

FONOHOLIZM

NAŁOGOWE I NIEKONTROLOWANE KORZYSTANIE
Z TELEFONÓW KOMÓRKOWYCH

Charakterystyka zjawiska, skutki, sposoby radzenia

OFERTA WARSZTATÓW



SPIS TREŚCI

1	KORZYŚCI PŁYNĄCE Z PROWADZONYCH ODDZIAŁYWAŃ EDUKACYJNYCH	3
2	OFERTA EDUKACYJNA FUNDACJI DBAM O MÓJ Z@SIĘG	5
2.1	PRZEDSZKOLE	6
2.2	SZKOŁA PODSTAWOWA	9
2.3	GIMNAZJUM, LICEUM, TECHNIKUM, SZKOŁY ZAWODOWE (BRANŻOWE)	14
2.4	RODZICE/NAUCZYCIELE	22
3	O FUNDACJI OGÓLNIE	25
4	DEFINICJA	28
5	DLACZEGO PORUSZAMY TEMAT FONOHOLOGIZMU?	30
6	WARSZTATY I WYKŁADY PROWADZIMY ABY:	33
7	SPODZIEWAMY SIĘ, ŻE NASZYM ODDZIAŁYWANIAMI:	35
8	KONTEKST	37
9	NAJWAŻNIEJSZE WYNIKI PROWADZONYCH PRZEZ NAS BADAŃ WŚRÓD UCZNIÓW I NAUCZYCIELI	40

1

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z PROWADZONYCH ODDZIAŁYWAŃ EDUKACYJNYCH



- przedszkole/szkoła realizuje szkolny program wychowawczy oraz profilaktyczny
- przedszkole/szkoła realizuje obowiązkową profilaktykę uzależnień
- przedszkole/szkoła ma dostęp do najnowszej wiedzy z zakresu nałogowego i niekontrolowanego korzystania z telefonów komórkowych
- przedszkole/szkoła ma możliwość kształtowania własnej polityki korzystania z urządzeń mobilnych na terenie szkoły

UWAGA! SZKOŁA BIORĄCA UDZIAŁ W WARSZTATACH MA MOŻLIWOŚĆ WZIĘCIA UDZIAŁU W BEZPŁATNYCH BADANIACH SKALI I CHARAKTERYSTYKI ZAJWISKA FONOHOLOGIZMU *



- * (a) Badanie przeprowadzone na terenie szkoły, w której realizowane są warsztaty metodą ankiety internetowej wypełnianej w salach komputerowych/informatycznych przy obecności nauczyciela w oparciu o przygotowaną metodologię;
- (b) Jeśli szkoła zdecyduje się na wzięcie udziału w warsztatach badanie powinno odbyć się przed realizacją warsztatów;
- (c) Badaniem mogą zostać objęci wszyscy uczniowie uczący się w szkole (nie tylko Ci, którzy biorą udział w warsztatach);
- (d) Badaniem mogą zostać objęci uczniowie, którzy są przynajmniej w klasie 4 szkoły podstawowej;
- (e) Raport dla szkoły wysyłany jest po zakończeniu realizacji wszelkich oddziaływań edukacyjnych we wszystkich polskich szkołach pod koniec każdego roku szkolnego (czerwiec, lipiec);
- (f) Warsztaty w szkole nie są prowadzone na podstawie uzyskanych zakończonych badań;
- (g) Nie ma możliwości wcześniejszego otrzymania wyników dla szkoły;
- (h) Wyniki są generowane dla całej szkoły a nie dla poszczególnych klas;
- (i) Raport będzie miał charakter zestawień tabelarycznych zawierających rozkłady odpowiedzi na zadawane pytania;
- (j) Raport zostanie wysłany drogą email w postaci pliku excel;
- (k) Raport tabelaryczny może być podstawą do napisania pełnego raportu dla szkoły (opcja płatna).

2

OFERTA EDUKACYJNA

FUNDACJI DBAM O MÓJ Z@SIĘG



2.1

PRZEDSZKOLE

OFERTA DLA PRZEDSZKOLI (DZIECI W WIEKU 3-7 LAT)

45 MIN

FORMA PRACY:

- 45-minutowy warsztat w postaci zabawy z dziećmi
- Zajęcia przeznaczone dla pojedynczej grupy (maksimum 30 przedszkolaków)
- Praca grupowa w oparciu o przygotowane materiały edukacyjne
- Praca angażująca przedszkolaka
- Praca z udziałem wychowawcy grupy przedszkolnej

ZAKŁADANE REZULTATY WARSZTATÓW:

- Dziecko wie, co to jest telefon komórkowy/tablet i wie, do jakich ciekawych zadań może być wykorzystywany.
- Dziecko wie, co dobrego może uzyskać odpowiedzialnie korzystając z telefonu komórkowego lub tabletu.
- Dziecko wie, jak w sposób ciekawy może spędzić swój czas wolny bez używania tabletu czy telefonu komórkowego.

- Dziecko jest świadome najważniejszych zagrożeń wynikających z nieodpowiedniego wykorzystywania urządzeń mobilnych.
- Dziecko wie, w jakich sytuacjach i miejscach, nie powinny być używane telefony komórkowe i tablety.
- Dziecko wie, że ważny jest bezpośredni kontakt z rodzicami (rozmowa, dotyk, wspólny czas).

