

DZIECI I MŁODZIEŻ W WIRTUALNYCH OKOWACH

KONSPEKTY
DLA NAUCZYCIELI

MATERIAŁY POMAGAJĄCE
MAKSYMALNIE WYKORZYSTAĆ POTENCJAŁ
MINI-PORADNIKÓW DLA RODZICÓW



Szanowni Państwo!

Nasze mini-poradniki trafiły do ponad miliona rodziców w wersji drukowanej, były też rozpowszechniane po całej Polsce w wersji elektronicznej (między innymi przez librusa). Wiemy już, że osiągniemy cel – zapobieżenia uzależnieniom dzieci i nasto-latków od świata wirtualnego, technowypalenia i zaburzeniom rozwojowym zwią-zanym z nadmiernym zanurzeniem w świat cyfrowy tylko pod warunkiem, że **cała sieć społeczna w której funkcjonują dzieci przejmie się tym tematem.**

Jeden przejęty rodzic skazany jest na porażkę. Zabiera dziecku smartfon i zostaje ono wykluczone z grupy rówieśników, zanurzonych i potrafiących rozmawiać tylko o TikToku, grach, mediach społecznościowych, lub co gorsza patologicznych treściach, takich jak przemoc czy pornografia.

Praktyka pokazuje, że **po poradniki sięgają przede wszystkim rodzice odpowiedzialni, szukający inspiracji pozwalających na lepsze wychowanie dzieci.** Rodzice najbardziej bezradni wychowawczo wolą odwrócić wzrok, bojąc się konfrontacji, czy wyrzutów sumienia związanych z zaniedbaniami. A właśnie to im takie mini poradniki są najbardziej potrzebne, bo zawierają nie tylko proste wyjaśnienie problemów, lecz konkretne rozwiązania.

Jednocześnie mówi się, że czasem dzieci wychowują rodziców. Właśnie dlatego ważne jest by dotrzeć z przekazem do samych zainteresowanych, tj dzieci i nastolatków.

Dlatego przygotowaliśmy:

- 1) Kilka propozycji, jak można w ciągu kilku minut zachęcić rodziców do głębszego zainteresowania się tymi publikacjami (opisane na kolejnych stronach).
- 2) Konspekt spotkania na zebraniu dla rodziców – do przeprowadzenia w jakiś czas po otrzymaniu broszur, którego celem jest wypracowanie kilku zdrowych zasad korzystania z elektroniki, które obowiązywałyby w grupie (społeczności).

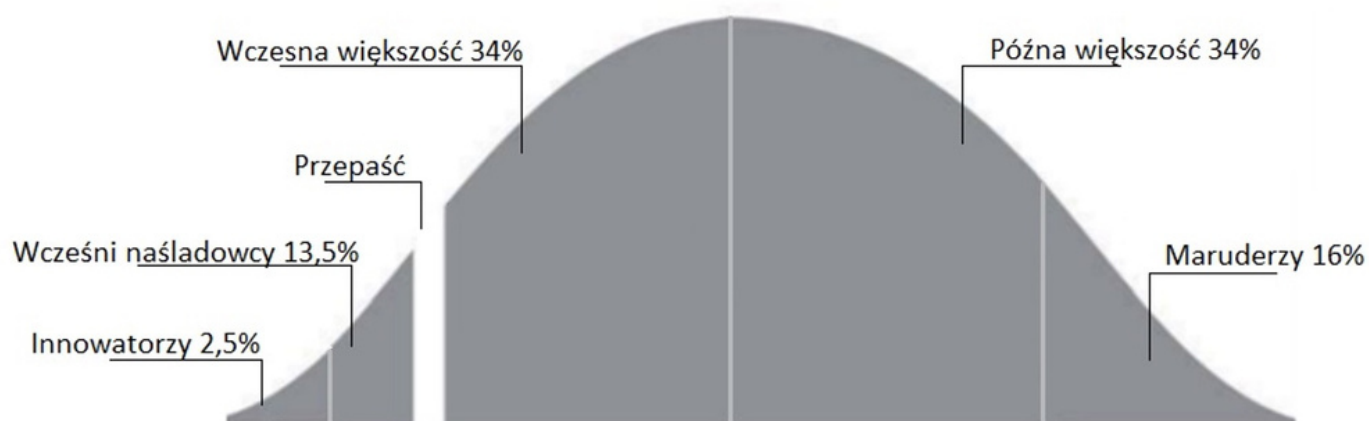
www.edukacja-zdrowotna.pl www.rodzice.co www.zatroskani.pl

3) Trzy konspekty lekcji wychowawczych (lub katechez) na poziomach nauczania:

- a. Klasy 1-3 SP
- b. Klasy 4-6 SP
- c. Klasy 7-8 SP i 1 szkoły ponadpodstawowe

4) Przykłady plakatów i wizytówek zachęcających do udziału w spotkaniu.

