



Cyfrowy **dobrostan**

Higiena cyfrowa

Edukacja emocjonalna

Cyfrowy dobrostan

Oferta programowa szkoleń
i warsztatów dla uczniów,
rodziców i nauczycieli.

Zakres szkoleń dostosowywany jest do potrzeb
poszczególnych grup i placówek

Adres:

Fundacja KODO
Plac Wspólnoty 1
32-085 Szyce
www.fundacjakodo.pl

Data oferty:

28 Sierpnia, 2024

Oferta ważna do:

30 Listopada, 2024

O fundacji

Fundacja KODO została założona w 2023 roku, bazując na wieloletnim doświadczeniu naszego zespołu w dziedzinie ochrony danych i bezpieczeństwa, prywatności wizerunku w internecie, cyberbezpieczeństwa oraz bezpieczeństwa systemów informatycznych, a także psychologii i pedagogice. Posiadamy obszerne doświadczenie w działalności szkoleniowej, a w naszym zespole znajdują się trenerzy edukacji cyfrowej, eksperci, psychologowie, terapeuci i edukatorzy z różnych dziedzin.

Główną **misją fundacji** jest poprawa dobrostanu cyfrowego dzieci, młodzieży i dorosłych, a także podnoszenie świadomości o możliwościach i zagrożeniach wynikających z najnowszych technologii i mediów cyfrowych. Edukujemy między innymi na temat budowania cyfrowej dojrzałości oraz uzależnień behawioralnych od ekranów, gier, sieci i mediów społecznościowych, a także radzenia sobie z wpływem technologii na mózg, zdrowie i relacje.

Filary naszej działalności

Nasze działania opierają się na czterech filarach, które stanowią fundament naszych projektów:

- **Dzieci w Sieci** - to program szkoleniowy w ramach którego prowadzimy szkolenia i warsztaty dotyczące higieny cyfrowej i kształtowania cyfrowej dojrzałości. Duży nacisk kładziemy na prezentowanie wyników badań naukowych, które pokazują, jak ekrany i media cyfrowe wpływają na mózg, szczególnie dzieci do 12. roku życia.
- **Dzieci bez Sieci - Sport zamiast Ekranów** - Ten projekt koncentruje się na prezentowaniu alternatyw dla czasu spędzanego przed ekranami. Silnie podkreślamy aktywność fizyczną, kontakt z naturą, odbudowywanie relacji rodzinnych i rówieśniczych oraz zdrowie fizyczne. Szczególnie zwracamy uwagę na wpływ technologii na problemy z kręgosłupem i postawą ciała u dzieci.
- **Uważność w Czasach Cyfrowego Chaosu** - W tym obszarze skupiamy się na rozwijaniu świadomości ciała oraz praktykowaniu uważności i koncentracji. W dzisiejszym świecie pełnym cyfrowych bodźców obserwujemy kryzys uwagi i koncentracji wśród dzieci i młodzieży. Uczymy dzieci uważności, ochrony przed przeciążeniem informacyjnym i bodźcami, a także dbałości o dobrostan psychiczny i zdrowie psychiczne.
- **Graj Odpowiedzialnie** - Zapobieganie uzależnieniom od gier i sieci. Wspieramy rodziny w diagnozowaniu i terapii uzależnień behawioralnych poprzez wsparcie odpowiednich terapeutów.

Poprzez te filary dążymy do stworzenia kompleksowego podejścia do wyzwań stawianych przez świat cyfrowy.

Nasza oferta

Przygotowaliśmy autorski program szkoleniowy Dzieci w Sieci (DWS), który obejmuje całe środowisko, gdzie każdy z osobna ma do spełnienia ważną rolę edukacyjną. Ten program pozwala wprowadzić dobre nawyki sprzyjające pozytywnemu rozwojowi emocjonalnemu zarówno w domu jak i w szkole. Ten program to sprawdzona i najbardziej efektywna forma edukacji.

Prowadzimy także indywidualne sesje szkoleniowe, warsztaty i spotkania dyskusyjne na temat higieny cyfrowej, zagrożeń w świecie cyfrowym oraz uzależnień od gier oraz sieci i mediów cyfrowych. Podnosimy świadomość wśród dzieci, rodziców nauczycieli jak dbać o cyfrowy dobrostan. Wspieramy inne organizacje i placówki w edukacji cyfrowej i emocjonalnej. Wspieramy i motywujemy rodziny do podejmowania wspólnych działań z zakresu higieny cyfrowej.