Cena warsztatów: 200 PLN*

* w przypadku realizacji warsztatów poza województwem pomorskim do ceny należy doliczyć koszty przejazdu oraz ewentualne koszty związane z pobytem

UWAGA! Każde dziecko uczestniczące w warsztacie dostaje specjalnie przygotowane materiały edukacyjne

2.2

SZKOŁA PODSTAWOWA

OFERTA DLA DZIECI ZE SZKÓŁ PODSTAWOWYCH (KLASY 1-3)

45 MIN.

FORMA PRACY:

- 45-minutowy warsztat w postaci zabawy z uczniami
- Zajęcia przeznaczone dla pojedynczej grupy (maksimum 30 uczniów)
- Praca grupowa w oparciu o przygotowane materiały edukacyjne
- Praca angażująca ucznia
- Praca z udziałem wychowawcy

ZAKŁADANE REZULTATY WARSZTATÓW:

- Uczeń wie, co to jest telefon komórkowy/tablet i wie, do jakich ciekawych zadań może być wykorzystywany.
- Uczeń wie, co dobrego może uzyskać odpowiedzialnie korzystając z telefonu komórkowego lub tabletu.
- Uczeń wie, jak w sposób ciekawy może spędzić swój czas wolny bez używania tabletu czy telefonu komórkowego.
- Uczeń jest świadomy najważniejszych zagrożeń wynikających z nieodpowiedniego wykorzystywania urządzeń mobilnych.

- Uczeń wie, w jakich sytuacjach i miejscach, nie powinny być używane telefony komórkowe i tablety.
- Uczeń wie, że ważny jest bezpośredni kontakt z rodzicami (rozmowa, dotyk, wspólny czas).

Cena warsztatów: 200 PLN*

* w przypadku realizacji warsztatów poza województwem pomorskim do ceny należy doliczyć koszty przejazdu oraz ewentualne koszty związane z pobytem

UWAGA! Każdy uczeń uczestniczący w warsztacie dostaje specjalnie przygotowane materiały edukacyjne

OFERTA DLA DZIECI ZE SZKÓŁ PODSTAWOWYCH (KLASY 4-6)

90 MIN.

FORMA PRACY:

- 90-minutowy warsztat w postaci zabawy z uczniami
- Zajęcia przeznaczone dla pojedynczej grupy (maksimum 35 uczniów)
- Praca w oparciu o przygotowane materiały edukacyjne
- Praca angażująca ucznia
- Praca grupowa, praca w parach, elementy wykładu, prezentacja multimedialna

ZAKŁADANE REZULTATY WARSZTATÓW:

- Uczeń wie, co to jest telefon komórkowy/tablet i wie, do jakich ciekawych zadań może być wykorzystywany.
- Uczeń wie, co dobrego może uzyskać odpowiedzialnie korzystając z telefonu komórkowego lub tabletu.
- Uczeń wie, jak w sposób ciekawy może spędzić swój czas wolny bez używania tabletu czy telefonu komórkowego.

- Uczeń jest świadomy najważniejszych zagrożeń wynikających z nieodpowiedniego wykorzystywania urządzeń mobilnych.
- Uczeń wie, w jakich sytuacjach, w jakich miejscach telefony komórkowe i tablety nie powinny być używane i dlaczego.
- Uczeń wie, że ważny jest bezpośredni kontakt z rodzicami (rozmowa, dotyk, wspólny czas).
- Uczeń wie, w jaki sposób powinien korzystać ze swojego pierwszego telefonu.
- Uczeń jest świadomy pozytywnych aspektów wynikających z ustalenia z rodzicami zasad korzystania z telefonu komórkowego/tabletu.
- Uczeń potrafi trafnie zidentyfikować swoje dotychczasowe ewentualne niekorzystne wzory korzystania z telefonu komórkowego/tabletu.
- Uczeń wie, jak w prosty sposób może wpływać swoim zachowaniem na sytuację nawykowego korzystania z telefonu komórkowego.
- Uczeń ma świadomość, co to jest cyberprzemoc, jakie ma formy oraz jak można jej przeciwdziałać.

Cena warsztatów: 350 PLN*

* w przypadku realizacji warsztatów poza województwem pomorskim do ceny należy doliczyć koszty przejazdu oraz ewentualne koszty związane z pobytem

UWAGA! Każdy uczeń biorący udział w zajęciach dostaje specjalnie przygotowane materiały edukacyjne

2.3

GIMNAZJUM, LICEUM, TECHNIKUM, SZKOŁY ZAWODOWE (BRANŻOWE)

OFERTA DLA MŁODZIEŻY GIMNAZJALNEJ I PONADGIMNAZJALNEJ

90 MIN.

FORMA PRACY:

- 90-minutowy warsztat z uczniami
- Zajęcia przeznaczone dla pojedynczej grupy (maksimum 35 uczniów)
- Praca w oparciu o przygotowane materiały edukacyjne
- Praca angażująca ucznia

ZAKŁADANE REZULTATY WARSZTATÓW:

- Uczeń wie, co to jest telefon komórkowy/tablet i wie, do jakich ciekawych zadań może być wykorzystywany.
- Uczeń wie, co dobrego może uzyskać odpowiedzialnie korzystając z telefonu komórkowego lub tabletu.
- Uczeń wie, jak w sposób ciekawy może spędzić swój czas wolny bez używania tabletu czy telefonu komórkowego.
- Uczeń jest świadomy najważniejszych zagrożeń wynikających z nieodpowiedniego wykorzystywania urządzeń mobilnych.
- Uczeń wie, w jakich sytuacjach, w jakich miejscach telefony komórkowe i tablety nie powinny być używane i dlaczego.
- Uczeń wie, że ważny jest bezpośredni kontakt z rodzicami (rozmowa, dotyk, wspólny czas).

- Uczeń wie, w jaki sposób powinien korzystać ze swojego pierwszego telefonu.
- Uczeń jest świadomy pozytywnych aspektów wynikających z ustalenia z rodzicami zasad korzystania z telefonu komórkowego/tabletu.
- Uczeń potrafi trafnie zidentyfikować swoje dotychczasowe ewentualne niekorzystne wzory korzystania z telefonu komórkowego/tabletu.
- Uczeń wie, jak w prosty sposób może wpływać swoim zachowaniem na sytuacje nawykowego korzystania z telefonu komórkowego.
- Uczeń ma świadomość, co to jest cyberprzemoc, jakie ma formy oraz jak można jej przeciwdziałać.
- Uczeń widzi zasadność wspólnego z rodzicami tworzenia zasad korzystania z urządzeń mobilnych w domu, w szkole oraz w miejscach publicznych.
- Uczeń jest świadomy istnienia świata wirtualnego i realnego oraz potrafi wskazać najważniejsze różnice pomiędzy nimi.

Cena warsztatów: 350 PLN*

* w przypadku realizacji warsztatów poza województwem pomorskim do ceny należy doliczyć koszty przejazdu oraz ewentualne koszty związane z pobytem

UWAGA! Każdy uczeń biorący udział w zajęciach dostaje specjalnie przygotowane materiały edukacyjne

OFERTA DLA MŁODZIEŻY GIMNAZJALNEJ I PONADGIMNAZJALNEJ

135 MIN.

FORMA PRACY:

- 135-minutowy warsztat w postaci zabawy z dziećmi
- Zajęcia przeznaczone dla pojedynczej grupy (maksimum 35 uczniów)
- Praca w oparciu o przygotowane materiały edukacyjne
- Praca angażująca ucznia

ZAKŁADANE REZULTATY WARSZTATÓW:

- Uczeń wie, co to jest telefon komórkowy/tablet i wie, do jakich ciekawych zadań może być wykorzystywany.
- Uczeń wie, co dobrego może uzyskać odpowiedzialnie korzystając z telefonu komórkowego lub tabletu.
- Uczeń wie, jak w sposób ciekawy może spędzić swój czas wolny bez używania tabletu czy telefonu komórkowego.
- Uczeń jest świadomy najważniejszych zagrożeń wynikających z nieodpowiedniego wykorzystywania urządzeń mobilnych.
- Uczeń wie, w jakich sytuacjach, w jakich miejscach telefony komórkowe i tablety nie powinny być używane i dlaczego.
- Uczeń wie, że ważny jest bezpośredni kontakt z rodzicami (rozmowa, dotyk, wspólny czas).
- Uczeń wie, w jaki sposób powinien korzystać ze swojego pierwszego telefonu.

- Uczeń jest świadomy pozytywnych aspektów wynikających z ustalenia z rodzicami zasad korzystania z telefonu komórkowego/tabletu.
- Uczeń potrafi trafnie zidentyfikować swoje dotychczasowe ewentualne niekorzystne wzory korzystania z telefonu komórkowego/tabletu.
- Uczeń wie, jak w prosty sposób może wpływać swoim zachowaniem na sytuacje nawykowego korzystania z telefonu komórkowego.
- Uczeń ma świadomość, co to jest cyberprzemoc, jakie ma formy oraz jak można jej przeciwdziałać.
- Uczeń widzi zasadność wspólnego z rodzicami tworzenia zasad korzystania z urządzeń mobilnych w domu, w szkole oraz w miejscach publicznych.
- Uczeń jest świadomy istnienia świata wirtualnego i realnego oraz potrafi wskazać najważniejsze różnice pomiędzy nimi.
- Uczeń posiada wiedzę w zakresie głównych składowych kultury bycia offline i wie, w jaki sposób i po co ją tworzyć.