Może się wydawać, że zawracamy Wisłę kijem. Jednak doświadczenie pokazuje, że gdy uda się w działania prozdrowotne zaangażować pewną krytyczną liczbę osób, można zmieniać świat na lepsze.



Innowatorzy - Państwo, którzy sięgnęli po ten konspekt, zaangażowani rodzice. To wy organizujecie spotkania, wyzwania zwiększające świadomość problemu (np. tydzień bez smartfona).

Wcześni naśladowcy - rodzice, nauczyciele, którzy widzą problem, ale czują się bezradni, którzy jednak - o ile dostaną konkretne propozycje i rozwiązania, włączą się.

Wczesna większość - ci, których da się przekonać, gdy zobaczą pozytywne skutki naszych działań.

Późna większość - zaakceptują zmiany, choć nie będą widzieć ich sensu.

Maruderzy - ci, którzy będą oporni, uznając to wszystko za bzdurę.

Link do wersji elektronicznej broszur:

<https://www.edukacja-zdrowotna.pl/bezplatne-poradniki-dla-rodzicow/>

Bardzo się cieszę z Państwa zaangażowania,
bo dzięki Wam możemy realnie pomóc dzieciom.

Bogna Białecka, psycholog
prezes FEZiP



Kilkuminutowe zachęty do przeczytania mini-poradników

DZIECI W WIRTUALNEJ SIECI

Propozycja 1: Odwołanie do argumentów rozwojowych.

Drodzy rodzice. Jak sami wiecie, nauka zdalna spowodowała, że nawet małe dzieci zaczęły spędzać zbyt wiele czasu przed ekranami komputerów i smartfonów.

Nie wiem, co pamiętacie ze swojego dzieciństwa. Ja pamiętam zabawy z kolegami na podwórku, improwizowane gry, kopanie piłki, bieganie i śmiech.

Te gry i zabawy na świeżym powietrzu, bieganie i ruch są niezbędne dla rozwoju. Jednak coraz częściej w parku czy na podwórkach można zobaczyć dzieci siedzące samotnie lub w grupkach skulone nad ekranem smartfonu. Nawet wysłani przez rodziców na zewnątrz, nie potrafią już bawić się prawdziwie.

Zaletą może być, że dziecko skupione na smartfonie jest spokojne i nie rozrabia. Jednak to myślenie jest krótkowzroczne. Dziecko zmienione w smartfonowe zombie nie rozwija się prawidłowo.

Dziś spokojne i pochylone nad ekranem – jutro z potężnymi zaburzeniami emocjonalnymi, problemami z nauką, czy nawet ogarnięciem się na co dzień.

Właśnie dlatego bardzo mi zależy, żebyście uważnie przeczytali tę broszurę. Ona nie tylko pokazuje, co może zadziać się złego z naszymi dziećmi pod wpływem inwazji ekranów, ale przede wszystkim pokazuje konkretne rozwiązania.

Niektóre z rozwiązań wymagają wysiłku i bycia naprawdę dobrym rodzicem, ale część z nich to pomysły proste do wprowadzenia od zaraz.

Zróbcie to dla Waszych dzieci, przeczytajcie broszurę – jest napisana przystępnym

językiem, konkretna i praktyczna. Główna autorka – psycholog, mama czwórki dzieci wie, o czym pisze – nie tylko teoretycznie. Zachęcam.

DZIECI W WIRTUALNEJ SIECI

Propozycja 2: Studium przypadku.

Chcę wam opowiedzieć krótką historię. Choć nie znacie osobiście Adasia, być może spotkaliście dziecko do niego podobne.

Adaś ma dziś dziesięć lat, ale już od pierwszej klasy bardzo wciągnął się w gry i Tik Toka. Na pierwszą komunię dostał wymarzonego smartfona i obiecał mamie, że będzie rozsądnie z niego korzystał. Nawet ustalili limit czasu. Co z tego, jak za każdym razem gdy mijał czas wyznaczony na grę i mama o tym przypominała, Adaś wpadał w histerię. Mama stała się najgorszym wrogiem. Krzyczał, że inne mamy nie są tak straszne i nie każą dzieciom przerywać gry w najlepszym momencie.

