkolnych – błędy, ryzyka, dobre praktyki.
- Higiena cyfrowa i przeciwdziałanie uzależnieniom technologicznym.
- Tworzenie kodeksu dobrych praktyk – krok po kroku.

6.

Jak motywować, żeby nastolatek chciał, a nie musiał?

Cel szkolenia:

**Rozwijanie kompetencji wychowawczych
w zakresie wspierania motywacji wewnętrznej młodzieży.**

Spodziewane rezultaty:

- Zrozumienie różnic między motywacją zewnętrzną a wewnętrzną.
- Poznanie psychologicznych potrzeb młodzieży.
- Wdrożenie strategii wspierających samodzielność i zaangażowanie.
- Unikanie błędów wychowawczych związanych z nagrodami i karami.

Zakres tematyczny szkolenia:

- Czym różni się motywacja wewnętrzna od zewnętrznej i dlaczego to ma znaczenie?
- Jakie są kluczowe potrzeby psychologiczne nastolatka i jak wpływają na jego motywację?
- Jak unikać pułapek szantażu emocjonalnego, nagród i kar, które działają tylko na krótką metę?
- Jak wspierać samodzielność i poczucie sprawczości u młodzieży?
- Co robić, gdy nastolatek nie chce się uczyć, angażować lub wykazuje postawę „nic mi się nie chce”?

7.

Relacja jako klucz do wychowania i nauczania – jak budować więź z dzieckiem i uczniem?

Nowość!

Cel szkolenia:

Wzmocnienie kompetencji relacyjnych nauczycieli i rodziców w budowaniu więzi z dzieckiem i uczniem.

Spodziewane rezultaty:

- Rozpoznanie wartości relacji opartej na zaufaniu i współpracy.
- Poznanie filarów dobrej relacji dorosły–dziecko.
- Zrozumienie wpływu relacji na motywację i odporność psychiczną.
- Wdrożenie praktycznych metod budowania więzi na co dzień.

Zakres tematyczny szkolenia:

- Czym różni się autorytet oparty na relacji od autorytetu opartego na kontroli?
- Jakie są filary dobrej relacji z dzieckiem i nastolatkiem?
- Co zrobić, aby nastolatek chciał rozmawiać z dorosłym?
- Jak relacja wpływa na motywację, samodyscyplinę i odporność psychiczną?
- Budowanie relacji w codziennych sytuacjach – praktyczne wskazówki.



8.



Jak pomóc dzieciom i młodzieży w regulacji emocji?

Nowość!

Cel szkolenia:

Wsparcie dorosłych w rozumieniu i reagowaniu na trudne emocje dzieci oraz nauczaniu technik samoregulacji.

Spodziewane rezultaty:

- Zrozumienie mechanizmów emocjonalnych w rozwoju dziecka.
- Poznanie technik wspierających radzenie sobie z emocjami.
- Unikanie tłumienia emocji i błędów komunikacyjnych.
- Reagowanie empatyczne i skuteczne w sytuacjach trudnych.

Zakres tematyczny szkolenia:

- Emocje – o czym mówią i dlaczego to tak ważne?
- Co się dzieje w mózgu, gdy zalewają go emocje?
- Złość, smutek, lęk – jak reagować na trudne emocje dziecka?
- Co zamiast „nie przejmuj się”, „nie histeryzuj” i „ogarnij się”? – jak wspierać zamiast tłumić emocje.
- Techniki samoregulacji dla dzieci i młodzieży – jak nauczyć ich radzenia sobie z napięciem?
- Jak reagować na wybuchy złości, by nie dolewać oliwy do ognia? – konkretne strategie.



3

szkolenia dla specjalistów

(2-dniowe)

Poradnie psychologiczno-pedagogiczne

Gminni koordynatorzy profilaktyki uzależnień

Inni specjaliści





Profilaktyka i podstawy leczenia e-uzależnień wśród dzieci i młodzieży w świecie cyfrowym

Cel szkolenia:

Podniesienie kompetencji specjalistów (pedagogów, psychologów, terapeutów, nauczycieli, profilaktyków) w zakresie rozumienia, diagnozowania i wspierania dzieci i młodzieży funkcjonujących w społeczeństwie cyfrowym, ze szczególnym uwzględnieniem higieny cyfrowej, problematyki e-uzależnień oraz praktycznych strategii terapeutycznych.

