



Cyfrowy dobrostan

Higiena cyfrowa Edukacja emocjonalna Cyfrowy dobrostan



Oferta programowa szkoleń i warsztatów dla dzieci i młodzieży

Zakres szkoleń dostosowywany jest do potrzeb
poszczególnych grup i placówek

Adres:

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

Data oferty:

30 Maj 2026

Oferta ważna do:

31 Grudnia 2026

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, psycholodzy, 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.
- **Dzieciństwo offline - Ruch 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.
- **Odpowiedzialne granie** - 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.

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

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 i inne- jak być czujnym i świadomym użytkownikiem sieci	Social media i grupy na komunikatorach vs. nasze emocje.
Sport i aktywność fizyczna - dlaczego są kluczowe i jak wpływają na nasz rozwój	Bezpieczne granie – zagrożenia i wskazówki jak unikać zagrożeń związanych z grami	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.
- Wprowadzenie zasad higieny cyfrowej i odpowiedzialnego grania w gry online.
- Bezpieczeństwo w sieci, grach online oraz AI.
- Umiejętność ochrony wizerunku w sieci.
- Dobre praktyki i zasady korzystania z nowych technologii, portali online oraz mediów cyfrowych.
- Motywacja do aktywności offline

Formuła:

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

Dodatkowe moduły tematyczne

1. Sztuczna inteligencja – jak efektywniej z niej korzystać?

- Czym jest sztuczna inteligencja i gdzie jest wykorzystywana.
- Jak korzystać z narzędzi takich jak ChatGPT, żeby ułatwić sobie codzienną pracę i naukę?
- Jak rozmawiać z AI, żeby dawała najlepsze odpowiedzi?
- Na co uważać – gdzie AI może się pomylić, a gdzie może być przydatnym asystentem?
- Praktyczne przykłady – jak AI może pomóc w organizacji codziennej pracy i nauki.
- Jak bezpiecznie korzystać modeli językowych (np. ChatGPT).
- Jak zmienia się komunikacja – co warto wiedzieć o przyszłości pracy? (zawody i kompetencje przyszłości).

2. Jak efektywnie korzystać z nowych technologii i nie marnować czasu?

- Co kradnie naszą uwagę i skupienie na co dzień?
- Jak dbać o skupienie i uważność na co dzień?
- Wpływ wielozadaniowości na nasz mózg.
- Jak nie dać się wciągnąć w ciągłe korzystanie z telefonu i socia mediów?

3. Bezpieczeństwo w sieci

- Fundamenty bezpieczeństwa w sieci.
- Jak zadbać o bezpieczeństwo swoich danych?
- Jakie są najczęstsze zagrożenia w sieci i jak ich unikać?
- Jak dbać o prywatność w sieci?
- Jak dbać o swoje dane i nie dać się oszukać w Internecie?
- Bezpieczne korzystanie z narzędzi AI.
- Jak rozpoznać dezinformację i sztucznie generowane treści (deepfake)?

4. Jak nowe technologie mogą pomóc w tworzeniu treści?

- Jak szybko tworzyć proste grafiki i materiały – nauka pracy z darmowymi narzędziami.
- Jak AI może pomóc w pisaniu tekstów czy prezentacji?

5. Higiena cyfrowa – jak mądrze korzystać z technologii?

- Jak nowe technologie wpływają na nasz mózg, zdrowie i samopoczucie?
- Jak sprawdzić swoje nawyki i wprowadzić proste zmiany, które pomogą nam lepiej korzystać z nowych technologii?
- Równowaga cyfrowa - jak zachować efektywność w pracy oraz cyfrowy dobrostan.
- Zanieczyszczenie światłem i hałasem i jego wpływ na samopoczucie i efektywność.

Dodatkowe moduły tematyczne

6. Media społecznościowe – jak działają i jaki mają na nas wpływ?

- Dlaczego czas spędzany w mediach społecznościowych leci tak szybko?
- Jak media i platformy społecznościowe wpływają na nasze zdrowie i samopoczucie, a także skupienie i produktywność?
- Jak działają algorytmy?

7. Cyfrowa Ekologia

Edukacja ekologiczna w kontekście technologii:

- jak zmniejszać cyfrowy ślad węglowy,
- odpowiedzialne korzystanie z urządzeń elektronicznych,
- ograniczanie e-odpadów i wydłużanie życia sprzętów,
- refleksja nad wpływem technologii na planetę i dobrostan człowieka.

8. Odpowiedzialne i bezpieczne granie

- Jak gry wpływają na mózg dziecka (dopamina, emocje, uwaga).
- Mechanizmy w grach, które sprawiają, że trudno przestać (misje, streaki, rywalizacja, losowość).
- Kiedy granie staje się „niezdrowe” i jak rozpoznawać czerwone flagi.
- Bezpieczeństwo w grach online: czaty, ochrona danych, nicki, scamy, fałszywi „admini”, podejrzane linki.
- Jak ustalać zasady mądrego grania i tworzyć „umowę ze sobą”.
- Budowanie samoświadomości – po co naprawdę gram i jak przenosić to do offline

9. Uzależnienia od używek oraz uzależnienia behawioralne – zakres warsztatów

- Edukacja o zagrożeniach związanych z używkami (papierosy, alkohol, vape, energia i inne).
- Zrozumienie mechanizmów uzależnień behawioralnych (gry, social media, impulsywne korzystanie z technologii).
- Jak działa mózg w kontakcie z silnymi bodźcami i dlaczego niektóre zachowania „wciągają”.
- Rozpoznawanie wczesnych sygnałów niezdrowych nawyków – bez straszenia i oceniania.
- Budowanie zdrowych, wzmacniających nawyków zarówno w świecie cyfrowym, jak i offline.
- Wsparcie dla dzieci, rodziców i dorosłych w mądrym, odpowiedzialnym korzystaniu z technologii i podejmowaniu bezpiecznych wyborów.

