



# „E-uzależnienia – w jaki sposób możemy im zapobiegać?”

**Anna Garstka – doradca metodyczny wychowania przedszkolnego**

Skierniewice, 03 lutego 2023 roku

## Zapobiegamy e-uzależnieniom



- Profilaktyka – uwagi teoretyczne wstępne.
- Propozycje działań profilaktycznych w zakresie e-uzależnień.
- Publikacje zwarte – książki warte przeczytania.
- Rekomendowane programy profilaktyczne.

## Profilaktyka

Wszelkie działania o charakterze profilaktycznym powinny być oparte na podstawach teoretycznych:

1. **Zawartość merytoryczna.**
2. **Dostosowanie do grupy odbiorców.**
3. **Przygotowanie realizatorów.**
4. **Ewaluacja.**

Działania profilaktyczne dzielimy ze względu na:

- **charakterystykę grupy odbiorców** – wszyscy albo tylko grupa podwyższonego ryzyka;
- **miejsce prowadzenia działań** przedszkolna/szkolna, rodzinna.

W przedszkolu/szkole zazwyczaj prowadzi się profilaktykę na poziomie:

- **uniwersalnym;**
- **selektywnym.**

**Profilaktyka uniwersalna** – kierowana jest do całości społeczeństwa. Jej celem jest podwyższenie wieku inicjacji danego zachowania albo obniżenie częstotliwości występowania danego zachowania.

**Profilaktyka selektywna** – kierowana jest do grup podwyższonego ryzyka czyli takich osób, które ze względu na to gdzie mieszkają, jaki jest ich status rodzinny, socjoekonomiczny albo ze względu na określone cechy psychologiczne są bardziej narażone na dane zachowanie (np. dzieci nieśmiałe).

**Profilaktyka wskazująca** – kierowana jest do osób, które już zachowują się problemowo.

Ważnym obszarem profilaktyki, oprócz wspierania prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży, jest wspieranie i rozwijanie umiejętności wychowawczych rodziców, opiekunów prawnych, nauczycieli, które polegać winno na poszerzaniu wiedzy i wzmocnieniu umiejętności.

**Zasady**, które pozwolą chronić dzieci od najmłodszych lat przed uzależnieniem od „**maszyn**” jakimi są nowoczesne technologie opracowała **Wanda Póltawska**, aby korzystanie z nich uczynić bezpieczniejszym:



1. Rodzice chronią dzieci od najmłodszych lat poprzez limitowanie dostępu do multimediiów według kategorii wiekowych.
2. Rodzice stopniowo uczą mądrego korzystania z nowoczesnych technologii, ale tak, żeby nie zastępowały one kontaktów z najbliższą rodziną, prawdziwego spotkania z kolegą, koleżanką.
3. Rodzice wdrażają od małego dzieci do sportów i rekreacji na świeżym powietrzu, uczą odpoczywania w kontakcie z przyrodą.

#### 4. Rodzice wdrażają takie proste zasady, jak:

- w Internecie nie piszemy o drugim za jego plecami, nie mówimy o nieobecnych, wg zasady nie rób drugiemu tego, co tobie niemiłe,
- w Internecie nie ujawniamy intymnych zdjęć, wstydlivych informacji o sobie, które mogą posłużyć do szantażu, postawienia nas w złym świetle,
- w Internecie nie ujawniamy innych informacji o sobie, których w kontakcie bezpośrednim nie powiedzielibyśmy rozmówcy,
- uczymy dziecko ograniczonego zaufania do relacji w Internecie - nie wiesz kto stoi po drugiej stronie ekranu.

5. Rodzice uczą dzieci, że komputer, laptop, telefon, Internet jest to urządzenie pomocne w nauce, pracy, ale jest to „maszyna”, która nie może zastąpić prawdziwych relacji z ludźmi w realnym życiu.
6. Rodzice wspierają dzieci w ich kontaktach rówieśniczych, zapisują do bezpiecznych organizacji, zajęcia rozwijające zainteresowania do sprawdzonych instytucji.

7. Rodzice zmieniają myślenie, że gdy syn/córka siedzi nagminnie wiele godzin w domu grając w gry komputerowe, siedząc na komunikatorach internetowych - to jest bezpieczne. Przekonanie błędne. To my rodzice wpuszczamy wroga pod własny dach, albo nie. Przy naszej bierności nasze dziecko może uzależnić się od gier, mediów społecznościowych i innych, nawiązać niebezpieczne relacje.
8. W przypadku gdy nasze dziecko jest uzależnione behawioralnie sami nie rozwiążemy problemu. Potrzebna jest terapia behawioralna. Rodzicu nie bój się szukać pomocy dla swojego dziecka, aby wróciło do zdrowia.

9. Najważniejsza jest rodzina, w której dziecko ma oparcie i poczucie, że jest kochane i ważne (to ma być poczucie subiektywne dziecka, a nie przekonanie rodzica, że on kocha). Nie oznacza to, że my rodzice mamy być doskonali, ale trzeba w sobie i dzieciach wypracować umiejętność wzajemnego przebaczenia i dążenia do zgody, według zasady: „Niech słońce nie zachodzi nad waszym gniewem”.  
Przytulenie przez rodzica na dobranoc, uśmiech, miłe słowo – to buduje nowy dzień.
10. Dla nas rodziców nasze dzieci są największym skarbem.



# Dziecko w wirtualnym świecie

Rekomendacje Amerykańskiej Akademii Pediatrii dla dzieci poniżej 5 roku życia dotyczące mediów cyfrowych (2016 r.)

*do 18 m. życia*

**Brak** korzystania z mediów cyfrowych.  
Dopuszczalne jest używanie komunikatorów (typu skype) do rozmów z członkami rodziny.



*18-24 m. życia*

**Jak najmniej** kontaktu z mediami. Oglądanie w obecności rodzica, aby ten mógł na bieżąco objaśniać i rozmawiać na temat widzianych obrazów.

*2-5 r. życia*

**Nie więcej niż 1 godzina** dziennie.  
Nadal dobrze, aby odbywało się to pod kontrolą opiekuna.



# Zapobiegamy e-uzależnieniom

<https://www.gov.pl/web/niezagubdzieckawsieci>

## USTALAMY DOMOWE ZASADY EKRANOWE

**PO CO? -----**

- Dla zdrowia i bezpieczeństwa dzieci.
- Żebyśmy więcej byli razem.
- Żeby technologie nam pomagały a nie szkodziły.

**JAK? -----**

- Wspólnie, w gronie wszystkich domowników.
- Realizując i kontrolując.
- Żeby pasowały do wieku i potrzeb każdego domownika.
- Najlepiej je spisać i co jakiś czas sprawdzać czy działają.

**USTALAMY LIMITY NA EKRANY**  
Bo za dużo ekranów szkodzi zdrowiu, prowadzi nawet do uzależnienia

- Dzieci do 2 i 3 lata - zero ekranów.
- 3-5 lat - do godziny dziennie, najlepiej z rodzicami.
- 6-12 lat - 2 godziny.
- Nastolatki do 2 godzin\* - ale bez pracy.
- Rodzice też powinni się kontrolować.

**PRZED SNEM BEZ EKRANÓW**  
Bo śniadko zasypianie sprawuje uspokojenie i poprawia jakość snu.

Ważnicy domownicy nie korzystają godzinę przed snem z urządzeń ekranowych.

**POŚIĘKI BEZ EKRANÓW**  
Bo woda, zdrowy żelaz i cała reszta. Bo ekrany przy stole nie wpływają na bawienie.

Ustalamy limit rodzimych aktywności bez ekranów. Zdanie, spacer, spotkanie, zabawa. Rozmawiamy się wtedy na boku razem.

**SYPIALNIA BEZ EKRANÓW**  
Bo smartfon pod ręką przeszkadza. Bo komunikaty i wiadomości budzą, a uspokajają sen i bardzo ważny dla zdrowia.

Wyprowadzamy ekrany z pokoiów dziecięcych na czas snu.

Rodzice też dbają o swój sen i dobry przykład - nie korzystają ze smartfonów w sypialni. Dobry pomysł: wyłączyć budzik zamast alarmu w telefonie.

**WSPÓLNE MIEJSCE DLA TELEFONÓW**

Warto nie nosić w domu telefonu przy sobie. Działym pomysłem jest wspólne miejsce na ułożenie i ładowanie telefonów.

**CZAS NA RUCH**  
Bo ruch jest ważny dla zdrowia wszystkich domowników, konkretnie dla prawidłowego rozwoju dzieci.

Ustalamy czas na aktywności fizyczne dzieci do 2 i 3 lat minimum 2 godziny. Rodzice nie korzystają bez ekranów Dzieci 2+ i minimum minimum godzinne dziennie. Dwa razy ruch też dobrze robi.

**TYLKO BEZPIECZNE TREŚCI**

Rodzice ustalają z dziećmi z jakich treści mogą korzystać. Tworzymy nagłośnionym i instalacji programy kontrolne rodzicielskie. W domu rozmawiamy nie o nagłych zaniach i pozytywnych stronach sieci.

**W RUCHU BEZ EKRANÓW**  
Kiedy się przemieszczamy głównie na rowerze lub nie korzystamy z ekranów? Rodzice nigdy nie włączają telefonu podczas prowadzenia samochodu?

Więcej na: [rodzice.fdds.pl](http://rodzice.fdds.pl)



<https://naukatolubie.pl/akademia-cyfrowego-rodzica/>

**Ile czasu dziecko może spędzać przed ekranem?**

<https://naukatolubie.pl/acr/dzieci-przed-komputerem/>

**Co się stanie gdy się odłączysz? FOMO**

<https://naukatolubie.pl/acr/co-sie-stanie-gdy-sie-odlaczysz-fomo/>



<https://pl.software.fish/parental-control/best-parental-control-apps>

**Najlepsze aplikacje  
do kontroli rodzicielskiej  
2022**



<https://fundacjapozaschematami.pl/projekty/aplikacja-rysia-i-tolek-w-cyberswiecie-aplikacja/>



Celem aplikacji jest rozwijanie wiedzy i umiejętności dotyczących bezpiecznego używania Internetu przez dzieci w wieku wczesnoszkolnym i przedszkolnym.

O czym winien pamiętać nauczyciel wychowania przedszkolnego także podczas podejmowania działań w zakresie profilaktyki e-uzależnień?:

- Jaki jest cel wychowania przedszkolnego?
- Jak brzmi nowa definicja wychowania?
- Jakie kierunki polityki oświatowej państwa wyznaczają jego codzienną pracę z dziećmi?

**Celem wychowania przedszkolnego jest wsparcie całościowego rozwoju dziecka.**

Wsparcie to realizowane jest przez proces opieki, wychowania i nauczania – uczenia się, co umożliwia dziecku odkrywanie własnych możliwości, sensu działania oraz gromadzenie doświadczeń na drodze prowadzącej do prawdy, dobra i piękna. W efekcie takiego wsparcia dziecko osiąga dojrzałość do podjęcia nauki na pierwszym etapie edukacji.



**Nowa**



**definicja**

## **wychowania**

Wspieranie dziecka w rozwoju ku pełnej dojrzałości w sferze fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej, duchowej i społecznej, które powinno być wzmacniane i uzupełnianie przez działania z zakresu profilaktyki dzieci i młodzieży.

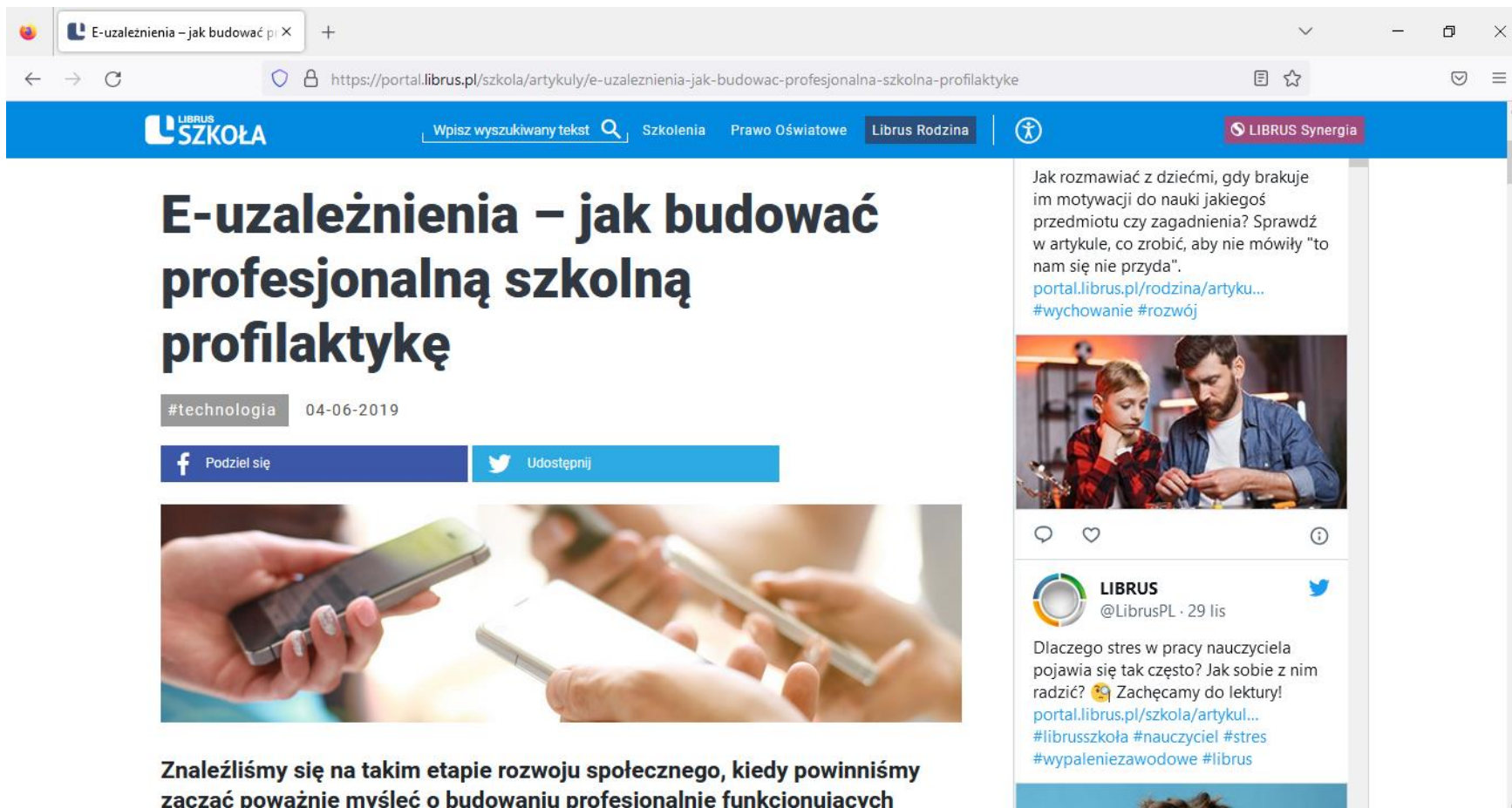
## **Kierunki realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2022/2023:**