Cena warsztatów: 500 PLN*

* w przypadku realizacji warsztatów poza województwem pomorskim do ceny należy doliczyć koszty przejazdu oraz ewentualne koszty związane z pobytem

UWAGA! Każdy uczeń biorący udział w zajęciach dostaje specjalnie przygotowane materiały edukacyjne

OFERTA DLA MŁODZIEŻY GIMNAZJALNEJ I PONADGIMNAZJALNEJ

270 MIN. + EKSPERYMENT POZ@ SIECIĄ

PRZYGOTOWANIE DO WARSZTATÓW:

- warsztat poprzedzony zostaje 3-dniowym odłączeniem od telefonów komórkowych, internetu, komputera, telewizora, tabletów, gier on-line; gier playstation

FORMA PRACY:

- 6-godzinny warsztat (270 minut)
- zajęcia przeznaczone dla pojedynczej klasy (maksimum 35 uczniów)
- najważniejszym materiałem szkoleniowym będą jednak przeżycia samych uczniów biorących udział w eksperymencie
- Praca w oparciu o przygotowane materiały edukacyjne
- Praca angażująca ucznia

ZAKŁADANE REZULTATY WARSZTATÓW:

- Uczeń wie, co to jest telefon komórkowy i wie, do jakich ciekawych zadań może być wykorzystywany.
- Uczeń wie, co dobrego może uzyskać odpowiedzialnie korzystając z telefonu komórkowego lub tabletu.
- Uczeń wie, jak w sposób ciekawy może spędzić swój czas wolny bez używania tabletu czy telefonu komórkowego.

- Uczeń jest świadomy najważniejszych zagrożeń wynikających z nieodpowiedniego wykorzystywania urządzeń mobilnych.
- Uczeń wie, w jakich sytuacjach, w jakich miejscach telefony komórkowe i tablety nie powinny być używane i dlaczego.
- Uczeń wie, że ważny jest bezpośredni kontakt z rodzicami (rozmowa, dotyk, wspólny czas).
- Uczeń wie, w jaki sposób powinien korzystać ze swojego pierwszego telefonu.
- Uczeń jest świadomy pozytywnych aspektów wynikających z ustalenia z rodzicami zasad korzystania z telefonu komórkowego/tabletu.
- Uczeń potrafi trafnie zidentyfikować swoje dotychczasowe ewentualne niekorzystne wzory korzystania z telefonu komórkowego/tabletu.
- Uczeń wie, jak w prosty sposób może wpływać swoim zachowaniem na sytuacje nawykowego korzystania z telefonu komórkowego.
- Uczeń ma świadomość, co to jest cyberprzemoc, jakie ma formy oraz jak można jej przeciwdziałać.
- Uczeń widzi zasadność wspólnego z rodzicami tworzenia zasad korzystania z urządzeń mobilnych w domu, w szkole oraz w miejscach publicznych.
- Uczeń jest świadomy istnienia świata wirtualnego i realnego oraz potrafi wskazać najważniejsze różnice pomiędzy nimi.
- Uczeń posiada wiedzę w zakresie głównych składowych kultury bycia offline i wie, w jaki sposób i po co ją tworzyć.
- Uczeń jest świadomy stanów i emocjonalnych towarzyszących byciu poza siecią internetu.
- Uczeń posiada wgląd w siebie i potrafi uczynić refleksję dotyczącą ważności mediów cyfrowych w życiu codziennym.
- Uczeń potrafi funkcjonować w życiu codziennym bez korzystania z mediów cyfrowych.

ZAPEWNIAMY

- wytyczne, w jaki sposób profesjonalnie przeprowadzić eksperyment POZ@ SIECIA,
- merytoryczne wsparcie nauczyciela (via skype)
- dyplomy dla osób, które ukończą eksperyment

Cena warsztatów: 2000 PLN*

* w przypadku realizacji warsztatów poza województwem pomorskim do ceny należy doliczyć koszty przejazdu oraz ewentualne koszty związane z pobytem

UWAGA! Każdy uczeń biorący udział w zajęciach dostaje specjalnie przygotowane materiały edukacyjne

UWAGA! Udział w warsztacie poprzedzonym eksperymentem jest możliwy po wcześniejszym zastosowaniu wariantu dwu bądź trzy godzinnego

2.4

RODZICE/NAUCZYCIELE

OFERTA DLA RODZICÓW/NAUCZYCIELI

90 MIN.

FORMA PRACY:

- wykład 90 minut
- wykład popołudniowy dla rodziców
- dowolna liczba uczestników

ZAKŁADANE REZULTATY WYKŁADU:

- Uczestnik wykładu wie, co to są uzależnienia behawioralne i czym fonoholizm.
- Uczestnik wykładu wie, jakie są mechanizmy uzależnienia od mediów cyfrowych i internetu.
- Uczestnik wykładu potrafi rozpoznać u dziecka/ucznia pierwsze oznaki uzależnienia od mediów cyfrowych.
- Uczestnik wykładu posiada wiedzę o wynikach najnowszych badań w zakresie problematyki e-uzależnień, w tym o wynikach prowadzonego eksperymentu POZ@ SIECIĄ.
- Uczestnik wykładu wie, jakie są skutki nałogowego korzystania z telefonów komórkowych i innych mediów cyfrowych.
- Uczestnik wykładu wie, w jaki sposób ustalać zasady korzystania z telefonu komórkowego i innych urządzeń cyfrowych w domu/w szkole i w innych miejscach publicznych.

- Uczestnik wykładu ma świadomość o czym należy pomyśleć, aby zaplanować rodzinny/szkolny czas bycia off-line.
- Uczestnik wykładu wie, jak w prosty sposób ograniczyć korzystanie z telefonów komórkowych w domu/szkole.
- Uczestnik wykładu ma świadomość dużego znaczenia bezpośrednich relacji międzyludzkich.