Program obejmuje szkolenia dla:

- dzieci w szkole podstawowej lub średniej
- nauczycieli oraz pracowników szkolnych
- rodziców
- pedagogów i psychologów

Każdy z etapów może być przeprowadzony oddzielnie lub jako element programu.

Nasze szkolenia prowadzimy w języku polskim i angielskim.

K Program dla nauczycieli

Program:

- Gotowe scenariusze lekcji
- Materiały dla nauczycieli
- Tematyka:
 - Higiena cyfrowa
 - Mądre wykorzystanie technologii w edukacji
 - Wpływ technologii na rozwój dziecka
 - Budowanie dojrzałości cyfrowej

Korzyści:

- Podniesienie świadomości i wiedzy nt. zagrożeń płynących z nadmiernego użycia nowych technologii i ekranów
- Prezentacja wyników najnowszych badań z tego zakresu
- Scenariusz jak wykrywać problemy wśród uczniów, jak reagować i jak wspierać uczniów w kryzysie
- Jeden z elementów programu szkoleniowego DWS.

Formuła:

- Czas trwania: 2h
- Grupa: do 20 osób
- Formuła: warsztaty połączone z wykładem
- Pakiet materiałów dla nauczycieli i dzieci

04

Program dla rodziców

Program:

- Higiena cyfrowa
- Hejt i cyberprzemoc
- Cyber zagrożenia
- Uzależnienia behawioralne od ekranów, Internetu, social media etc.
- Budowanie dojrzałości cyfrowej u dzieci
- Ochrona wizerunku i prywatność w sieci
- Wsparcia dzieci w kryzysie uwagi i w uzależnieniu od ekranu i mediów
- Wsparcie informacyjne - gdzie szukać pomocy

Korzyści:

- Znajomość podstaw higieny cyfrowej
- Podniesienie świadomości i wiedzy nt. zagrożeń płynących z nadmiernego użycia nowych technologii i ekranów
- Prezentacja wyników najnowszych badań z tego zakresu
- Dobre praktyki i zasady korzystania z technologii, portali i mediów społecznościowych
- Kluczowy element programu szkoleniowego DWS.

Formuła:

- Czas trwania: 2h (120 min + przerwa)
- Grupa: do 30 osób
- Formuła: warsztaty połączone z wykładem
- Pakiet materiałów dla rodziców

05

Program dla uczniów klas 0-2

Program:

- Szkolenia i warsztaty dla dzieci w zerówce oraz klasach 1-2
- Tematyka:
 - Higiena cyfrowa
 - Jak ekrany działają na nasz mózg oraz samopoczucie
 - Wprowadzenie do cyber zagrożenia
 - Gry komputerowe - jak grać bezpiecznie
 - Ochrona wizerunku i prywatność w sieci
 - Wpływ technologii na relacje z rówieśnikami

Korzyści:

- Znajomość podstaw higieny cyfrowej
- Podniesienie świadomości i wiedzy nt. zagrożeń płynących z nadmiernego użycia ekranów, komunikatorów oraz gier komputerowych.
- Dobre praktyki i zasady korzystania z nowych technologii, gier, etc.
- Motywacja do aktywności offline
- Element programu szkoleniowego DWS.

Formuła:

- Czas trwania: 1h lub 2h lekcyjne
- Grupa: 1 klasa
- Formuła: warsztaty połączone z wykładem

Program dla uczniów klas 3-8

Program profilaktyczny dla szkół podstawowych koncentruje się na edukacji uczniów klas 3-8 w zakresie bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z internetu, technologii cyfrowych oraz mediów społecznościowych. Składa się z trzech interaktywnych warsztatów, które mają na celu zwiększenie świadomości dzieci na temat zagrożeń w sieci, wizerunku w sieci a przede wszystkim uczą higieny cyfrowej. Podczas spotkań z dziećmi promujemy równowagę między czasem spędzonym online i offline. Program składa się z 3 modułów. Każdy dostosowany jest pod względem merytorycznym do wieku uczestników.