1. Wychowanie zmierzające do osiągnięcia ludzkiej dojrzałości poprzez kształtowanie postaw ukierunkowanych na prawdę, dobro i piękno, uzdalniających do odpowiedzialnych decyzji.
2. Wspomaganie wychowawczej roli rodziny przez właściwą organizację i realizację zajęć edukacyjnych *wychowanie do życia w rodzinie*. Ochrona i wzmacnianie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.
7. Rozwijanie umiejętności metodycznych nauczycieli w zakresie prawidłowego i skutecznego wykorzystywania technologii informacyjno-komunikacyjnych w procesach edukacyjnych.  
Wsparcie edukacji informatycznej i medialnej, w szczególności kształtowanie krytycznego podejścia do treści publikowanych w Internecie i mediach społecznościowych.

**Lista propozycji,  
które warto wykorzystać  
w celu podjęcia na gruncie przedszkola  
zagadnień związanych z zapobieganiem  
e-uzależnieniom:**

# Zapobiegamy e-uzależnieniom

<https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/e-uzaleznienia-jak-budowac-profesjonalna-szkolna-profilaktyke>



**E-uzależnienia – jak budować profesjonalną szkolną profilaktykę**

#technologia 04-06-2019

Podziel się Udostępnij

**Znaleźliśmy się na takim etapie rozwoju społecznego, kiedy powinniśmy zacząć poważnie myśleć o budowaniu profesjonalnie funkcjonujących**

Jak rozmawiać z dziećmi, gdy brakuje im motywacji do nauki jakiegoś przedmiotu czy zagadnienia? Sprawdź w artykule, co zrobić, aby nie mówiły "to nam się nie przyda".  
[portal.librus.pl/rodzina/artyku...](https://portal.librus.pl/rodzina/artyku...)  
#wychowanie #rozwój

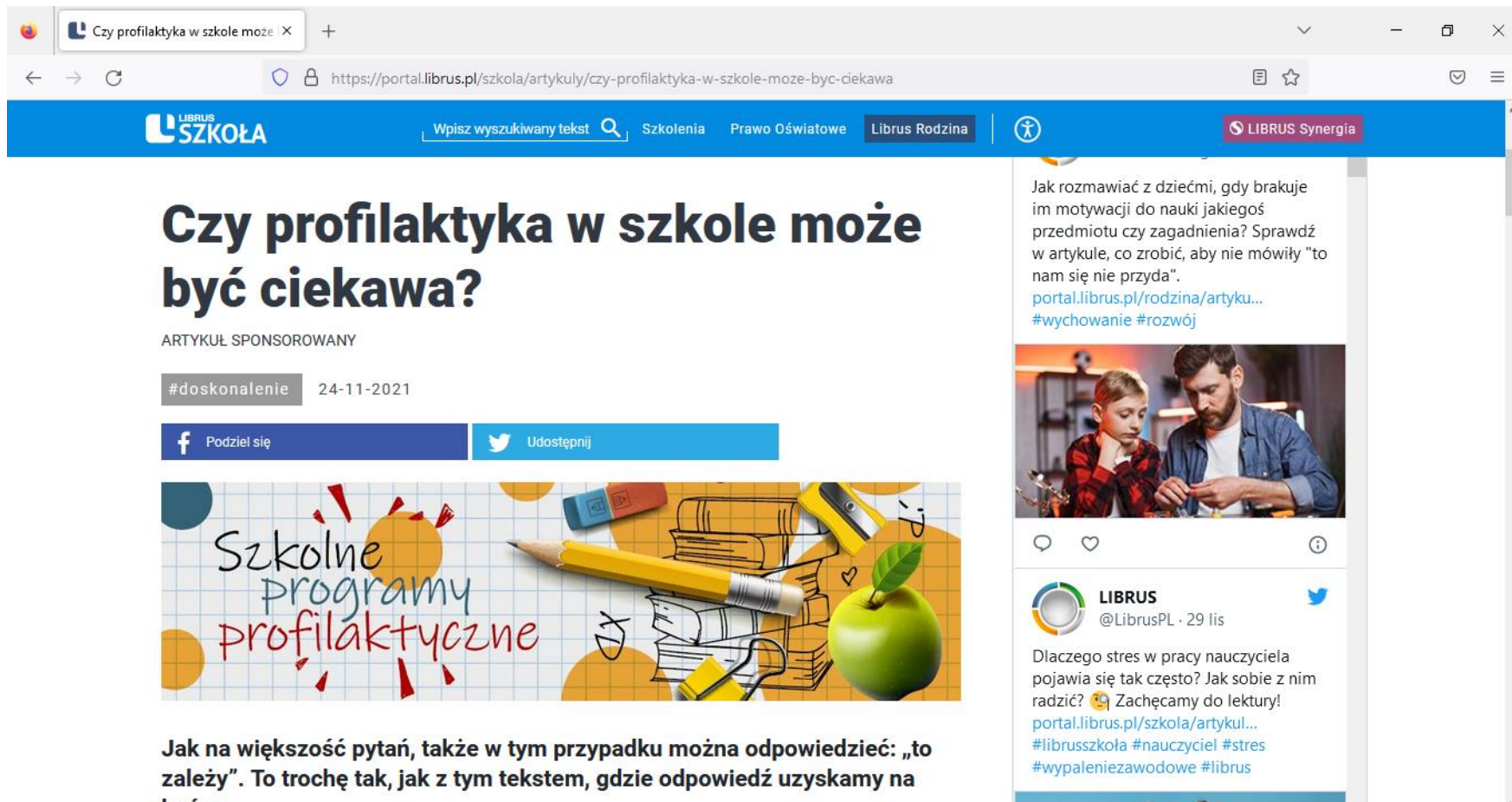
**LIBRUS**  
@LibrusPL · 29 lis

Dlaczego stres w pracy nauczyciela pojawia się tak często? Jak sobie z nim radzić? 🗣️ Zachęcamy do lektury!  
[portal.librus.pl/szkola/artyku...](https://portal.librus.pl/szkola/artyku...)  
#librusszkola #nauczyciel #stres #wypalaniezawodowe #librus



# Zapobiegamy e-uzależnieniom

<https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/czy-profilaktyka-w-szkole-moze-byc-ciekawa>



Czy profilaktyka w szkole może być ciekawa?

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

#doskonalenie 24-11-2021

Podziel się Udostępnij

Szkolne programy profilaktyczne

Jak na większość pytań, także w tym przypadku można odpowiedzieć: „to zależy”. To trochę tak, jak z tym tekstem, gdzie odpowiedź uzyskamy na...

Jak rozmawiać z dziećmi, gdy brakuje im motywacji do nauki jakiegoś przedmiotu czy zagadnienia? Sprawdź w artykule, co zrobić, aby nie mówiły "to nam się nie przyda".  
[portal.librus.pl/rodzina/artyku...](https://portal.librus.pl/rodzina/artyku...)  
#wychowanie #rozwój

**LIBRUS**  
@LibrusPL · 29 lis

Dlaczego stres w pracy nauczyciela pojawia się tak często? Jak sobie z nim radzić? 😊 Zachęcamy do lektury!  
[portal.librus.pl/szkola/artyku...](https://portal.librus.pl/szkola/artyku...)  
#librusszkola #nauczyciel #stres #wypaleniezawodowe #librus

# Zapobiegamy e-uzależnieniom

<https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/tik-jako-element-szkolnej-profilaktyki-e-uzaleznienn>


TIK jako element szkolnej profilaktyki e-uzależnień

Wpisz wyszukiwany tekst Szkoła Prawo Oświatowe Librus Rodzina LIBRUS Synergia

## TIK jako element szkolnej profilaktyki e-uzależnień

#TIK 01-10-2019

Podziel się Udostępnij



**Nie wprowadzajmy bezwzględnych zakazów przynoszenia smartfonów do szkół. Są to bardzo wartościowe narzędzia, które pomoc nam mogą nie tylko w procesie przekazywania wiedzy, ale dobrze wykorzystywane na zajęciach mogą stać się ważnym elementem szkolnej profilaktyki**

im motywacji do nauki jakiegoś przedmiotu czy zagadnienia? Sprawdź w artykule, co zrobić, aby nie mówiły "to nam się nie przyda".  
[portal.librus.pl/rodzina/artyku...](https://portal.librus.pl/rodzina/artyku...)  
#wychowanie #rozwój

**LIBRUS**  
@LibrusPL · 29 lis

Dlaczego stres w pracy nauczyciela pojawia się tak często? Jak sobie z nim radzić? 😊 Zachęcamy do lektury!  
[portal.librus.pl/szkola/artyku...](https://portal.librus.pl/szkola/artyku...)  
#librusszkola #nauczyciel #stres #wypaleniezawodowe #librus

# Zapobiegamy e-uzależnieniom

<https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/szkolna-profilaktyka-e-uzaleznien-jak-wspolpracowac-z-innymi-instytucjami>

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://portal.librus.pl/szkola/artykuly/szkolna-profilaktyka-e-uzaleznien-jak-wspolpracowac-z-innymi-instytucjami>. The page header includes the Librus SZKOŁA logo, a search bar, and navigation links for Szkolenia, Prawo Oświatowe, and Librus Rodzina. The main article title is "Szkolna profilaktyka e-uzależnień – współpraca z instytucjami". Below the title, there is a tag "#technologia" and the date "10-06-2019". Social sharing buttons for Facebook ("Podziel się") and Twitter ("Udostępnij") are visible. The article content includes a large image of children looking at mobile phones. A text snippet reads: "Nie ma sensu w szkole organizować nic nie dających „pogadarek” o uzależnieniu od mediów cyfrowych. Czas na budowanie długofalowych". On the right side, there is a social media post from LIBRUS (@LibrusPL) with the text: "Dlaczego stres w pracy nauczyciela pojawia się tak często? Jak sobie z nim radzić? 😊 Zachęcamy do lektury! portal.librus.pl/szkola/artykul... #librusszkola #nauczyciel #stres #wypaleniezawodowe #librus".

Zapobiegamy e-uzależnieniom



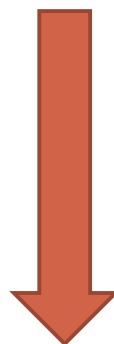
**E  
D  
U  
K  
U  
J  
M  
Y  
  
C  
H  
R  
O  
Ń  
M  
Y**

L  
O  
G  
O

ODŁĄCZ SIĘ  
POŁĄCZ SIĘ



*O KAMPANII*



Kampania jest odpowiedzią na nowe zagrożenia cywilizacyjne, na jakie obecnie narażone są dzieci już od najmłodszych lat: e-uzależnienia.

Ma na celu:

- szeroką promocję dobrej, pozytywnej profilaktyki obejmującej najmłodsze dzieci i ich rodziny,
- uwrażliwienie dorosłych na problem nadmiernej obecności ekranów w życiu dzieci,
- pokazanie rodzicom, jak ważna jest uważność w relacji z dzieckiem.

# Zapobiegamy e-uzależnieniom

# PLAKAT KAMPANII



## **ORGANIZATOR**

- Stowarzyszenie Strefa Wsparcia to organizacja pozarządowa wspierająca rodziców i nauczycieli. SSW od wielu lat tworzy programy profilaktyczne, by chronić dzieci przed e-uzależnieniami (finansowane przez Ministerstwo Zdrowia).
- Strefa Wsparcia szerzy szacunek i empatię, jako najskuteczniejsze narzędzie dobrego życia w społeczeństwach.
- Uczy rodziców, jak wychowywać młodych, silnych ludzi, nie naruszając ich integralności.
- Promuje wiedzę na temat zrównoważonego korzystania z technologii przez najmłodszych.