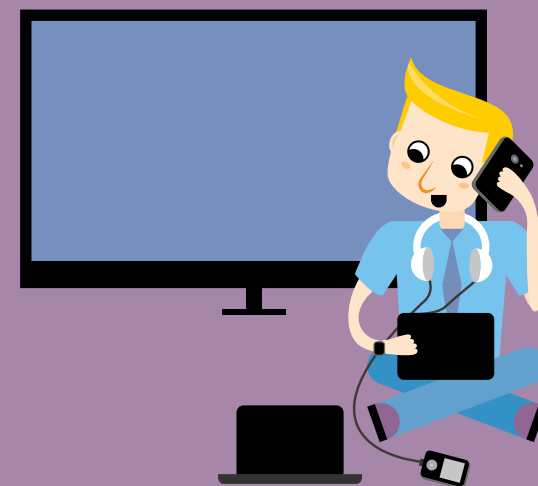
Cena wykładów: 2000 PLN*

* w przypadku realizacji wykładów poza województwem pomorskim do ceny należy doliczyć koszty przejazdu oraz ewentualne koszty związane z pobytem

UWAGA! Istnieje możliwość nabycia materiałów dydaktycznych do pracy z dzieckiem w domu oraz do ćwiczeń samodzielnych. Z ofertą będzie można zapoznać się bezpośrednio na wykładzie

3

O FUNDACJI OGÓLNIE



MISJA FUNDACJI

Pamiętając o tym, że podstawą dobrego życia są relacje międzyludzkie FUNDACJA DBAM O MÓJ Z@SIĘG przyczynia się do odpowiedzialnego korzystania z nowych narzędzi komunikacyjnych. Podstawą podejmowanych działań jest profesjonalna diagnoza problemu, działanie we współpracy międzysektorowej, jak również idea partycypacji rozumiana jako włączenie w proces wsparcia tych, którzy sami tego wsparcia potrzebują.

WIZJA FUNDACJI

Korzystanie z nowych technologii powinno przyczyniać się do osobistego rozwoju, społecznego zaangażowania, jak również do wysokiego poziomu dobrostanu psychicznego. Jako Fundacja dążymy do tego, aby wszelkie działania przez nas podejmowane doprowadzały do poprawy jakości życia wszystkich członków społeczności lokalnej.

Fundacja DBAM O MÓJ Z@SIĘG tworzy działania edukacyjne oparte o rzetelną diagnozę problemu.

Zaproponowane poniżej oddziaływania profilaktyczne oparte są o wyniki najnowszej diagnozy pt.: *Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych przez młodzież szkolną. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholimu*. Badanie – jedyne tego rodzaju przeprowadzone w Polsce – zrealizowane zostało w ponad 620 szkołach w Polsce na łącznej próbie 22.086 uczniów w wieku 12–18 lat w roku 2015 i 2016 oraz wśród 3.500 nauczycieli. Na podstawie uzyskanych wyników badań zaplanowano odpowiednie działania profilaktyczne. Przygotowana przez Fundację oferta skierowana jest do młodzieży szkolnej i jest dostosowana do poziomu rozwoju uczniów szkół podstawowych, gimnazjów oraz szkół ponadgimnazjalnych. Część oferty kierowana jest bezpośrednio do rodziców uczącej się młodzieży.

W roku 2016 Fundacja DBAM O MÓJ Z@SIĘG wdrożyła pierwszy w Europie eksperyment społeczny polegający na odłączeniu 100 osób na 72 godziny od wszelkich urządzeń elektronicznych. Aktualnie prowadzi ogólnopolskie badania naukowe wśród kierowców w zakresie podejmowania przez nich zachowań ryzykownych związanych z używaniem telefonów komórkowych w ruchu drogowym.

Więcej o nas na www.dbamomojzasieg.com

polub nas na Facebook:  Fundacja Dbam o Mój Zasięg



4

DEFINICJA



FONOHOLIZM

problem ten odnosi się do zaburzenia behawioralnego w postaci nałogowego używania telefonu komórkowego, często zamiennie stosuje się sformułowanie „uzależnienie od telefonu komórkowego. Mówimy o nim, gdy nie jesteśmy w stanie normalnie funkcjonować bez swojego smartfona, najczęściej mającego dostęp do internetu. Telefon komórkowy jest włączony 24 godziny na dobę, a gdy śpimy, jest w zasięgu ręki. Cały czas sprawdzamy, czy nie ma jakiegoś powiadomienia. Nie mogąc odebrać telefonu, czujemy niepokój, rozdrażnienie”. Problem fonoholizm, zdawać by się mogło, zagraża jedynie dzieciom i młodzieży, jednakże co do istoty dotyczyć on może osób w różnym wieku.

5

DLACZEGO PORUSZAMY TEMAT FONOHOLOWIZMU?