Warsztaty z rozwijania kompetencji miękkich dla dzieci



- 1. Znam siebie i swoje emocje** – rozpoznawanie i nazywanie emocji, podstawy empatii
- 2. Mówię, co czuję** – wprowadzenie do komunikacji bez przemocy (NVC) w wersji dziecięcej
- 3. Nie zawsze się zgadzamy – i to jest OK** – konstruktywne rozwiązywanie konfliktów
- 4. Asertywność: jak mówić „nie” i słuchać „nie”** – bez krzyku i obrażania się
- 5. Granice: moje i cudze** – czyli gdzie kończy się zabawa, a zaczyna dyskomfort
- 6. Nie chcę, ale się boję** – reagowanie na agresję i przemoc rówieśniczą
- 7. Co zrobić, gdy widzę, że komuś dzieje się krzywda?** – postawy świadków
- 8. Współpraca zamiast rywalizacji** – budowanie zespołu
- 9. Ja w grupie, grupa ze mną** – jak być sobą i jednocześnie częścią klasy
- 10. Dlaczego warto być miłym**, a nie tylko uprzejmym – o dobroci, niekoniecznie o grzeczności
- 11. Emocje i słowa w Internecie** – dlaczego bolą tak samo jak te wypowiedziane (NETykieta)
- 12. Czy naprawdę „wszyscy to mają”?** – jak działa presja w świecie online
- 13. Co zrobić, gdy ktoś mnie wyklucza**, przezywa, publikuje coś o mnie.
- 14. Jak działa mózg w stresie** -dlaczego w złości „wybuchamy”, a w stresie „zamieramy”; jak sobie pomóc, zanim emocja przejmie kontrolę.
- 15. Jak prosić o pomoc i do kogo iść, gdy jest trudno** - uczenie odwagi i wskazywanie realnych ścieżek: rodzic, wychowawca, psycholog, infolinie.
- 16. Uwaga i koncentracja** – jak trenować mózg, żeby lepiej działał



Formuła i koszty warsztatów

Formuła warsztatów:

- **rekomendowany czas trwania warsztatu** - od 45 - 90 min dla dzieci oraz 90 min dla dorosłych.
- Organizujemy również dłuższe warsztaty na 4h lub warsztaty całodniowe (głównie dla osób dorosłych).
- Warsztaty dostosowywane są do grup wiekowych
- Warsztaty prowadzimy w sposób angażujący dla uczestników - wykład połączony z warsztatem i dyskusją.
- Nasze szkolenia prowadzimy w języku polskim i angielskim.

Koszty warsztatów:

Koszty uzależnione są od konkretnego zapotrzebowania, czasu trwania, liczebności grupy oraz lokalizacji.

Prosimy o kontakt na **biuro@fundacjakodo.pl** w sprawie wyceny.

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.

Zaufali nam

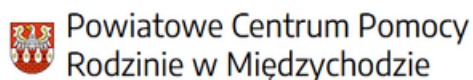


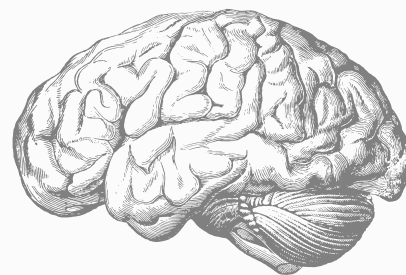
W ciągu pierwszych dwóch lat działalności Fundacja KODO nawiązała współpracę z licznymi szkołami, przedszkolami, instytucjami publicznymi, organizacjami społecznymi oraz partnerami edukacyjnymi z całej Polski. Otrzymane rekomendacje stanowią potwierdzenie wysokiej jakości realizowanych działań oraz zaufania, jakim obdarzają nas podmioty korzystające z naszych programów.

Każda współpraca oparta jest na realnych potrzebach odbiorców i przekłada się na konkretne efekty w obszarze cyfrowego dobrostanu dzieci, młodzieży, rodziców i dorosłych. Nasze warsztaty, programy edukacyjne i materiały szkoleniowe są cenione za praktyczny charakter, rzetelność merytoryczną oraz realne wsparcie dla społeczności lokalnych.

Wybrane rekomendacje można znaleźć na naszej stronie:

<https://fundacijakodo.pl/rekomendacje/>





Promujemy Kulturę Cyfrową –
uczymy świadomego i
bezpiecznego korzystania z nowych
technologii.



Cyfrowy **dobrostan**

Kontakt:

Agnieszka Kozień

Dorota Gross

+48 728 401 633

agnieszka.kozien@fundacjakodo.pl

+48 669 744 770

dorota.gross@fundacjakodo.pl