## Problem kampanii

**Nadużywanie i nieodpowiednie korzystanie z ekranów przez dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym.**

## Cel kampanii

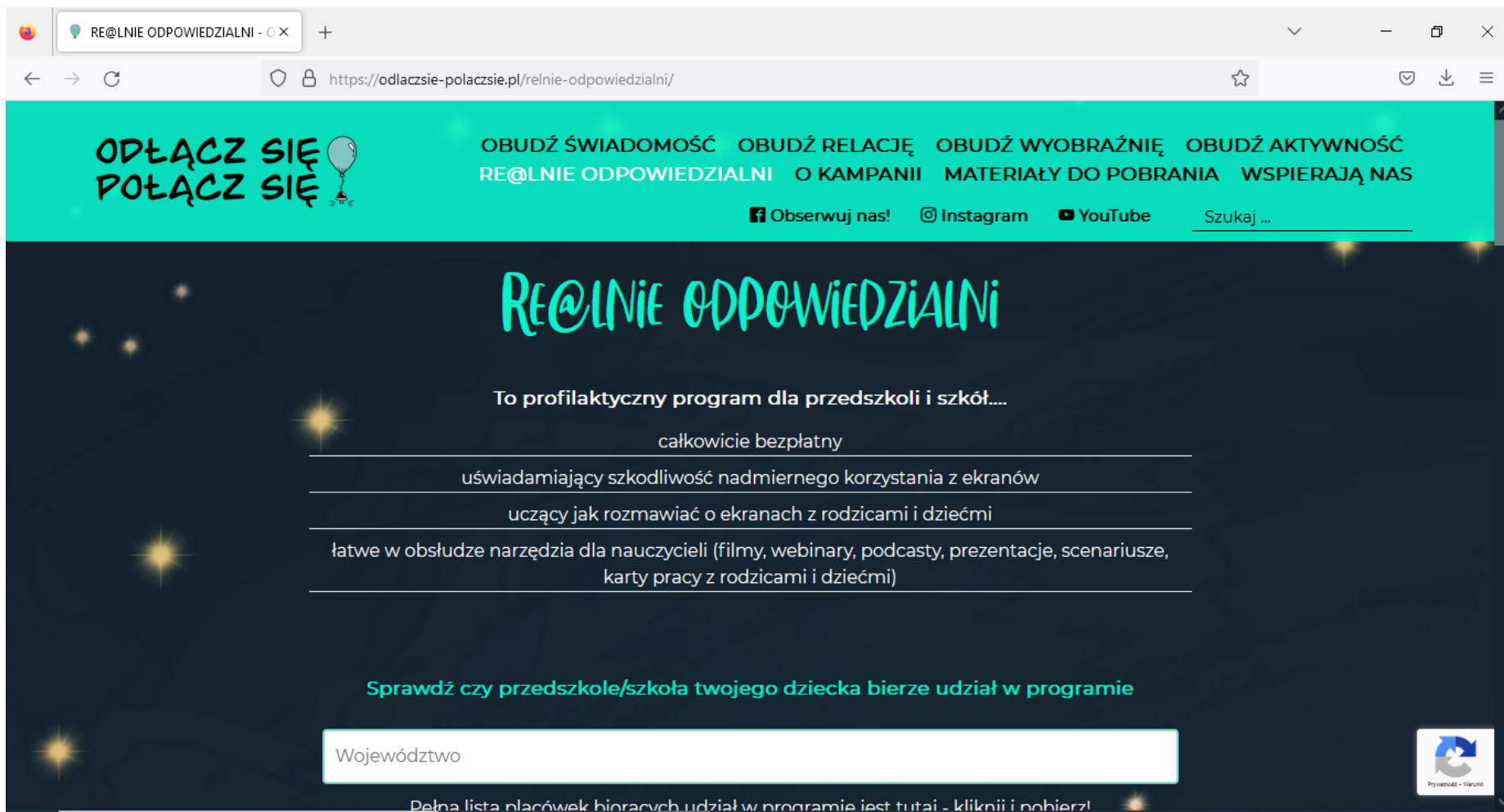
Celem Kampanii “Odłącz się – Połącz się” jest dotarcie do jak największej ilości rodziców, opiekunów i nauczycieli używając wszelkich możliwych kanałów, by...

- ...poznali zagrożenia - niebezpieczeństwo nadmiernej korzystania z ekranów, jakie treści są niewłaściwe, a jakie odpowiednie - świadomość rodzica;
- ...uwierzyli, że mają wpływ - obecność i uważność rodzica;
- ...wiedzieli jak postępować w sytuacjach problemowych oraz by uniknąć e-uzależnień - relacja chroni.

## **Kampania zakłada szereg działań:**


- spot TV;
- spoty radiowe;
- aktywność w Social Mediach,
- YouTube;
- Internecie;
- e-platforma “Odłącz się – Połącz się”  
(materiały eksperckie dostępne dla wszystkich bezpłatnie);
- profilaktyczny bezpłatny program edukacyjny dla szkół i przedszkoli  
“Re@lnieOdpowiedzialni”.

# Zapobiegamy e-uzależnieniom



RE@LNIE ODPOWIEDZIALNI - O X

https://odlaczsie-polaczsie.pl/relnie-odpowiedzialni/

**ODŁĄCZ SIĘ  
POŁĄCZ SIĘ** 

OBUDŹ ŚWIADOMOŚĆ OBUDŹ RELACJĘ OBUDŹ WYOBRAŹNIĘ OBUDŹ AKTYWNOŚĆ  
RE@LNIE ODPOWIEDZIALNI O KAMPANII MATERIAŁY DO POBRANIA WSPIERAJĄ NAS

Obserwuj nas! Instagram YouTube Szukaj ...

## RE@LNIE ODPOWIEDZIALNI

To profilaktyczny program dla przedszkoli i szkół....

całkowicie bezpłatny

uświadamiający szkodliwość nadmiernego korzystania z ekranów


uczący jak rozmawiać o ekranach z rodzicami i dziećmi

łatwe w obsłudze narzędzia dla nauczycieli (filmy, webinary, podcasty, prezentacje, scenariusze,  
karty pracy z rodzicami i dziećmi)

**Sprawdź czy przedszkole/szkoła twojego dziecka bierze udział w programie**

Województwo

Pełna lista placówek biorących udział w programie jest tutaj - kliknij i pobierz!

 Przywróć • Wzrost

ODŁĄCZ SIĘ  
POŁĄCZ SIĘ 

- Obudź świadomość
- Obudź relację
- Obudź wyobraźnię
- Obudź aktywność

# Ogólnopolska Kampania Społeczna

*ODŁĄCZ SIĘ POŁĄCZ SIĘ*

<https://odlaczsie-polaczsie.pl/>

- *Podcasty*
- *Materiały wideo*
- *Materiały tekstowe*
- *Grafiki*
- Facebook
- Instagram
- Youtube

## Podcast


*Świadomy dorosły to bezpieczne dziecko Moje  
dziecko za długo siedzi przed ekranem*

[https://www.youtube.com/watch?v=l-tpeVnh\\_OI&t=2s](https://www.youtube.com/watch?v=l-tpeVnh_OI&t=2s)

# Zapobiegamy e-uzależnieniom

OBUDŹ ŚWIADOMOŚĆ - Odłącz x


https://odlaczsie-polaczsie.pl/obudz-swiadomosc/


**ODŁĄCZ SIĘ  
POŁĄCZ SIĘ** 


OBUDŹ ŚWIADOMOŚĆ OBUDŹ RELACJĘ OBUDŹ WYOBRAŹNIĘ OBUDŹ AKTYWNOŚĆ  
RE@LNIIE ODPOWIEDZIALNI O KAMPANII MATERIAŁY DO POBRANIA WSPIERAJĄ NAS


Obszerwuj nas! Instagram YouTube Szukaj ...


## ZAGROŻENIA


  
PROBLEMY  
Z KONCENTRACJĄ


  
PRZEBODŹCOWANIE


  
WADY POSTAWY


  
TRUDNOŚCI Z ZASYPIANIEM

  
AGRESJA I Leki

  
NIERADZENIE SOBIE

  
ZABURZONE RELACJE

  
TRUDNOŚCI W RADZENIU





Zapobiegamy e-uzależnieniom

<https://odlaczsie-polaczsie.pl/>

The screenshot shows a web browser window with the address bar displaying 'https://odlaczsie-polaczsie.pl'. The website has a teal header with the text 'ODŁĄCZ SIĘ POŁĄCZ SIĘ' and a small illustration of a person with a balloon. Below this, there are four columns of text: 'OBUDŹ ŚWIADOMOŚĆ RE@LNIE ODPOWIEDZIALNI', 'OBUDŹ RELACJĘ O KAMPANII', 'OBUDŹ WYOBRAŹNIĘ MATERIAŁY DO POBRANIA', and 'OBUDŹ AKTYWNOŚĆ WSPIERAJĄ NAS'. There are also social media links for Facebook, Instagram, and YouTube, and a search bar. The main content area features a dark background with a cartoon illustration of a computer monitor with a face, lying on a pillow and sleeping, with 'Zzz' above it. Below the illustration, the text 'UŚPIJ EKRANY' is written in large, white, stylized letters. In the bottom right corner, there is a small logo for 'Pracownia - Warszawa'.

# Zapobiegamy e-uzależnieniom

PODCASTY - Odłącz się - połącz się X

https://odlaczsie-polaczsie.pl/podcasty/

**ODŁĄCZ SIĘ  
POŁĄCZ SIĘ**

OBUDŹ ŚWIADOMOŚĆ OBUDŹ RELACJĘ OBUDŹ WYOBRAŹNIĘ OBUDŹ AKTYWNOŚĆ  
RE@LNIE ODPOWIEDZIALNI O KAMPANII MATERIAŁY DO POBRANIA WSPIERAJĄ NAS

Obserwuj nas! Instagram YouTube Szukaj ...

## PODCASTY

Jak wspierać nasze dzieci w kontekście wojny na Ukrainie?

#1 Świadomy dorosły to bez...  
Uspij ekrany - Obudź świadomość

Świadomy dorosły to bezpieczne dziecko -  
Moje dziecko za długo siedzi przed ekranem

#2 Świadomy dorosły to bez...  
Uspij ekrany - Obudź świadomość

Korzystanie z ekranów a sen - integracja sensoryczna

#3 Świadomy dorosły to bez...  
Uspij ekrany - Obudź świadomość

Codziennie aktywności wspierające rozwój integracji sensorycznej

#4 Świadomy dorosły to bez...

Świadomy rodzic to bezpieczne dziecko -  
uwaga w rodzicielstwie

#5 Świadomy dorosły to bez...

Relacja chroni - kary i nagrody, a relacja dorosły/dziecko

#7 Relacja chroni - Kary i nag...

Przywróć - Wracaj!

# Zapobiegamy e-uzależnieniom

The screenshot shows a web browser window with the address <https://odlaczsie-polaczsie.pl/materiały-video/>. The website has a teal header with the logo "ODŁĄCZ SIĘ POŁĄCZ SIĘ" and navigation links: "OBUDŹ ŚWIADOMOŚĆ RE@LNIE ODPOWIEDZIALNI", "OBUDŹ RELACJĘ O KAMPANII", "OBUDŹ WYOBRAŹNIĘ MATERIAŁY DO POBRANIA", and "OBUDŹ AKTYWNOŚĆ WSPIERAJĄ NAS". Social media icons for Facebook, Instagram, and YouTube are present, along with a search bar.

The main content area is titled "MATERIAŁY VIDEO" and features a grid of video thumbnails:

- Top Left:** Webinar "Zabawy sensoryczne - wyciszające, relaksujące i obniżające stan napięcia" by Aleksandra Charęzińska. Thumbnail #6: "Świadomy dorosły to bez...".
- Top Middle:** "Wykorzystanie gier planszowych do nauki i wspólnego spędzania czasu". Thumbnail #10: "Nauka przez zabawę - Wyciszanie i obudź wyobraźnię".
- Top Right:** "Kreatywne wykorzystanie technologii - Uspij ekrany obudź wyobraźnię". Thumbnail #11: "kreatywne wykorzystanie...".
- Bottom Row:** Three thumbnails labeled #1, #2, and #3, all titled "Uspij ekrany - Obudź aktywność" - "Odłącz się - Połącz się".

A footer logo "Przyjemność - Wartość" is visible in the bottom right corner.

# Zapobiegamy e-uzależnieniom

The screenshot shows a web browser window displaying the website <https://odlaczsie-polaczsie.pl/materiały-tekstowe/>. The website has a teal header with the logo "ODŁĄCZ SIĘ POŁĄCZ SIĘ" and a navigation menu with links: "OBUDŹ ŚWIADOMOŚĆ", "OBUDŹ RELACJĘ", "OBUDŹ WYOBRAŹNIĘ", "OBUDŹ AKTYWNOŚĆ", "RE@LNIENIE ODPOWIEDZIALNI", "O KAMPAII", "MATERIAŁY DO POBRANIA", and "WSPIERAJĄ NAS". Social media icons for Facebook, Instagram, and YouTube are also present, along with a search bar.