BO UWAŻAMY, ŻE:

- w społeczeństwie cyfrowym telefon komórkowy jest najczęściej używanym narzędziem komunikacji z innymi
- w najbliższym czasie należy spodziewać się przyspieszonego rozwoju mobilnych urządzeń komunikacji, w tym telefonów komórkowych
- w polskich szkołach istnieje wyraźny deficyt zajęć poświęconych uzależnieniu od telefonów komórkowych
- wiele szkół w Polsce szuka odpowiednich rozwiązań regulujących korzystanie z telefonów komórkowych na terenie szkoły
- świadomość szkodliwości nałogowego korzystania z telefonu komórkowego jest w społeczeństwie niska

POZA TYM WIEMY, ŻE:

- nałogowe i niekontrolowane korzystanie z telefonu komórkowego może prowadzić do głębokiego uzależnienia
- z powodu nieodpowiedniego korzystania z telefonu komórkowego często dochodzi do konfliktów w domu, w szkole oraz w pracy
- nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych przyczynia się do pogorszenia zdrowia somatycznego oraz psychicznego
- nieodpowiednie użytkowanie telefonów komórkowych może być niebezpieczne dla życia
- telefon komórkowy jest narzędziem często wykorzystywanym podczas aktów cyberprzemocy

ZDAJEMY SOBIE RÓWNIEŻ SPRAWĘ, ŻE TELEFON KOMÓRKOWY:

- jest dla młodych osób ważny, a jego model często staje się wyznacznikiem pozycji społecznej
- jest fajny, bo łączy w sobie funkcjonalność wielu innych urządzeń
- jest wykorzystywany w wielu dziedzinach życia ludzkiego
- może przyczyniać się do rozwoju osobistego
- ułatwia życie

6

WARSZTATY I WYKŁADY

PROWADZIMY ABY:

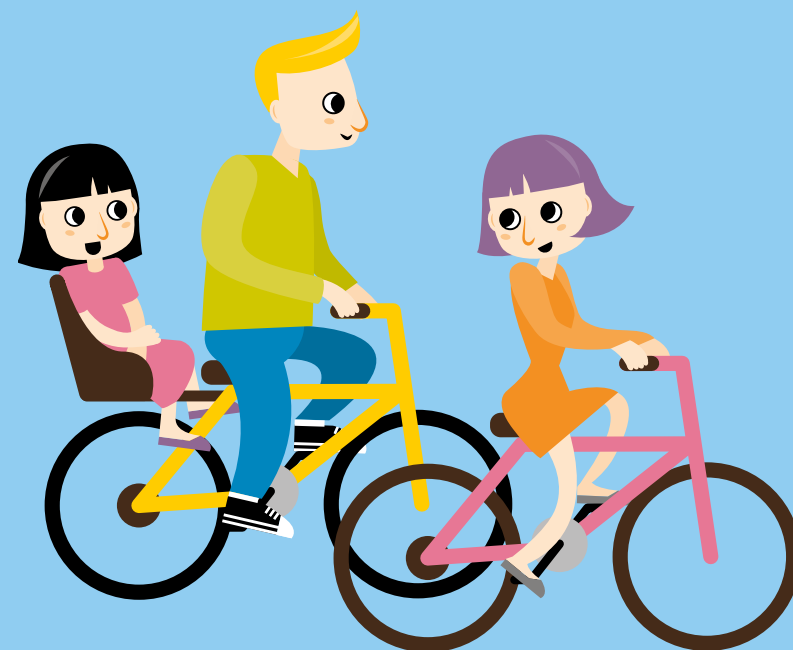


WARSZTATY I WYKŁADY PROWADZIMY ABY:

- zakorzeniać ideę well-being - dobrego życia w równowadze
- promować kulturę bycia offline
- współtworzyć szkolną profilaktykę uzależnień
- przekazać podstawową wiedzę oraz najważniejsze fakty, najnowsze wyniki badań w zakresie problematyki fonoholizmu
- podkreślać, jak bardzo ważne są relacje międzyludzkie
- ukazać alternatywne formy spędzania czasu wolnego
- uczyć odpowiedzialnego korzystania z mediów cyfrowych
- odkrywać pozytywne możliwości zastosowań nowych technologii w życiu
- uświadamiać, że zasady korzystania z urządzeń cyfrowych w szkole, w domu, w miejscach publicznych są niezbędne
- mówić o negatywnych skutkach i następstwach niekontrolowanego korzystania z mediów cyfrowych
- zwrócić uwagę na problem cyberprzemocy dokonywanej za pomocą telefonów komórkowych
- przekazać wiedzę w zakresie możliwych codziennych rozwiązań zmierzających do ograniczenia nawykowego sięgania po telefon komórkowy

7

SPODZIEWAMY SIĘ,
ŻE NASZYMİ ODDZIAŁYWANİAMI:



SPODZIEWAMY SIĘ, ŻE NASZYMI ODDZIAŁYWANAMI:

- wzmocnimy więzi w rodzinie i z innymi osobami znaczącymi poprzez wspólne spędzanie czasu wolnego
- zwiększymy wiedzę o problemie nadużywania telefonów komórkowych
- zwiększymy wiedzę i umiejętności dotyczące kreowania czasu wolnego bez używania mediów cyfrowych
- zwiększymy bezpieczeństwo w ruchu drogowym
- zmniejszymy liczbę przypadków wystąpienia cyberprzemocy
- nauczymy umiejętności bycia off-line
- wykształcimy lokalnych liderów zmiany
- zmniejszymy skalę fonoholizmu – nałogowego korzystania z telefonów komórkowych
- zwiększymy liczbę rodzin, w których obowiązują jasne i wspólnie wypracowane zasady korzystania z cyfrowych urządzeń mobilnych
- sprawimy, że czas wolny będzie bardziej efektywnie wykorzystywany
- zwiększymy kulturę osobistą w zakresie korzystania z cyfrowych urządzeń mobilnych w szkole, w domu oraz w miejscach publicznych
- podniesiemy kompetencje interpersonalne dzieci i młodzieży (asertywność, komunikacja, wyrażanie potrzeb)
- nauczymy umiejętności autokontroli w korzystaniu z mediów cyfrowych
- ograniczymy szkody zdrowotne związane z korzystaniem z mediów cyfrowych
- zwiększymy liczbę osób, które żyją w równowadze i dobrze się czują

8

KONTEKST



Nowoczesne technologie komunikacyjne (internet, telefony komórkowe, tablety, media społecznościowe) nieodwracalnie zmieniały obraz współczesnej rzeczywistości. Wielu ludzi, a szczególnie młodych, nie wyobraża sobie życia bez używania telefonu komórkowego czy przynależności do portalu społecznościowego. Rzeczywistość online nie tylko w dużej mierze wypełnia czas wolny, ale staje się okazją do kreowania nowej rzeczywistości, bez wychodzenia z domu. Młodzi ludzie intensywnie korzystający z nowych mediów są określani mianem cyfrowych tubylców (digital natives) a zdobycze techniki, takie jak smartfony, aplikacje komórkowe, programy komputerowe, nie stanowią dla nich żadnych barier w procesie komunikacji wirtualnej.

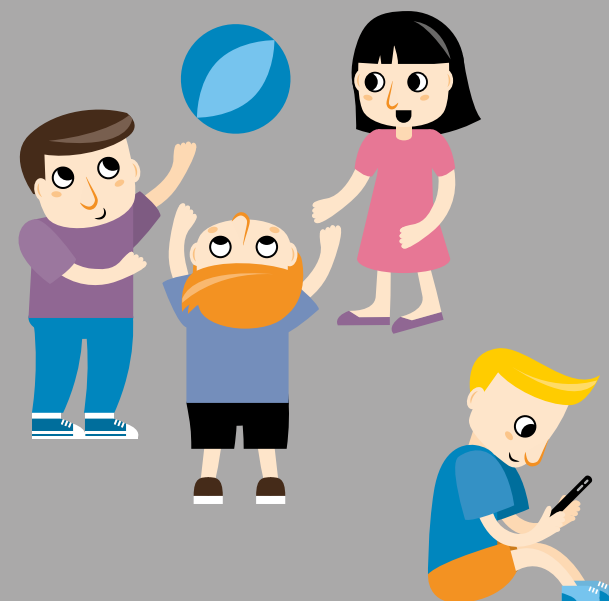
Epoka cyfrowa współcześnie stawia coraz większe wymagania. Jedni mogą i chcą nim sprostać, inni zaś nie potrafią odnaleźć się w nowej rzeczywistości. W szczególnie trudnej sytuacji są cyfrowi imigranci – rodzice i nauczyciele, którzy nie wychowali się w epoce cyfrowej i obecnie muszą uczyć się posługiwać nowymi urządzeniami multimedialnymi. Dynamiczny rozwój techniki komputerowej, telefonii komórkowej i zaangażowanie coraz większej liczby osób w korzystanie z komputera i sieci, a w tym z mediów społecznościowych, powoduje lawinowe narastanie problemów z tym związanych oraz szybki wzrost liczby osób uzależnionych od nowoczesnych technologii informacyjnych i komunikacyjnych. Na dzień dzisiejszy brak jest jednak oficjalnej nazwy dla tego zjawiska. Funkcjonują takie określenia jak: fonoholizm, siecioholizm (netoholizm), sieciozależność (netaddiction), cyberzależność (cyberaddiction), internetoholizm, internetozależność, infoholizm, infozależność oraz uzależnienie od komputera – computer addiction).

Jednym z najczęściej używanym przez młodzież narzędziem komunikacji jest telefon komórkowy. Najnowsze badania prowadzone wśród uczniów między 12 a 18 rokiem życia wskazują, że ponad 90% młodzieży w sposób regularny z niego korzysta, 85% wszystkich telefonów ma dostęp do internetu. Polska młodzież korzysta z telefonu „zawsze i wszędzie” biorąc go ze sobą do klasy, do kościoła, używa go na przerwach w szkole, w kinie, podczas przechodzenia przez jezdnię, spotykając się z przyjaciółmi, spożywając wspólnie z najbliższymi posiłek. Z telefonem przy sobie młoda osoba czuje się mniej samotna, bardziej bezpiecznie, uważa, że ma większy wpływ na dziejące się wokół wydarzenia. Niestety, ponad połowa przebadanych uczniów przyznaje również, że nigdy nie rozmawiała z własnymi rodzicami na temat zasad korzystania z urządzeń mobilnych w domu i poza nim, nie rozmawiała również na temat negatywnych skutków nadmiernego korzystania z telefonu komórkowego.