Spodziewane rezultaty:

- Zwiększenie świadomości uczestników na temat specyfiki funkcjonowania młodego pokolenia w świecie cyfrowym, w oparciu o aktualne badania i dane.
- Poznanie zagrożeń wynikających z braku higieny cyfrowej (m.in. cyberprzemoc, seksting, patotreści) oraz nabycie umiejętności rozpoznawania ich symptomów.
- Zdobycie wiedzy na temat klasyfikacji i diagnozy e-uzależnień, a także umiejętności przeprowadzania wywiadu problemowego.
- Opanowanie wybranych strategii i narzędzi terapeutycznych (CBT, ACT, eko-terapia) w pracy z młodzieżą dotkniętą e-uzależnieniami.
- Rozwinięcie umiejętności praktycznego wspierania dzieci i młodzieży w budowaniu zdrowych nawyków cyfrowych oraz relacji interpersonalnych.

Zakres tematyczny szkolenia:

Dzień pierwszy:

Młodzi cyfrowi – kim są i dlaczego świat cyfrowy jest dla nich taki ważny?

- Co czytać, aby nie „wylewać dziecka z kąpielą” – problem zaangażowania dorosłych w cyfrowy świat dzieci i młodzieży.
- Najważniejsze atrybuty społeczeństwa cyfrowego.
- Kim są młodzi Cyfrowi? Najważniejsze wyniki badań w projekcie „Młodzi Cyfrowi”, „Granie na Ekranie” oraz „Ocena jakości relacji szkolnych”.
- Najważniejsze problemy współczesnej młodzieży w świecie realnym.
- Wpływ pandemii koronawirusa na problemy młodych osób.
- Dlaczego w świecie cyfrowym tak ważne są relacje osobiste?



Dzień pierwszy:

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

- Brak higieny cyfrowej – realny problem dzieci i młodzieży
- Higiena cyfrowa a stan anomii społecznej w postaci pandemii koronawirusa
- Siła nawyku
- Najważniejsze problemy współczesnej młodzieży w świecie wirtualnym: cyberprzemoc, seksting, patotreści, oversharing, parental trolling i inne
- Symptomy braku higieny cyfrowej
- Sposoby codziennych rozwiązań

Dzień drugi:

E - uzależnienia, diagnoza i funkcjonalność

- Proces i narzędzia diagnostyczne
- Klasyfikacja nozologiczna
- Funkcjonalność e-uzależnień
- Wywiad problemowy
- Strategie terapeutyczne
- Podwójna diagnoza

Dzień drugi:

Praktyczne wskazówki terapeutyczne, narzędzia i paradygmaty

- Mechanizmy uzależnienia a e-uzależnienia
- Detoks cyfrowy
- Paradygmat systemowy w pracy z e-uzależnieniami
- Eko-terapia w pracy z e-uzależnieniami
- Wybrane narzędzia CBT oraz ACT w pracy z e-uzależnieniami





4

plastyczne
warsztaty kreatywne
dla dzieci i rodziców



Rodzinna skrzynka skarbów

Cel warsztatów:

Celem warsztatów jest wzmocnienie świadomości cyfrowej w rodzinie poprzez wspólne, kreatywne działanie – tworzenie „skrzynek offline” na smartfony. Zajęcia mają na celu zachęcenie rodziców i dzieci do refleksji nad obecnością technologii w codziennym życiu oraz do wprowadzenia prostych zasad wspólnego czasu bez ekranów.

Spodziewane rezultaty:

- Zrozumienie, czym jest higiena cyfrowa i dlaczego warto ją pielęgnować w życiu rodzinnym?
- Poznanie prostych sposobów ograniczania nadmiaru ekranów w domu.
- Wspólne tworzenie „skrzyneczek offline”.
- Doświadczanie radości ze wspólnego tworzenia i spędzania czasu poza ekranem.

Zakres tematyczny warsztatów:

- Krótka prelekcja: Co to jest higiena cyfrowa i dlaczego jest ważna?
- Rodzina offline – jak wprowadzać zasady bez zakazów i frustracji.
- Pomysły na domowe rytuały bez ekranów (np. posiłki, wieczory, wspólna zabawa).
- Warsztat plastyczny: projektowanie i wykonanie rodzinnej „skrzyneczki offline”.
- Rozmowy przy pracy – czas na wspólne refleksje i pytania.
- Podsumowanie i zachęta do wdrażania zasad w domu.





5

edukacyjne materiały
specjalistyczne
dla nauczycieli
i specjalistów



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”.