## MATERIAŁY TEKSTOWE

The main content area features four cards, each with an image and text:


- Card 1:** "Co dorośli powinni wiedzieć na temat korzystania z technologii przez najmłodsze dzieci? Mini poradnik dla rodziców i nauczycieli". Image shows a smartphone with "zzz" above it. Text: "USPIJ EKRAŃY". Link: "E-Book do pobrania... Opublikowano: 17 października 2022".
- Card 2:** "INSPIRACJA CO ZAMIAST EKRAŃÓW?". Image shows flour in a bowl. Text: "Eksperyment: myjąca ciastolina". Link: "Myjąca ciastolina... Opublikowano: 22 maja 2022". Subtext: "Czego potrzebujemy? Mąki ziemniaczanej – 1 szklanka...".
- Card 3:** "INSPIRACJA CO ZAMIAST EKRAŃÓW?". Image shows laboratory glassware. Text: "Eksperyment: samorosnące balony". Link: "Eksperyment: samorosnące balony... Opublikowano: 22 maja 2022".
- Card 4:** "INSPIRACJA CO ZAMIAST EKRAŃÓW?". Image shows a volcano experiment. Text: "Eksperyment: Wulkan". Link: "Eksperyment wulkan... Opublikowano: 22 maja 2022". Subtext: "Czego potrzebujemy? Sody oczyszczonej (2 łyżki)...".

The browser's address bar shows the URL <https://odlaczsie-polaczsie.pl/eksperyment-samorosnace-balony/>. The Windows taskbar at the bottom shows the search bar with "Wpisz tu wyszukiwane słowa", several application icons, and system tray information: "0°C Pochmurnie", "20:00", "10.12.2022".

# Zapobiegamy e-uzależnieniom

MATERIAŁY WIZUALNE - Odłącz X +

← → ↻ 🔒 https://odlaczsie-polaczsie.pl/materiały-wizualne/ ☆ 📄 📏 ☰

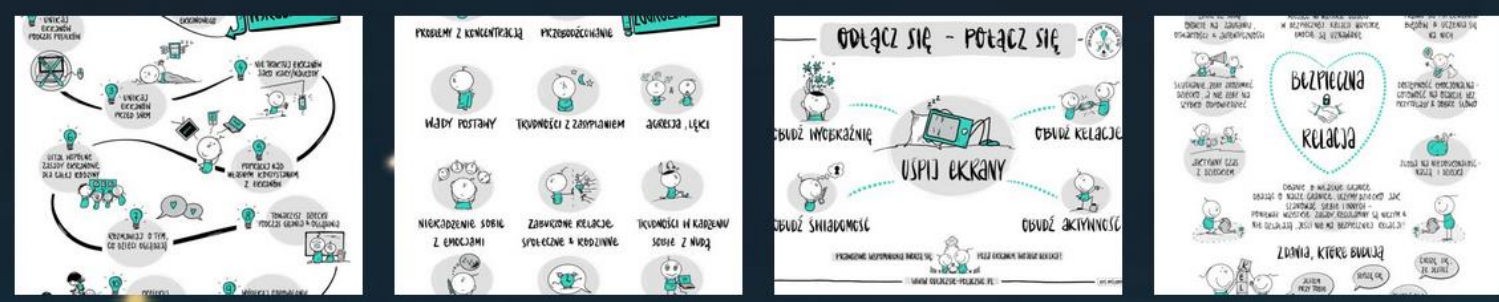
**ODŁĄCZ SIĘ  
POTĄCZ SIĘ** 

OBUDŹ ŚWIADOMOŚĆ OBUDŹ RELACJĘ OBUDŹ WYOBRAŹNIĘ OBUDŹ AKTYWNOŚĆ  
RE@LNIENIE ODPOWIEDZIALNI O KAMPANII MATERIAŁY DO POBRANIA WSPIERAJĄ NAS

📱 Obserwuj nas! 📷 Instagram 📺 YouTube 🔍 Szukaj ...

## MATERIAŁY WIZUALNE

### NOTATKI WIZUALNE



Four visual notes are displayed in a row:

- ENIGMA WYCIĄGNIĘTA PRZEZ POŁIENIE:** A flowchart diagram showing the cycle of digital addiction, starting with 'ENIGMA WYCIĄGNIĘTA PRZEZ POŁIENIE' (Enigma extracted by addiction), leading to 'WYCIĄGNIĘTY WYCIĄGNIĘTY WYCIĄGNIĘTY' (Extracted extracted extracted), and further to 'WYCIĄGNIĘTY WYCIĄGNIĘTY WYCIĄGNIĘTY WYCIĄGNIĘTY' (Extracted extracted extracted extracted).
- PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ** and **PROZODUCYJNOŚCIĄ:** A grid of six icons illustrating issues like 'WĄDŁY POSTAWY' (Poor posture), 'TRUDNOŚCI Z ZAPAMIĘCIEM' (Memory difficulties), 'AGRESJA, LĘKLIWOŚĆ' (Aggression, shyness), 'NIERÓWNOCIENIE SPÓRNE Z EMOCJAMI' (Discrepancy between emotions), 'ZAPRAWIENIE RELACJI SPOŁECZNEJ I RODZINNEJ' (Damaging social and family relationships), and 'TRUDNOŚCI W KONTAKCIE SPOŁECZNYM' (Social contact difficulties).
- ODŁĄCZ SIĘ - POTĄCZ SIĘ:** A central graphic with 'USPIJ EKRAŃY' (Put the screen to sleep) in the center, surrounded by icons and text: 'OBUDŹ WYOBRAŹNIĘ' (Wake up imagination), 'OBUDŹ RELACJĘ' (Wake up relationship), 'OBUDŹ ŚWIADOMOŚĆ' (Wake up awareness), and 'OBUDŹ AKTYWNOŚĆ' (Wake up activity).
- BEZPIECZNA RELACJA:** A heart-shaped graphic with 'BEZPIECZNA RELACJA' (Safe relationship) in the center, surrounded by icons and text: 'DOPILNOUJ I NIEZAPILNOUJ' (Be careful and be careless), 'DOPILNOUJ I NIEZAPILNOUJ' (Be careful and be careless), 'DOPILNOUJ I NIEZAPILNOUJ' (Be careful and be careless), 'DOPILNOUJ I NIEZAPILNOUJ' (Be careful and be careless), 'DOPILNOUJ I NIEZAPILNOUJ' (Be careful and be careless), and 'DOPILNOUJ I NIEZAPILNOUJ' (Be careful and be careless).

Przygotował - Wawoli

# Zapobiegamy e-uzależnieniom

The screenshot shows a web browser window with the address bar displaying 'https://odlaczsie-polaczsie.pl/obudz-relacje/'. The website has a teal header with the logo 'ODŁĄCZ SIĘ POŁĄCZ SIĘ' and a navigation menu with links: 'OBUDŹ ŚWIADOMOŚĆ', 'OBUDŹ RELACJĘ', 'OBUDŹ WYOBRAŹNIĘ', 'OBUDŹ AKTYWNOŚĆ', 'RE@LNIE ODPOWIEDZIALNI', 'O KAMPANII', 'MATERIAŁY DO POBRANIA', and 'WSPIERAJĄ NAS'. Social media icons for Facebook, Instagram, and YouTube are also present, along with a search bar.

## OBUDŹ RELACJĘ

**BEZPIECZNA RELACJA Z DZIECKIEM TO:**

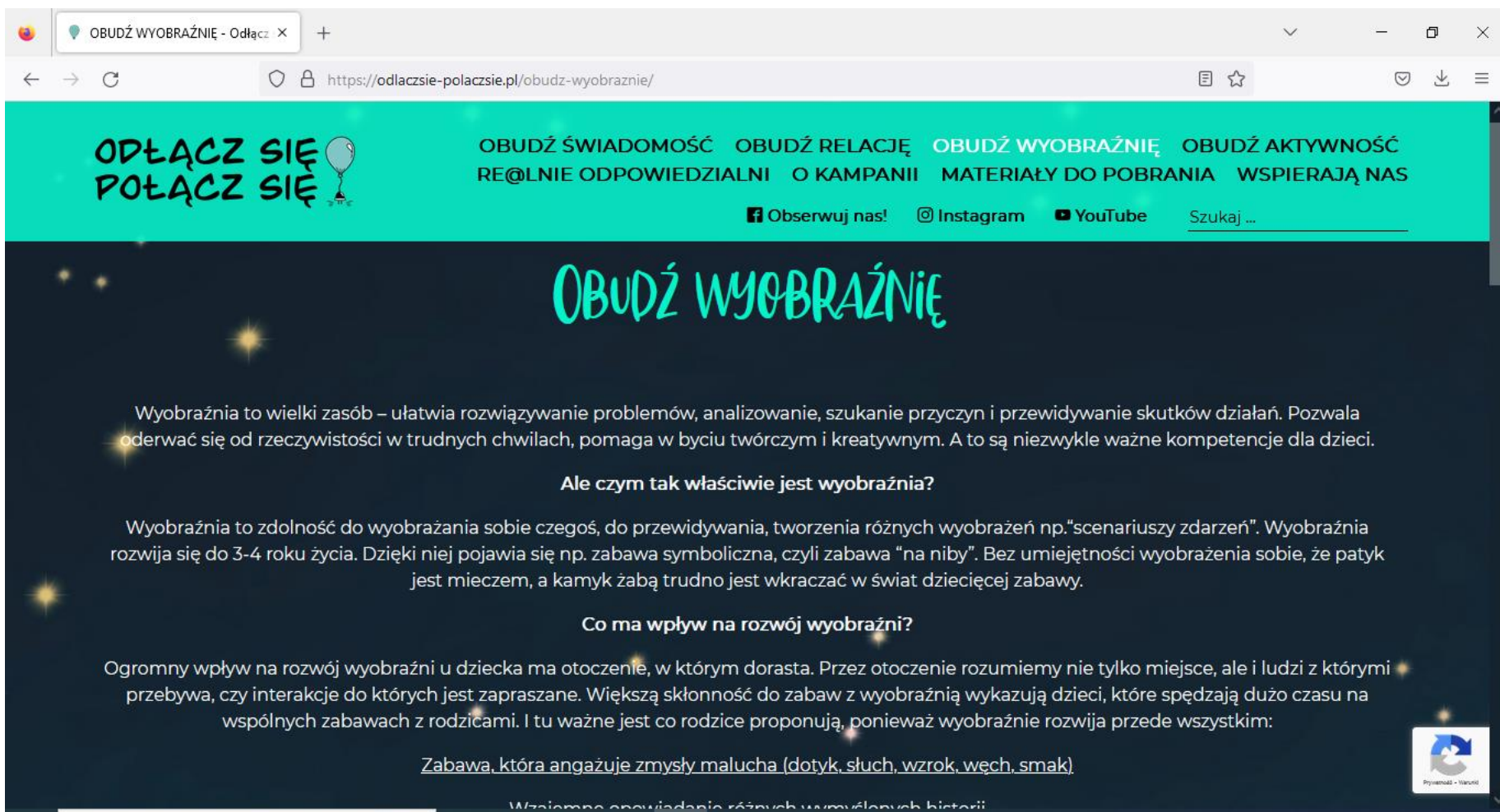
1. Rodzaj bycia ze sobą oparty na zaufaniu, otwartości i autentyczności.
2. "Miejsce" na wszystkie uczucia – i te przyjemne i te trudne. W bezpiecznej relacji wszystkie emocje są uznawane.
3. Aktywny czas z dzieckiem.
4. Dostępność emocjonalna dorosłego, czyli gotowość na otarcie łez, przytulasy i dobre słowo.
5. Słuchanie, żeby zrozumieć dziecko, a nie żeby na szybko mu odpowiedzieć.
6. Zgoda na to, że nasze dziecko może być niedoskonałe i na to, że my też nie zawsze postępujemy idealnie.

**PO CO NAM TAK NAPRAWDĘ RELACJA?**

1. Ponieważ to fundament do porozumienia w późniejszych latach.
2. Żeby zyskać zaufanie swojego dziecka.
3. Żeby móc rozmawiać w razie wystąpienia problemu.
4. Ponieważ jak dziecko od najmłodszych lat będzie czuło, że jest akceptowane takie jakim jest, nie będzie potem szukało akceptacji w sieci.
5. Ponieważ jeżeli maluch ma dostępnego emocjonalnie rodzica, to nie będzie uciekał w świat ekranów.

Windows taskbar at the bottom shows the search bar with 'Wpisz tu wyszukiwane słowa', system tray with '0°C Pochmurnie', and date '10.12.2022 20:02'.

# Zapobiegamy e-uzależnieniom



The image shows a browser window displaying a website. The browser's address bar shows the URL: https://odlaczsie-polaczsie.pl/obudz-wyobraznie/. The website has a teal header with the logo 'ODŁĄCZ SIĘ POŁĄCZ SIĘ' and a hot air balloon icon. The main content area is dark blue with white text. The title 'OBUDŹ WYOBRAŹNIĘ' is written in a large, stylized font. Below the title, there are several paragraphs of text explaining the importance of imagination for children. The text is centered and uses a mix of bold and regular fonts. At the bottom right, there is a small logo for 'Przyjemność - Wzrost'.

OBUDŹ ŚWIADOMOŚĆ OBUDŹ RELACJĘ OBUDŹ WYOBRAŹNIĘ OBUDŹ AKTYWNOŚĆ  
RE@LNIE ODPOWIEDZIALNI O KAMPANII MATERIAŁY DO POBRANIA WSPIERAJĄ NAS

Obserwuj nas! Instagram YouTube Szukaj ...