Ciągłe korzystanie z telefonu komórkowego, brak jasnych i klarownych wytycznych w zakresie jego używania powoduje, iż w szczególności młoda osoba narażona jest na uzależnienie od telefonu komórkowego. Pomimo tego, iż termin ten nie znajduje się jeszcze na międzynarodowych listach chorób (prace w tym zakresie wciąż trwają), istnieje pilna potrzeba realizacji oddziaływań profilaktycznych, a niekiedy terapeutycznych, skierowanych do osób w młodym wieku. Tym bardziej, że negatywne skutki związane z kompulsywnym korzystaniem z telefonu komórkowego dotyczą nie tylko zdrowia fizycznego (negatywny wpływ na funkcję wzroku i słuchu, zapalenie cieżni nadgarstka i inne), ale również stanów przemęczenia (również zmęczenia informacyjnego), niewyspania, rozproszonej uwagi. Specjaliści twierdzą ponadto, że nałogowe korzystanie z telefonu komórkowego może negatywnie wpływać na poziom zadowolenia z życia, dobrostan psychiczny, umiejętność nawiązania i podtrzymania relacji z innymi, w tym z rodzicami i kolegami/koleżankami.

9

NAJWAŻNIEJSZE WYNIKI PROWADZONYCH PRZEZ NAS BADAŃ WŚRÓD UCZNIÓW I NAUCZYCIELI



Z BADAŃ PROWADZONYCH PRZEZ FUNDACJĘ DBAM O MÓJ Z@SIĘG NA PRÓBIE 22.086 OSÓB W WIEKU 12-18 LAT WYNIKA, ŻE:

10 LAT

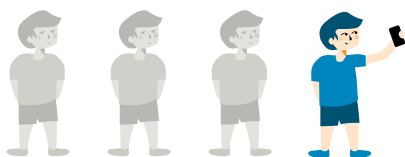
to wiek, w którym **DZIECKO** ZACZYNA
REGULARNIE KORZYSTAĆ ZE
SWOJEGO TELEFONU KOMÓRKOWEGO

3/4 MŁODYCH OSÓB

(77,7%) UWAŻA, ŻE MOŻNA SIĘ UZALEŻNIĆ
OD UŻYWANIA TELEFONU KOMÓRKOWEGO

CO **5** OSOBA

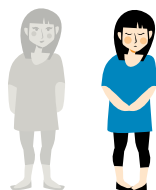
(20,8%) SAMA UWAŻA, ŻE
JEST OSOBĄ UZALEŻNIONĄ
od telefonu komórkowego



CO CZWARTY UCZEŃ przynajmniej **RAZ DZIENNIE**
ROBI SOBIE SELFIE, **10,3%** robi to **KILKANAŚCIE**
albo **KILKADZIESIĄT RAZY DZIENNIE**



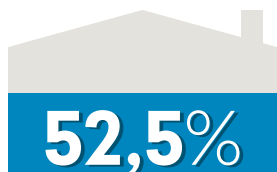
CO TRZECIA MŁODA OSOBA (33,4%) przyznała, że
PRZYNAJMNIEJ 1 RAZ MIAŁA PROBLEMY W SZKOLE
z powodu niewłaściwego korzystania z telefonu komórkowego



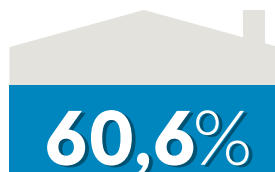
CO DRUGI UCZEŃ (50%) POSIADA na telefonie komórkowym
MATERIAŁY, KTÓRYCH WSTYDZI SIĘ POKAZAĆ INNYM

11,6% UCZNIÓW

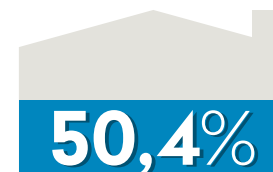
WYSYŁA innym osobom **FILMY BĄDŹ ZDJĘCIA**
O CHARAKTERZE INTYMNYM



ponad połowa **RODZICÓW** nigdy
NIE ROZMAWIAŁA ze swoimi dziećmi
O ZASADACH KORZYSTANIA
Z TELEFONU KOMÓRKOWEGO W DOMU



MŁODYCH OSÓB twierdzi, że w ich
domach **NIE MA** żadnych **ZASAD**
ZWIĄZANYCH Z KORZYSTANIEM
Z TELEFONU komórkowego



RODZICÓW **KOMUNIKUJE SIĘ**
Z własnymi **DZIEĆMI ZA POMOCĄ**
URZĄDZEŃ MOBILNYCH przebywając
z nimi w tym samym czasie **W DOMU**

Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych wśród polskiej młodzieży, Fundacja DBAM O MÓJ ZASIĘG, 2015/2016



FUNDACJA DBAM O MÓJ Z@SIĘG

ul. Wyzwolenia 17c/3 • 80-537 Gdańsk • tel: 48 512 474 482
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 Facebook:  Fundacja Dbam o Mój Zasięg