WARSZTAT 1 HIGIENA CYFROWA I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	WARSZTAT 2 WIZERUNEK I ZAGROŻENIA W SIECI	WARSZTAT 3 EMOCJE W SIECI
Część praktyczna	Część praktyczna	Część praktyczna
Wprowadzenie do Higieny Cyfrowej	Chroń swój wizerunek w sieci.	Jak działa nasz mózg, co to są e-uzależnienia i jak sobie radzić z technostresem
Wpływ ekranów i nowych technologii na mózg, zdrowie i samopoczucie	Zachowania w sieci - cyberprzemoc, oszustwa internetowe etc.	Emocje w sieci - jak reagować na hejt w sieci
Jak budować zdrową relację z nowymi technologiami.	Deepfake, AI, fake news, etc.	Social media i grupy na komunikatorach vs. nasze emocje.
Sport i aktywność fizyczna - wpływ na mózg.	Gry komputerowe - za co je kochamy i na co powinniśmy uważać.	Równowaga między czasem online i offline
Zadanie - przemyśl ten temat na kolejne zajęcia	Zadanie - przemyśl ten temat na kolejne zajęcia	Podsumowanie programu

Korzyści:

- Znajomość podstaw higieny cyfrowej
- Podniesienie świadomości i wiedzy nt. zagrożeń płynących z nadmiernego użycia ekranów, mediów społecznościowych oraz gier komputerowych.
- Dobre praktyki i zasady korzystania z nowych technologii, portali online oraz mediów cyfrowych.
- Motywacja do aktywności offline
- Naistotniejszy element programu szkoleniowego DWS.

Formuła:

- Czas trwania całego programu dla 1 klasy: 3 x 45 min
- Grupa: 1 klasa
- Formuła: warsztaty połączone z wykładem

Nasi trenerzy

Nasi trenerzy przez wiele lat zdobywali doświadczenie i wiedzę w dziedzinach związanych z higieną cyfrową, ochroną danych w internecie, prywatnością online, cyberbezpieczeństwem, a także wpływem nowych technologii, ekranów i mediów społecznościowych na rozwój mózgu dziecka.

Wszystkie działania są wspierane przez ekspertów z różnych dziedzin, którzy pomagają nam w tworzeniu bazy wiedzy, aby skutecznie wspierać dzieci, rodziców i nauczycieli oraz zwiększać świadomość na temat roli edukacji cyfrowej i budowania dojrzałości cyfrowej wśród dzieci i młodzieży. Nasze wysiłki są poparte przez psychologów, psychoterapeutów, neurobiologów, fizjoterapeutów, trenerów cyfrowego dobrostanu oraz specjalistów w dziedzinie technologii informacyjnych i komunikacyjnych w edukacji, jak również zastosowania gier i systemów gamifikacji w szkole.

09

Jak sfinansować szkolenia ?

Szkolenia mogą być finansowane na wiele sposobów:

WSPARCIE GMINY

Szkolenia mogą być finansowane z funduszy samorządowych, na przykład z funduszy na rzecz profilaktyki uzależnień – uzależnienia od gier cyfrowych znajdują się na liście chorób WHO ICD-11.

WSPARCIE MINISTERSTWA

Dużą część naszych inicjatyw edukacyjnych planujemy finansować z dotacji i programów finansowanych przez Ministerstwa: Edukacji, Zdrowia oraz Cyfryzacji. W takich przypadkach szkoły nie ponoszą kosztów szkoleń., same również mogą składać projekty.

WSPARCIE DODATKOWE

Szkolenia mogą być finansowane również ze środków finansowych pozyskanych przez szkołę od prywatnych firm, instytucji, sponsorów.

FUNDUSZ SZKOLNY

Duża część szkoleń i projektów edukacyjnych finansowana jest funduszu szkoły – edukacja cyfrowa każdego roku znajduje się w priorytetowych kierunkach polityki oświatowej państwa i każda szkoła jest zobowiązana wykazać się działaniami w tym kierunku.

Zmień szkołę na odpowiedzialną cyfrowo



Cyfrowy **dobrostan**

Kontakt:

Fundacja KODO

biuro@fundacjakodo.pl

tel: +48 605 045 888