## OBUDŹ WYOBRAŹNIĘ

Wyobraźnia to wielki zasób – ułatwia rozwiązywanie problemów, analizowanie, szukanie przyczyn i przewidywanie skutków działań. Pozwala oderwać się od rzeczywistości w trudnych chwilach, pomaga w byciu twórczym i kreatywnym. A to są niezwykle ważne kompetencje dla dzieci.

### Ale czym tak właściwie jest wyobraźnia?

Wyobraźnia to zdolność do wyobrażania sobie czegoś, do przewidywania, tworzenia różnych wyobrażeń np. "scenariuszy zdarzeń". Wyobraźnia rozwija się do 3-4 roku życia. Dzięki niej pojawia się np. zabawa symboliczna, czyli zabawa "na niby". Bez umiejętności wyobrażenia sobie, że patyk jest mieczem, a kamyk żabą trudno jest wkraczać w świat dziecięcej zabawy.

### Co ma wpływ na rozwój wyobraźni?

Ogromny wpływ na rozwój wyobraźni u dziecka ma otoczenie, w którym dorasta. Przez otoczenie rozumiemy nie tylko miejsce, ale i ludzi z którymi przebywa, czy interakcje do których jest zapraszane. Większą skłonność do zabaw z wyobraźnią wykazują dzieci, które spędzają dużo czasu na wspólnych zabawach z rodzicami. I tu ważne jest co rodzice proponują, ponieważ wyobraźnie rozwija przede wszystkim:

Zabawa, która angażuje zmysły malucha (dotyk, słuch, wzrok, węch, smak).

Wzajemne opowiadanie różnych wymyślonych historii

# Zapobiegamy e-uzależnieniom

OBUDŹ AKTYWNOŚĆ - Odłącz x

https://odlaczsie-polaczsie.pl/obudz-aktywnosc/

**ODŁĄCZ SIĘ  
POŁĄCZ SIĘ**

OBUDŹ ŚWIADOMOŚĆ OBUDŹ RELACJĘ OBUDŹ WYOBRAŹNIĘ OBUDŹ AKTYWNOŚĆ  
RE@LNIE ODPOWIEDZIALNI O KAMPANII MATERIAŁY DO POBRANIA WSPIERAJĄ NAS

Obserwuj nas! Instagram YouTube Szukaj ...

## OBUDŹ AKTYWNOŚĆ

POPRAWIA SAMODZIELNOŚĆ  
I PEWNOŚĆ STEBIE

POZYTYWNE WPŁYWA  
NA SEN

ZMNIEJSZA RYZYKO  
OTYŁOŚCI

POPRAWIA ROZWÓJ  
FIZYCZNY


Przebudź - Yawari!






# Zapobiegamy e-uzależnieniom

MATERIAŁY DO POBRANIA - OdX


https://odlaczsie-polaczsie.pl/materiały-do-pobrania/


**ODŁĄCZ SIĘ  
POŁĄCZ SIĘ** 


OBUDŹ ŚWIADOMOŚĆ OBUDŹ RELACJĘ OBUDŹ WYOBRAŹNIĘ OBUDŹ AKTYWNOŚĆ  
RE@LNIE ODPOWIEDZIALNI O KAMPANII MATERIAŁY DO POBRANIA WSPIERAJĄ NAS


 Obserwuj nas!  Instagram  YouTube


## MATERIAŁY DO POBRANIA

 **Podcasty**

 **Materiały video**

 **Materiały tekstowe**

 **Grafiki**

 Przywróć - Wzrost

## „Re@lnie Odpowiedzialni”

to bezpłatny program profilaktyczny, którego działania skierowane są do żłobków, przedszkoli szkół i w całej Polsce.

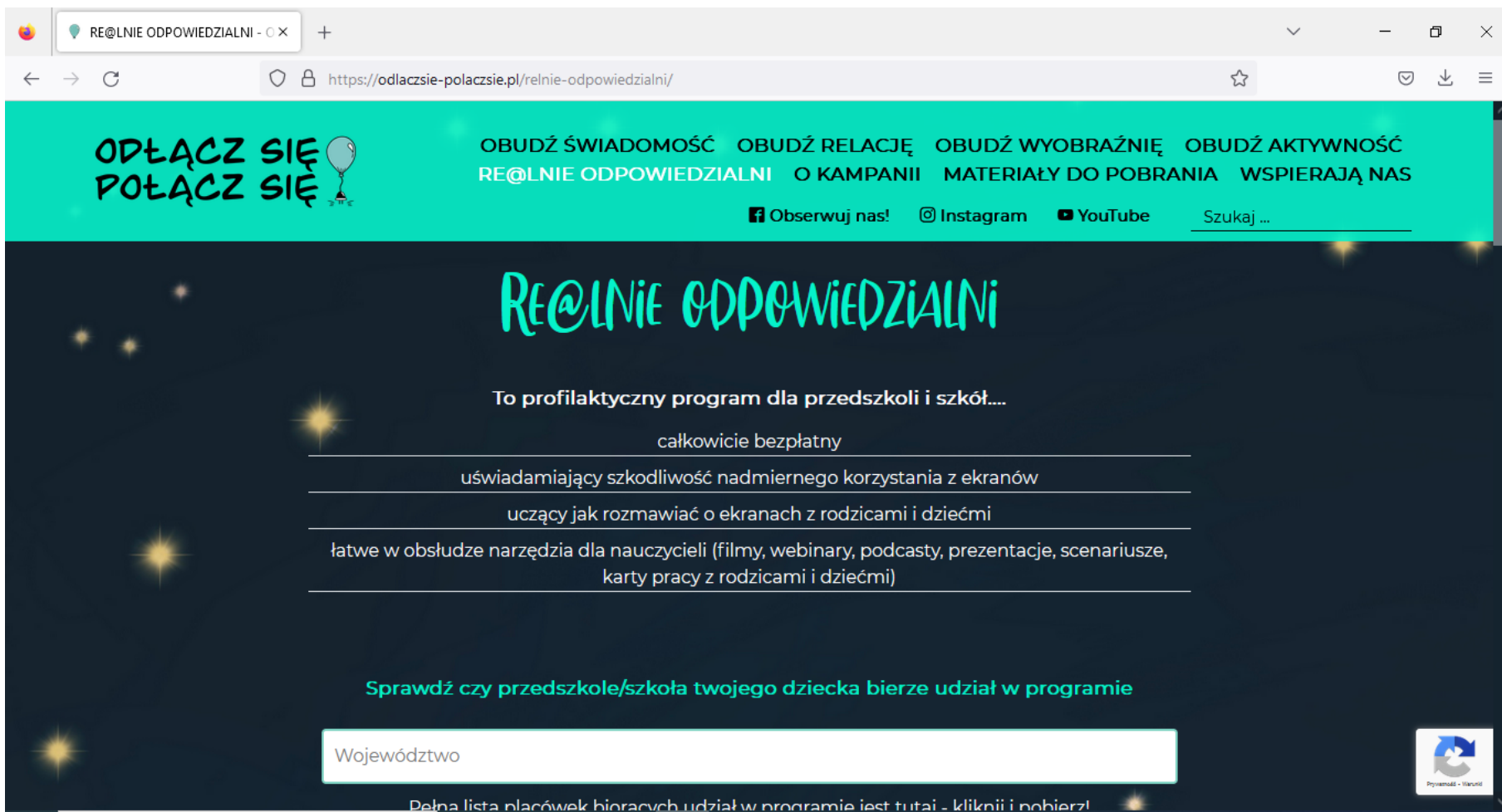
Program jest częścią  
Ogólnopolskiej Kampanii Społecznej

***ODŁĄCZ SIĘ, POŁĄCZ SIĘ.***

## **W ramach uczestnictwa w programie placówki otrzymują:**

- komplet materiałów dla kadry pedagogicznej (filmy, podcasty, prezentacje, scenariusze, karty do pracy);
- wiedzę na temat zagrożeń związanych z ekranami;
- strategie : Jak mieć uważność na dziecko? Jak rozmawiać z dziećmi i rodzicami? Jak prowadzić zajęcia?;
- proste narzędzia do bezpośredniego wykorzystania;
- obecność w spisie placówek na e-platformie kampanii;
- certyfikat żłobek, przedszkole, szkoła, „Re@lnie Odpowiedzialne” (dla placówek potwierdzających aktywny udział w programie)

# Zapobiegamy e-uzależnieniom



RE@LNIE ODPOWIEDZIALNI - O X

https://odlaczsie-polaczsie.pl/relnie-odpowiedzialni/

**ODŁĄCZ SIĘ  
POŁĄCZ SIĘ**

OBUDŹ ŚWIADOMOŚĆ OBUDŹ RELACJĘ OBUDŹ WYOBRAŹNIĘ OBUDŹ AKTYWNOŚĆ  
RE@LNIE ODPOWIEDZIALNI O KAMPANII MATERIAŁY DO POBRANIA WSPIERAJĄ NAS

Obserwuj nas! Instagram YouTube Szukaj ...

## RE@LNIE ODPOWIEDZIALNI

To profilaktyczny program dla przedszkoli i szkół....

- całkowicie bezpłatny
- uświadamiający szkodliwość nadmiernego korzystania z ekranów
- uczący jak rozmawiać o ekranach z rodzicami i dziećmi
- łatwe w obsłudze narzędzia dla nauczycieli (filmy, webinary, podcasty, prezentacje, scenariusze, karty pracy z rodzicami i dziećmi)

**Sprawdź czy przedszkole/szkoła twojego dziecka bierze udział w programie**

Województwo

Pełna lista placówek biorących udział w programie jest tutaj - kliknij i pobierz!

Przywróć - Wzrost

Zapobiegamy e-uzależnieniom

<https://cyfroffykontakt.samsung.pl/>



# Zapobiegamy e-uzależnieniom

The screenshot displays the website <https://cyfroffykontakt.samsung.pl> in a browser window. The page features a navigation menu with the following items: STRONA GŁÓWNA, AKTUALNOŚCI, QUIZ, WARSZTATY I AKTYWNOŚCI, PORADNIK, and MATERIAŁY EDUKACYJNE. On the left side, there are social media icons for Facebook, Twitter, and YouTube. The main content area includes a large banner with the logo 'SAMSUNG CYFR OFF Y KONTAKT' and a photo of a woman and a child. To the right, there are two featured articles: 'Rodzinny przewodnik po cyfrowym świecie' with a 'ZOBACZ WIĘCEJ' button, and 'Porady i artykuły ekspertów' with a call to action to read expert advice.

cyfrOFFy kONTAKT - przewodnik

https://cyfroffykontakt.samsung.pl

STRONA GŁÓWNA AKTUALNOŚCI QUIZ WARSZTATY I AKTYWNOŚCI PORADNIK MATERIAŁY EDUKACYJNE

SAMSUNG  
CYFR OFF Y  
KONTAKT

f  
t  
v

Rodzinny przewodnik po cyfrowym świecie

Przewodnik, w którym eksperci dzielą się z nami swoim doświadczeniem rodzica, nauczyciela i psychologa.

ZOBACZ WIĘCEJ

Porady i artykuły ekspertów

Zachęcamy do zapoznania się z poradami i artykułami ekspertów – dla rodziców i nie tylko.  
#RazemDamyRadę #EnablingPeople #WellConnected

Wpisz tu wyszukiwane słowa

0°C Pochmurnie 20:16 10.12.2022

## ... Co znajdziemy w Poradniku?

Poradnik dotyczący cyfrowego

https://cyfroffykontakt.samsung.pl/poradnik/

**RODZIC JAKO WZÓR**  
*"Poczekaj, tylko odpiszę"*  
Jak zbudować dobre nawyki u Twojego dziecka?  
ROZWIĄZANIA

**TECHNOLOGIA I CZAS**  
*"Mamusiu, jeszcze tylko jedna bajka"*  
Kiedy i jak długo pozwolić korzystać z tabletu?  
ROZWIĄZANIA

**APLIKOWANIE APLIKACJI**  
*"On ma i ja też chcę!"*  
Jak sprawdzić, czy aplikacja nadaje się dla dziecka?  
ROZWIĄZANIA

**PRACA NAD WSPÓŁPRACĄ**  
*"Oddawaj, teraz moja kolej"*  
Jak nauczyć dziecko współpracy i dzielenia się?  
ROZWIĄZANIA

**NIC TYLKO ZABAWA**  
*"Za karę dziś nie grasz"*  
Jak nie nadawać urządzeniom niepotrzebnych znaczeń?  
ROZWIĄZANIA

**TECHNOLOGICZNE BHP**  
*"Rusz się trochę"*  
Jak wspierać aktywność fizyczną i dbać o oczy?  
ROZWIĄZANIA

**MÓJ PIERWSZY TELEFON**  
*"Przecież wszyscy już mają"*  
Jak przygotować dziecko na pierwszy smartfon?  
ROZWIĄZANIA

**ŚWIĘTY SPOKÓJ**  
*"Pobaw się teraz sam"*  
Jak nie sięgać po "elektryczny smoczek"?  
ROZWIĄZANIA

# **Fundacja Orange**

<https://fundacja.orange.pl/>



## ... Co znajdziemy w zakładce Strefa wiedzy?

Strefa wiedzy - Fundacja OrangeX

https://fundacja.orange.pl/strefa-wiedzy

PL | EN Wielkość tekstu **A A A** Zmień kontrast

orange Fundacja

O nas ▾ Programy ▾ **Strefa wiedzy** ▾ Aktualności Kontakt

Zdrowe nawyki cyfrowe

Bezpieczeństwo dzieci online

Nowoczesne lekcje

Badania i raporty

Inne

Dla Nauczycieli i szkół

Dla Rodziców i Opiekunów

scenariusze zajęć, które pomogą lepiej zrozumieć świat młodych ludzi i dbać o ich kompetencje przyszłości.