Materiał edukacyjny

Gra edukacyjna „Klikaj z głową”

Gra „Klikaj z głową” to nowoczesne narzędzie wspierające rodziców, specjalistów, nauczycieli w prowadzeniu rozmów z dziećmi i młodzieżą na temat zdrowego korzystania z nowych technologii, mediów społecznościowych i Internetu. Gra prowokuje do refleksji, uczy świadomych wyborów i wspiera budowanie cyfrowej higieny. Idealna do pracy indywidualnej i grupowej, w domu, szkołach, poradniach oraz podczas warsztatów.

Zastosowanie:

- Dla rodzin – doskonałe wsparcie dla rodziców w prowadzeniu rozmów z dziećmi na temat bezpiecznego korzystania z nowych technologii, mediów społecznościowych i Internetu. Przy okazji świetna zabawa.
- Do wykorzystania w **terapii nastolatka**.
- **Narzędzie dla terapeuty i psychologa**, pomaga uczyć świadomych wyborów i wspiera budowanie higieny cyfrowej.
- **Pomoc edukacyjna dla szkół**.

Zawartość pudełka:

- Test – Skala Higieny Cyfrowej (5-stopniowa) – pierwszy krok, który pozwoli Ci lepiej zrozumieć Twoje nawyki.
- Karty metaforyczne – to 20 pięknych obrazów wraz z cytatami, które uruchamiają refleksje i emocje.
- Quiz Harmonia Cyfrowa – to 60 pytań o różnym poziomie trudności, wzbogacających wiedzę z zakresu higieny cyfrowej.
- Karty tematyczne – 60 pytań, które otwierają przestrzeń do refleksji i rozmowy na temat najważniejszych aspektów życia w świecie cyfrowym i jego wpływu na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne.
- Karty wyzwań dla rodzin i grup klasowych – to 110 zadań do realizacji w domu i w szkole.



Więcej informacji o materiale edukacyjnym znajdą Państwo na stronie
<https://mijamysie.pl/produkt/klikaj-z-glowa-gra-edukacyjna-o-higienie-cyfrowej/>



Maciej Dębski

założyciel i prezes fundacji Dbam o Mój Zasięg, socjolog problemów społecznych, wykładowca akademicki zatrudniony w Instytucie Socjologii Uniwersytetu Gdańskiego, edukator społeczny, ekspert w realizacji badań naukowych, ekspert Najwyższej Izby Kontroli, Rzecznika Praw Obywatelskich, fundator i prezes fundacji Dbam o Mój Zasięg, autor/współautor publikacji na naukowych z zakresu problemów społecznych (higiena cyfrowa, e-uzależnienia, bezdomność, przemoc w rodzinie, uzależnienia od substancji psychoaktywnych), autor/współautor dokumentów strategicznych, programów lokalnych, pomysłodawca ogólnopolskich badań z zakresu fonoholizmu i problemu cyberprzemocy zrealizowanych wśród 22.000 uczniów oraz 4.000 nauczycieli. W roku 2016 wdrożył eksperyment społeczny odcięcia 100 osób na 72 godziny od wszelkich urządzeń elektronicznych (telefonów komórkowych, tabletów, internetu, gier on-line playstation, telewizji). Pomysłodawca i koordynator projektów badawczych pr. „Młodzi Cyfrowi” (2017–2019), „Granie na ekranie” (2019–2020), „Zdrowa szkoła. o potrzebach uczniów i nauczycieli” (2022), „Zdrowie psychiczne młodych cyfrowych” (2025). Pomysłodawca i współtwórca materiału edukacyjnego FONOLANDIA, gry terapeutycznej „Klikaj z Głową”, twórca materiałów edukacyjnych dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych. Pomysłodawca i organizator wakacyjnych kolonii offline dla dzieci i młodzieży oraz wyjazdów weekendowych dla osób dorosłych.





fundacja Dbam o Mój Zasięg

ul. Wyzwolenia 17c/3 • 80-537 Gdańsk • tel: 48 512 474 482

Biuro: ul. Małachowskiego 8/2 • 80-262 Gdańsk

KRS 0000591833 • REGON: 363242207 • NIP: 957-108-25-04

fundacja@dbamomojzasieg.com

www.dbamomojzasieg.com

nr konta: mBank 97 1140 2004 0000 3202 7603 2777

polub nas na Instagram, LinkedIn lub Facebook: [fundacja Dbam o Mój Zasięg](#)
lub wesprzyj nasze działania na sie Pomaga