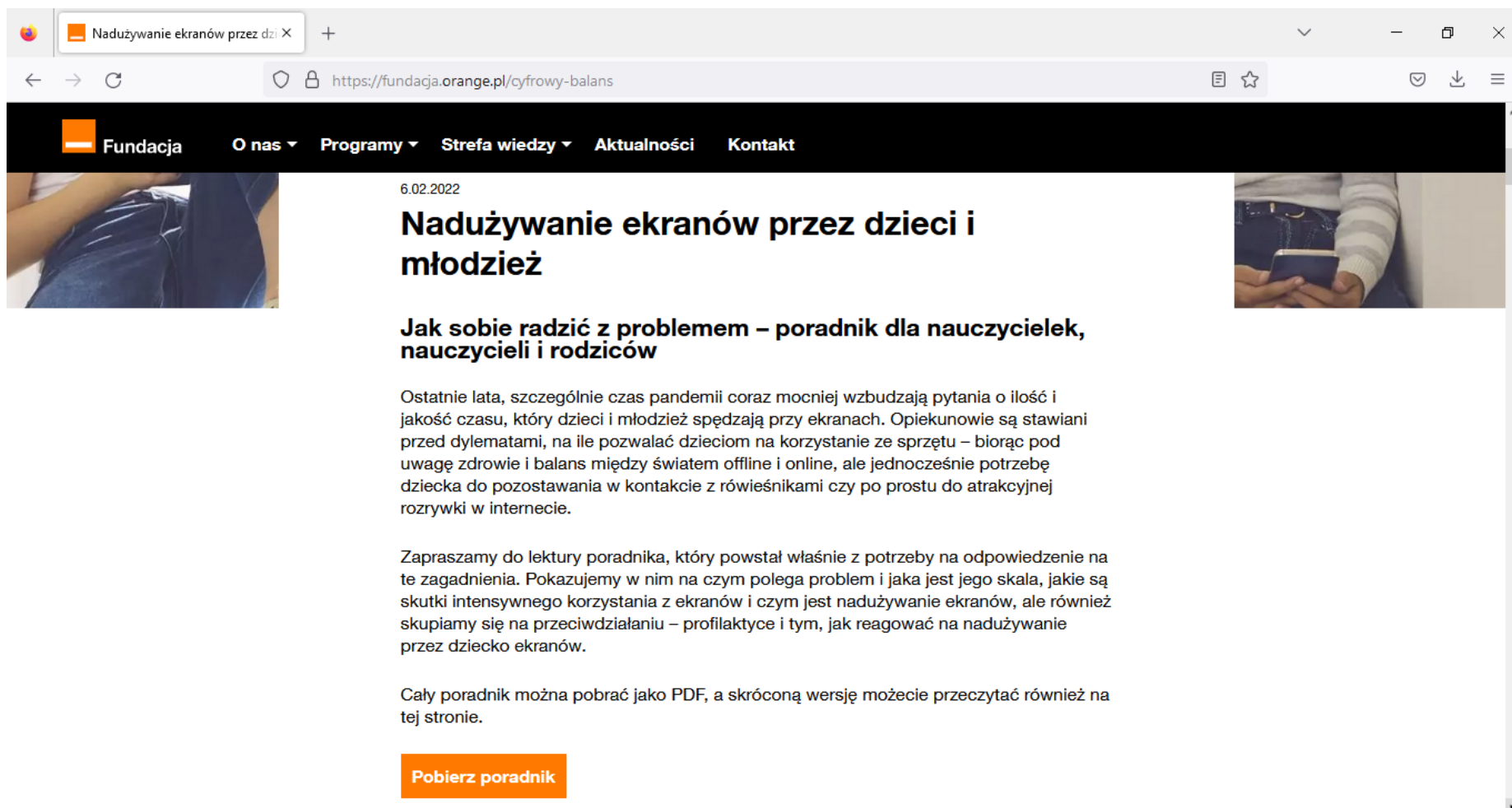
Rodzicu, dla Ciebie są poradniki, publikacje i garść wskazówek o tym, jak rozmawiać z dziećmi o ich cyfrowych aktywnościach, na co uważać, a co traktować jako potencjał.

Wolontariat Z empatią Z przyszłości.

W walce z dezinformacją kluczowe jest krytyczne myślenie

Kto jest odpowiedzialny za sztuczną inteligencję?

# Zapobiegamy e-uzależnieniom



The image is a screenshot of a web browser displaying a page from the website 'fundacja.orange.pl/cyfrowy-balans'. The browser's address bar shows the URL 'https://fundacja.orange.pl/cyfrowy-balans'. The page has a dark navigation bar with the following menu items: 'Fundacja', 'O nas', 'Programy', 'Strefa wiedzy', 'Aktualności', and 'Kontakt'. The main content area features a date '6.02.2022' and a title 'Nadużywanie ekranów przez dzieci i młodzież'. Below the title is a subtitle 'Jak sobie radzić z problemem – poradnik dla nauczycielek, nauczycieli i rodziców'. The text discusses the challenges of screen usage for children and provides a guide for teachers and parents. A 'Pobierz poradnik' button is located at the bottom of the page.

Nadużywanie ekranów przez dzi X

https://fundacja.orange.pl/cyfrowy-balans

Fundacja O nas Programy Strefa wiedzy Aktualności Kontakt

6.02.2022

## Nadużywanie ekranów przez dzieci i młodzież

### Jak sobie radzić z problemem – poradnik dla nauczycielek, nauczycieli i rodziców

Ostatnie lata, szczególnie czas pandemii coraz mocniej wzbudzają pytania o ilość i jakość czasu, który dzieci i młodzież spędzają przy ekranach. Opiekunowie są stawiani przed dylematami, na ile pozwalać dzieciom na korzystanie ze sprzętu – biorąc pod uwagę zdrowie i balans między światem offline i online, ale jednocześnie potrzebę dziecka do pozostawania w kontakcie z rówieśnikami czy po prostu do atrakcyjnej rozrywki w internecie.

Zapraszamy do lektury poradnika, który powstał właśnie z potrzeby na odpowiedzenie na te zagadnienia. Pokazujemy w nim na czym polega problem i jaka jest jego skala, jakie są skutki intensywnego korzystania z ekranów i czym jest nadużywanie ekranów, ale również skupiamy się na przeciwdziałaniu – profilaktyce i tym, jak reagować na nadużywanie przez dziecko ekranów.

Cały poradnik można pobrać jako PDF, a skróconą wersję możecie przeczytać również na tej stronie.

[Pobierz poradnik](#)

- **Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę**

<https://fdds.pl/>

## **Dbamy o bezpieczeństwo dzieci w Internecie**

Zajmujemy się szeroko pojętymi kwestiami bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w Internecie, w tym problemami związanymi z przemocą z wykorzystaniem mediów elektronicznych i Internetu, szkodliwymi treściami online, sekstingiem, uwodzeniem online, niebezpiecznymi kontaktami czy nadużywaniem Internetu.

<https://fdds.pl/co-robimy.html#dbamy-o-bezpieczenstwo-dzieci-w-interecie>

Zapobiegamy e-uzależnieniom

Dzień Bezpiecznego Internetu – 7 lutego 2023 r.

<https://www.saferinternet.pl/dbi/o-dbi.html>

Serwisy dziecięce:

*Necio* <https://www.necio.pl/>

*Sieciaki* <https://sieciaki.pl/>

Poradnia *Dziecko w sieci*

<https://fdds.pl/jak-pomagamy.html#Poradnia%20Dziecko%20w%20Sieci>

Platforma edukacyjna – Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży w Internecie

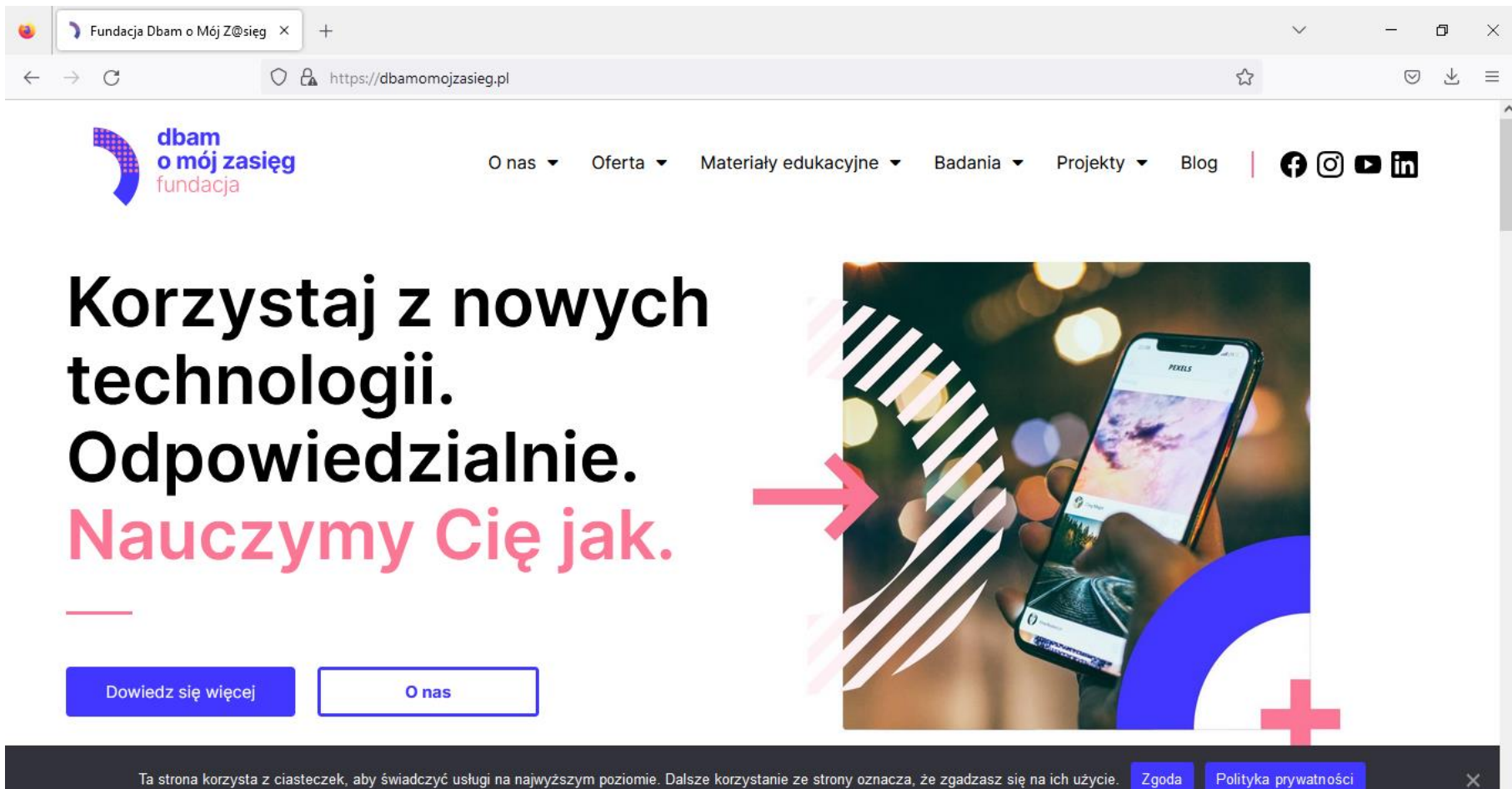
<https://edukacja.fdds.pl/course/index.php?categoryid=33>

Fundacja *Dbam o mój zasięg*

<https://dbamomojzasieg.pl/>







# Zapobiegamy e-uzależnieniom



Fundacja Dbam o Mój Z@sięg

https://dbamomojzasieg.pl

dbam o mój zasięg fundacja





O nas ▾ Oferta ▾ Materiały edukacyjne ▾ Badania ▾ Projekty ▾ Blog |    

# Korzystaj z nowych technologii. Odpowiedzialnie. Nauczymy Cię jak.

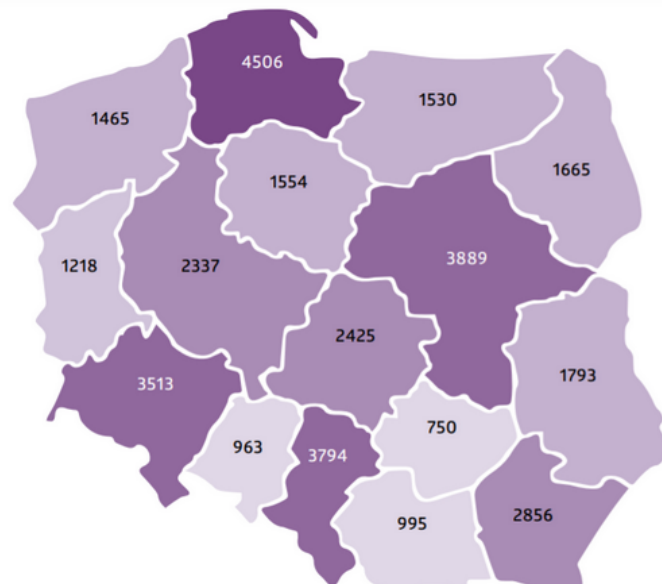
[Dowiedz się więcej](#) [O nas](#)

Ta strona korzysta z ciasteczek, aby świadczyć usługi na najwyższym poziomie. Dalsze korzystanie ze strony oznacza, że zgadzasz się na ich użycie. [Zgoda](#) [Polityka prywatności](#)



O nas ▾ Oferta ▾ Materiały edukacyjne ▾ Badania ▾ Projekty ▾ Blog |    

## Jak uczniowie grają w gry cyfrowe? Zobacz wyniki badania



[Dowiedz się więcej](#)

[Pobierz książkę](#)

[Zgoda](#)

[Polityka prywatności](#)



# Zapobiegamy e-uzależnieniom



## Materiały pomocnicze

Zapraszamy do pobierania i korzystania z poniższych materiałów graficznych. Udostępniamy je bezpłatnie, ale prosimy, nie ingeruj w ich formę i nie dokonuj w nich żadnych zmian, a upowszechniając je, pamiętaj o podaniu źródła ich pochodzenia.

### Cykl infografik #higienacyfrowa:



#### 10 zasad higieny cyfrowej

Infografika zawierająca stworzone przez nas 10 zasad higieny cyfrowej wraz z ich krótkim opisem. Format pionowy.

[Pobierz materiał](#)



#### 10 zasad higieny cyfrowej

Infografika zawierająca stworzone przez nas 10 zasad higieny cyfrowej wraz z ich krótkim opisem. Format poziomy.

[Pobierz materiał](#)



#### Jak się uzależniamy\_1

Infografika przedstawiająca proces uzależniania się od internetu i smartfona. Format poziomy.

[Pobierz materiał](#)



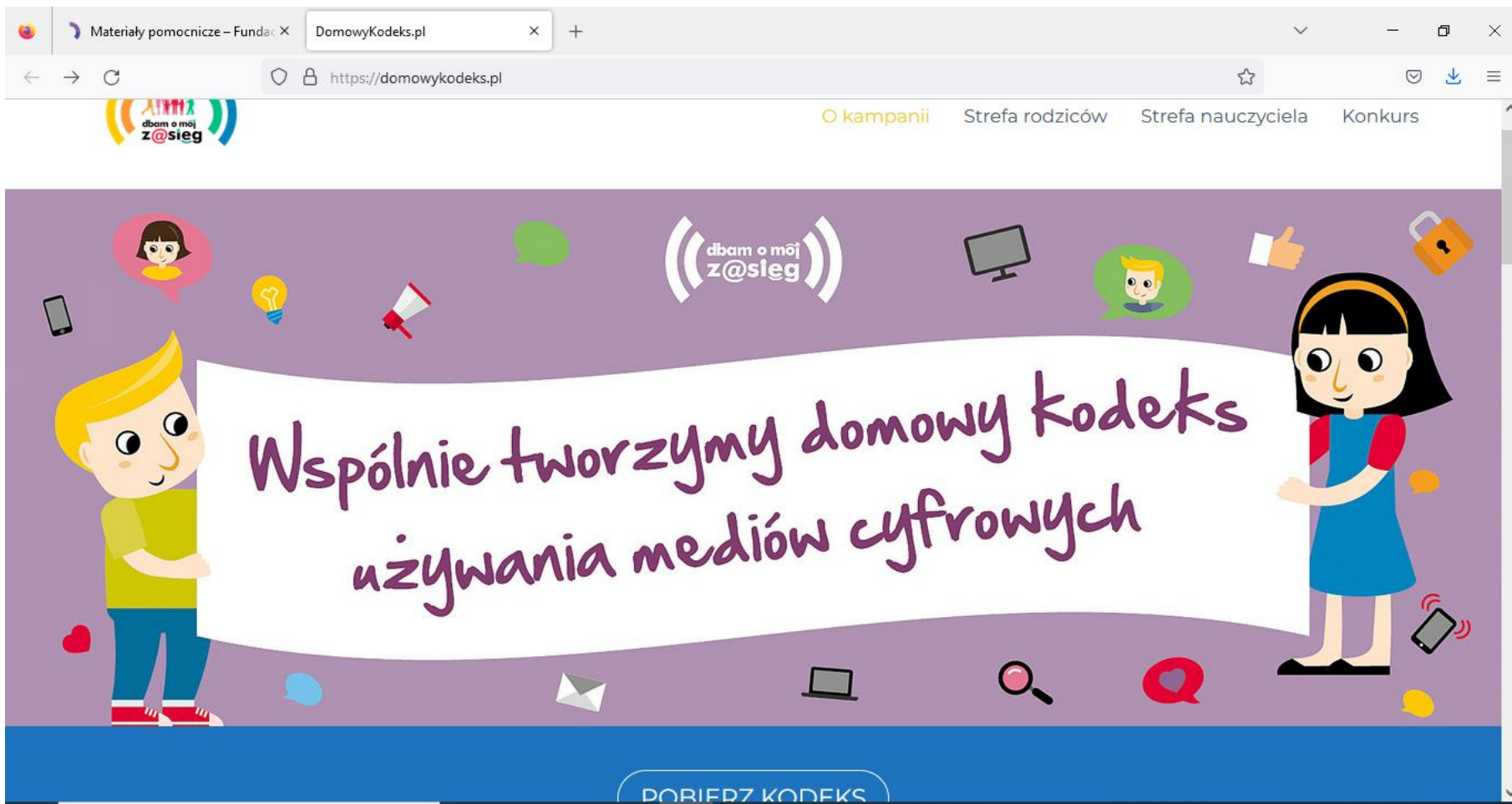
#### Jak się uzależniamy\_2

Infografika przedstawiająca proces uzależniania się od internetu i smartfona. Format Pionowy.

[Pobierz materiał](#)



## ... Co znajdziemy w zakładce Materiały edukacyjne?



The image shows a browser window displaying the website DomowyKodeks.pl. The browser's address bar shows the URL https://domowykodeks.pl. The website's header includes a logo for 'dbam o mój z@sieg' and navigation links for 'kampanii', 'Strefa rodziców', 'Strefa nauczyciela', and 'Konkurs'. The main content area features a large banner with the text 'Wspólnie tworzymy domowy kodeks używania mediów cyfrowych' (Together we create the domestic code of digital media usage). The banner is held by two cartoon children, a boy on the left and a girl on the right. The background of the banner is purple and decorated with various icons representing digital media and communication, such as a smartphone, a lightbulb, a megaphone, a computer monitor, a thumbs up, a padlock, a speech bubble, a laptop, a magnifying glass, and a speech bubble. At the bottom of the banner, there is a blue button with the text 'DOBIERZ KODEKS'.

# Zapobiegamy e-uzależnieniom



***Dbam o mój zasięg***

Zapobiegamy e-uzależnieniom

Maciej Dębski *Dbam o mój zasięg*

KOCHAM\_OFFLINE

<https://www.facebook.com/wioletta.matusiak.7/videos/821541978934013>

## Bezpieczna szkoła cyfrowa Biblioteka materiałów

<https://www.cyfrowobezpieczni.pl/biblioteka-materialow/>

# Zapobiegamy e-uzależnieniom

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://www.cyfrowobezpiecni.pl/biblioteka-materialow/>. The website header features the logo for 'cyfrowobezpiecni.pl BEZPIECZNA SZKOŁA CYFROWA' and navigation icons for user profile, search, and menu. Below the header is a search bar with the text 'WYSZUKAJ' and a dropdown menu labeled 'KATEGORIA'. The main content area displays a list of categories with corresponding colored icons and file counts:

KATEGORIA	WYSZUKAJ	liczba plików:
		<b>73</b>
		<b>8</b>
		<b>8</b>
		<b>24</b>
		<b>6</b>

A 'Chat' button is visible in the bottom right corner of the page.

# Zapobiegamy e-uzależnieniom

The screenshot shows a web browser window with the following details:

- Browser Tabs:** "Granie na ekranie" and "Biblioteka materiałów - Cyfrowo".
- Address Bar:** <https://www.cyfrowobezpiecni.pl/biblioteka-materiałow/materiały-na-sdbc>
- Website Header:** Logo "cyfrowobezpiecni.pl BEZPIECZNA SZKOŁA CYFROWA" and navigation icons (PDF (4 MB), user profile, search, glasses, MENU).
- Content Grid:**
  - Top Left:** "Materiały na SDBC" - "Deklaracja udziału szkoły w projekcie" (PDF 3 MB). Description: Deklaracja udziału szkoły w projekcie Cyfrowobezpiecni.pl – Bezpieczna Szkoła Cyfrowa na 2018 r.
  - Top Middle:** "Materiały na SDBC" - "Prezentacja na spotkanie z rodzicami" (PDF 4 MB). Description: Prezentacja dla nauczycieli.
  - Top Right:** "Materiały na SDBC" - "Dzień bezpieczeństwa cyfrowego" (PDF 2 MB). Description: Scenariusz Szkolnego Dnia Bezpieczeństwa Cyfrowego, przygotowany dla Edukatorów działających w szkołach podstawowych (klasy 4-6).
  - Middle Left:** "Materiały na SDBC" - "Dzień bezpieczeństwa cyfrowego" (PDF 3 MB). Description: Scenariusz dla edukatorów prowadzących zajęcia w szkołach gimnazjalnych.
  - Middle Middle:** "Materiały na SDBC" - "Dzień bezpieczeństwa cyfrowego" (PDF 4 MB). Description: Scenariusz dla edukatorów prowadzących zajęcia w szkołach podstawowych (klasy 1-3).
  - Middle Right:** "Materiały na SDBC" - "Szkolny dzień bezpieczeństwa" (PDF 2 MB). Description: Scenariusz dla edukatorów prowadzących zajęcia w szkołach ponadgimnazjalnych.
  - Bottom Middle:** "Materiały na SDBC" - "Dzień bezpieczeństwa cyfrowego" (PDF 3 MB).
  - Bottom Right:** "Materiały na SDBC" - "Dzień bezpieczeństwa cyfrowego" (PDF 1 MB).
- Chat Button:** A green "Chat" button is located in the bottom right corner.

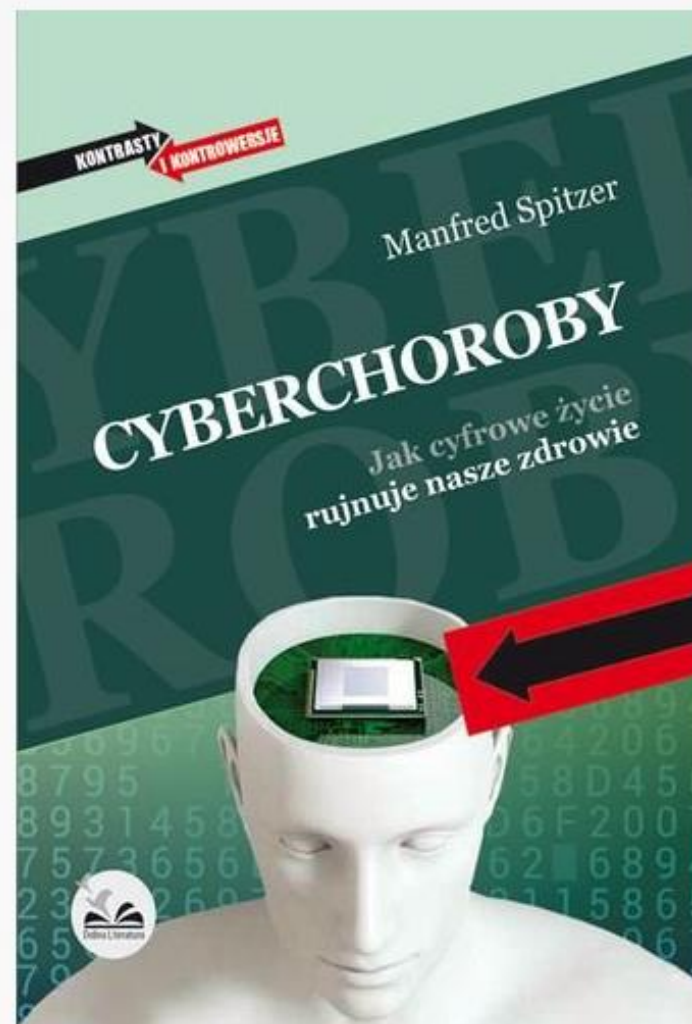
A photograph of a wooden table with various decorative items. In the center, a white sign with a yellow border contains the text 'Publikacje zwarte, które warto znać!'. To the left of the sign is a tall green candle holder with a white candle, a small potted plant, and a glass. In front of the sign is an open book. To the right is a small pine cone and a wooden plate. The background is a wall of vertical wooden planks.

**Publikacje  
zwarte,  
które  
warto  
znać !**

Manfred Spitzer

*Cyberchoroby.  
Jak cyfrowe życie rujnuje  
nasze zdrowie*

Wydawnictwo  
Dobra Literatura  
2016

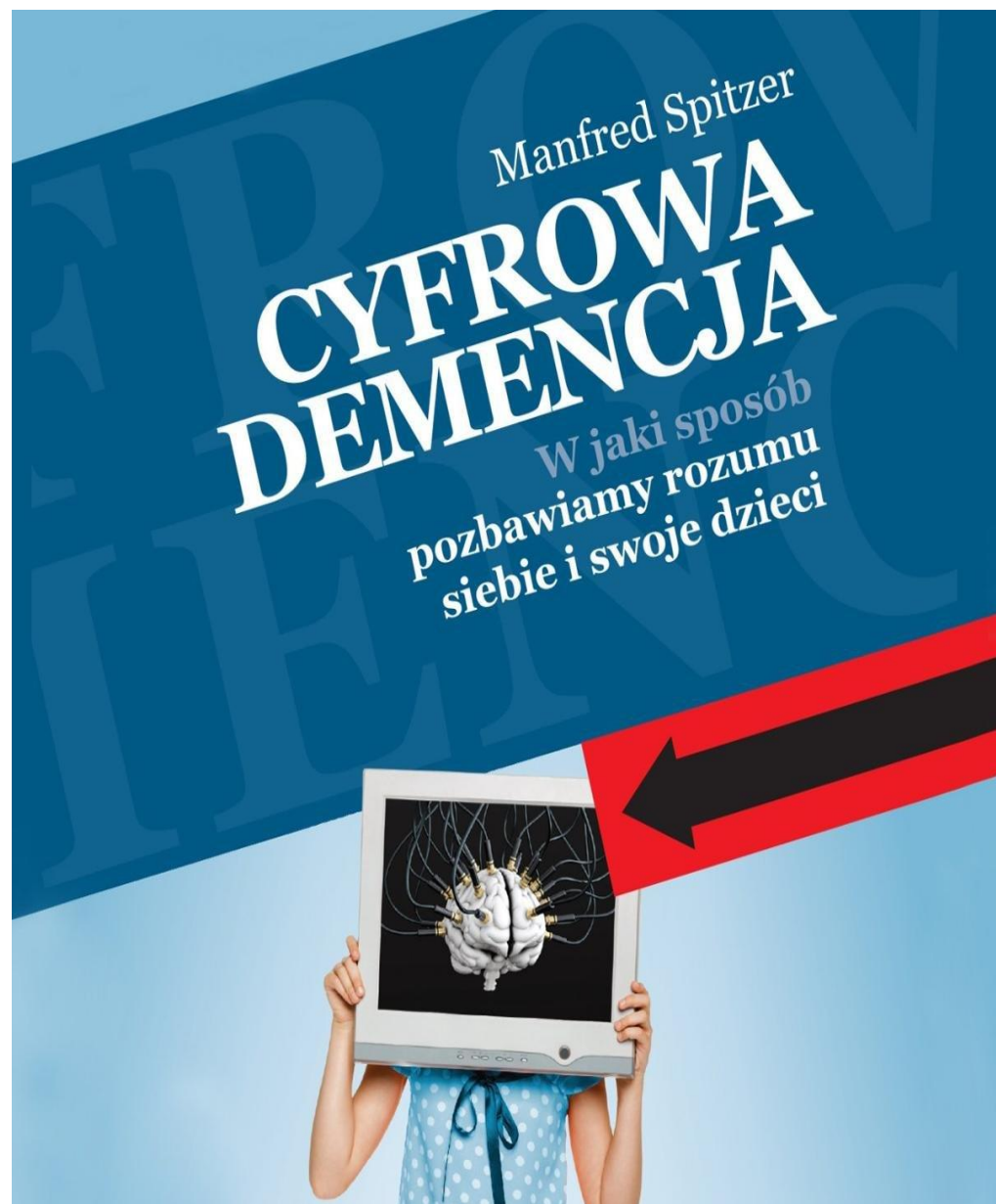




Manfred Spitzer

*Cyfrowa demencja  
W jaki sposób  
pozbawiamy rozumu  
siebie i swoje dzieci*

Wydawnictwo  
Dobra Literatura 2020

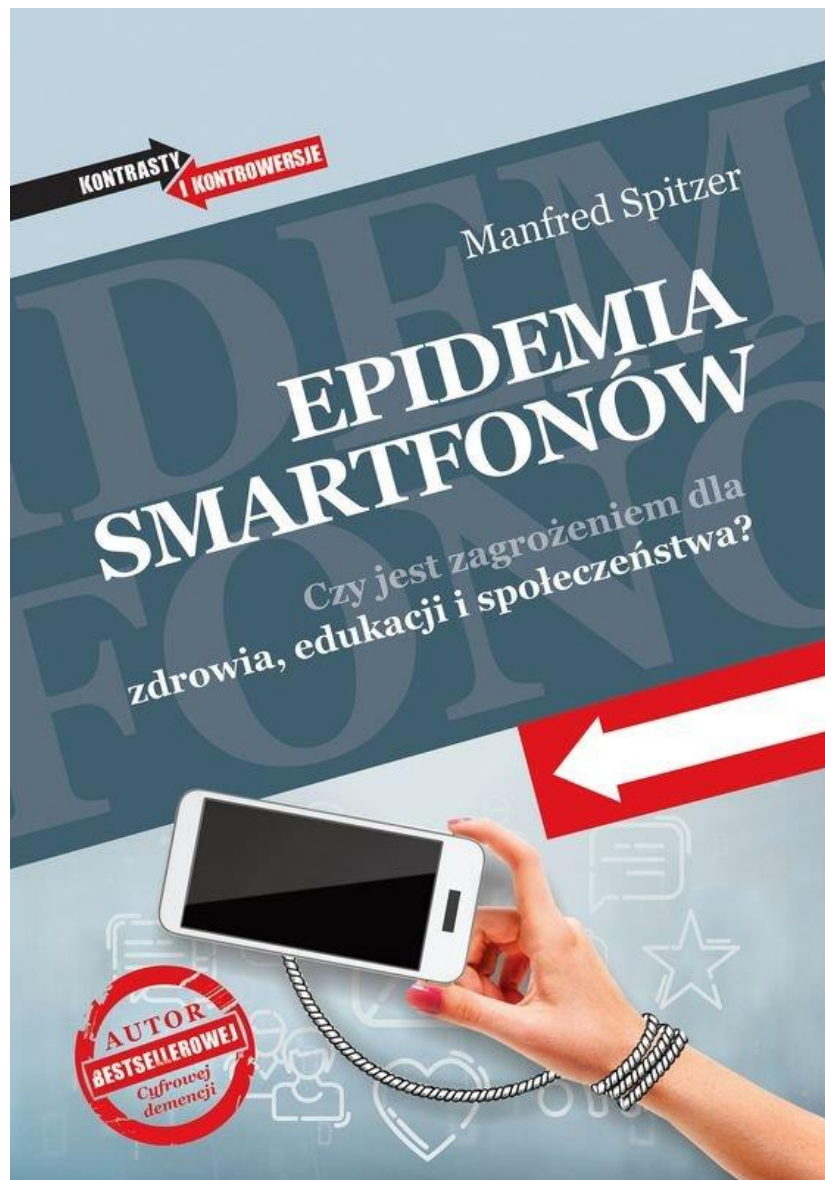


Zapobiegamy e-uzależnieniom

Manfred Spitzer

*Epidemia smartfonów  
Czy jest zagrożeniem dla zdrowia,  
edukacji i społeczeństwa?*

Wydawnictwo  
Dobra Literatura 2021



Zapobiegamy e-uzależnieniom

Majewska Małgorzata


*Dziecko na cyfrowym odwyku*

Wydawnictwo  
Dragon 2022



<https://www.literka.pl/produkt/wartosciowe-i-szkodliwe-treści-w-grach-i-bajkach>

Strona główna > Wartościowe i szkodliwe treści w grach i bajkach

 Pobierz fragment



## Wartościowe i szkodliwe treści w grach i bajkach

Jak świadomie wspierać dzieci w ich wyborze?

Autor Anna Waleriańczyk

Cena: 49,00 zł

Minibook  
49,00 zł

Minibook w  
abonamencie

[Dodaj do koszyka](#)

Bajki i gry kojarzą się głównie z nieszkodliwą dziecięcą zabawą. Ale czy tak jest faktycznie? Niestety nie. Różne, łatwo dostępne i nie zawsze weryfikowane treści, mimo że noszą miano „dla dzieci”, nie będą sprzyjać ich rozwojowi. Wręcz przeciwnie, mogą prowadzić do uzależnienia się od gier czy telewizji lub propagować niespoleczne i brutalne wzorce zachowań. Jak tego uniknąć?



Konieczne jest, by osoby dorosłe pełniły kontrolę przy wyborze materiałów dla dzieci

# Zapobiegamy e-uzależnieniom

<https://www.literka.pl/produkt/psychoedukacja-asertywnosc-stres-emocje-samoocena-komunikacja-interpersonalna>

← → ↻ <https://www.literka.pl/produkt/psychoedukacja-asertywnosc-stres-emocje-samoocena-komunikacja-interpersonalna> ☆ ⌵ ☰

Strona główna > Psychoedukacja Asertywność. Stres. Emocje. Samoocena. Komunikacja interpersonalna.

📄 Pobierz fragment



**PSYCHOEDUKACJA**  
ASERTYWNOSC ■ STRES ■ EMOCJE ■ SAMOOCENA  
■ KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA  
POMOC

**Bestseller**

## Psychoedukacja Asertywność. Stres. Emocje. Samoocena. Komunikacja interpersonalna.

**Autor** Katarzyna Hipsz , Praca zbiorowa pod redakcją Ireny Sosin

**Cena: 49,90 zł**

Książka 49,90 zł	E-book 34,90 zł	E-book w abonamencie
---------------------	--------------------	-------------------------

**Dodaj do koszyka**

Publikacja poświęcona jest zagadnieniom z zakresu psychoedukacji. Każdy blok tematyczny składa się z krótkiej części teoretycznej, jak również ćwiczeń i kart pracy do wykorzystania w codziennej pracy z uczniami szkoły podstawowej, a także szkół ponadpodstawowych.



# Zapobiegamy e-uzależnieniom

The screenshot shows a web browser window with the following elements:

- Browser Address Bar:** <https://www.parpa.pl/index.php/profilaktyka-system-rekomendacji/rekomendowane-programy-profilaktyczne>
- Left Sidebar Menu:**
  - Struktura KCPU
  - Akty prawne
  - Szkody zdrowotne i uzależnienie
  - Certyfikacja terapeutów
  - Lecznictwo odwykowe
  - Placówki lecznictwa
  - Rodzina, dzieci
  - Świetlice socjoterapeutyczne
  - Przeciwdziałanie przemocy
  - Profilaktyka/System Rekomendacji
    - Diagnostyka
    - Rekomendowane programy profilaktyczne
    - Kampanie Profilaktyczno-Edukacyjne
    - Propozycje środowiskowych działań profilaktycznych
    - Biblioteczka
    - "Poradnik dla Rodziców"
    - Pomarańczowa Linia
    - Polska Deklaracja w Sprawie Młodzieży i Alkoholu
    - Deklaracja w Sprawie Młodzieży i Alkoholu
    - Europejska Deklaracja w Sprawie Alkoholu
    - Placówki lecznictwa dla młodzieży
  - Zagrożenia życia publicznego
  - Partnerzy i zespoły ekspertów
- Main Content Area:**
  - Rekomendowane programy profilaktyczne/System rekomendacji** [Drukuj]
  - Wstęp [ + ]
  - System rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego [ + ]
  - Baza programów rekomendowanych
  - Zmieniamy sposób informacji o programach – nie link do naszego dokumentu (te można usunąć), ale linki do strony każdego z programów na [www.programyrekomendowane.pl](http://www.programyrekomendowane.pl) Zmiana wynika z tego, że programy zgłaszają tam zmiany dotyczące ich opisów i mogą się pojawiać rozbieżności, ORE przyjęło tą samą metodę. Układ się nie zmienia.
  - Poziom III - Program modelowy**
    1. Fantastyczne Możliwości
  - Poziom II - Dobra praktyka**
    2. Szkoła dla Rodziców i Wychowawców
    3. Archipelag Skarbów
    4. Program Wzmacniania Rodziny dla rodziców i młodzieży w wieku 10-14 lat
    5. Program wspomagania rozwoju psychospołecznego dzieci nieulubianych przez rówieśników z powodu zachowań antyspołecznych
    6. Spójrz inaczej - Szkolny program profilaktyki uniwersalnej, ukierunkowany na wczesne zapobieganie zachowaniom ryzykownym oraz przeciwdziałanie nieprawidłowej adaptacji społecznej dzieci w wieku wczesnoszkolnym.
    7. Trzy koła
    8. Program Unplugged
    9. TUTORING SZKOLNY - program pedagogiki dialogu
- Right Sidebar:**
  - Facebook
  - Icons: Wheelchair and Ear
  - NARODOWY PROGRAM ZDROWIA
  - Projekty unijne
  - Prace w Sejmie...
  - Informacje dla gmin
  - Informacje prawne
  - Badania i informacje statystyczne
  - Sprawozdania
  - Wydawnictwa
  - Wyhamuj w porę
  - Cięża bez alkoholu
  - Alkohol w Europie
  - Alkoholowe liczydełko
  - Zasoby internetowe
  - Wiadomości ze świata
  - Wspólnota AA
  - Kampanie

<https://www.parpa.pl/index.php/profilaktyka-system-rekomendacji/rekomendowane-programy-profilaktyczne>

Serdecznie zachęcam nauczycieli wychowania przedszkolnego do zaplanowania, realizacji i ewaluacji działań profilaktycznych mających na celu zapobieganie e-uzależnieniom.

W działania profilaktyczne zawsze warto i należy włączyć rodziców przedszkolaków.

Nadmierne i niewłaściwe korzystanie z technologii w destrukcyjny sposób wpływa na całościowy rozwój dziecka, który to jest głównym celem wychowania przedszkolnego.