Mama jednak postawiła na swoim, wprowadziła limit na gry, ale pojawił się inny problem – syn wymusił na mamie, że może oglądać wieczorem filmiki z Tik Toka.

Zaczął od pół godziny przed snem, potem odkładał smartfon, mył zęby, szedł spać. Ale ten czas się wciąż wydłużał. Dziś nie potrafi zasnąć bez Tik Toka. Ogląda go aż zaśnie, a mama wyciąga mu smartfona z rąk a słuchawki z uszu. Gdy raz uparła się, by odebrać mu smartfon już o 9 wieczór, wpadł w histerię, rzucał się i płakał do trzeciej nad ranem.

Dopiero to mamę poważnie zaniepokoiło. Dziś Adaś potrzebuje pomocy terapeutycznej. Jest uzależniony od smartfona tak samo jak narkoman od narkotyków. Można było jednak temu zapobiec.

Właśnie dlatego chciałbym, żebyście uważnie przeczytali broszurę "Dzieci w wirtualnej sieci", którą dostajecie w prezencie przy okazji pierwszej komunii waszego dziecka. Nie tylko zrozumiecie, co stało się z Adasiem, ale zobaczycie co zrobić, by wasze dziecko nie zmieniło się w Adasia.

Broszura jest napisana prosto, z przykładami i konkretnymi poradami, z których część jest do wprowadzenia w życie od ręki. Jestem przekonany, że każdy znajdzie tam coś przydatnego.

DZIECI W WIRTUALNEJ SIECI

Propozycja 3: Zaangażowanie w działanie.

Drodzy rodzice. Mam taką prośbę - niech wstaną wszyscy, którzy uważają, że dzieci nie powinny grać w gry przeznaczone dla dorosłych - takie w których jest mordowanie ludzi, elementy pornografii, promowanie narkotyków i hazardu.

Świetnie. Widzę, że wszyscy wstali. To teraz niech na stojąco zostaną ci, którzy nigdy nie pozwolili swoim dzieciom grać w takie gry.

Dziękuję, proszę usiąść. Cieszę się, że zgadzamy się co do gier. Problem - badania pokazują, że większość rodziców nawet nie wie, w co grają ich dzieci. Deklarujemy, że chcemy chronić dzieci a potem jak przychodzi do praktyki to się rozmywa. A skutki mogą być tragiczne.

Właśnie dlatego chciałbym, żebyście uważnie przeczytali mini poradnik "Dzieci w wirtualnej sieci", który dostajecie w prezencie przy okazji pierwszej komunii waszego dziecka.

Tam nie tylko są opisane zagrożenia, ale co ważne - znajdziecie konkretne porady jak zapobiec problemom, z których część jest do wprowadzenia w życie od ręki. Jestem przekonany, że każdy przeczyta tam coś przydatnego.

NASTOLATKI W WIRTUALNYM TUNELU

Propozycja 1: Wnioski z wyników badań.

Czy wiecie, że:

Niemal połowa nastolatków nie mówi o tym, co robi w Internecie, bo uważają, że to ich prywatna sprawa a rodzice zrobiliby niepotrzebnie aferę?

Aż 40% nastolatków ma nastroje depresyjne związane między innymi z nadmiernym zanurzeniem w Internecie?

A jednocześnie nastolatki same mówią, że chciałyby by rodzice rozmawiali z nimi i doradzali w ważnych sprawach życiowych. Tyle, że zwykle rozmowy dotyczą wyłącznie problemów.

Właśnie dlatego mamy dla was broszurę „Nastolatki w wirtualnym tunelu”, która nie tylko ostrzega przed zagrożeniami, ale daje praktyczne porady jak rozmawiać z nastolatkami, by chciały wysłuchać co mamy im do powiedzenia.

A dzięki broszurze będziecie mieć też coś mądrego do powiedzenia jeśli chodzi o Internet i urządzenia elektroniczne.

Jest to mini poradnik napisany przez mamę nastolatków a zarazem psychologa dla innych rodziców – zapraszam!

NASTOLATKI W WIRTUALNYM TUNELU

Propozycja 2: Rodzic autorytet.

Czy wiecie, jakie są trzy najważniejsze czynniki, dzięki którym nastolatki nie wchodzi w zachowania ryzykowne – takie jak narkotyki, alkohol, przemoc, pornografia, uzależnienia?

Rodzic jako godny zaufania przewodnik życiowy, autorytet,
Wiara i praktyki religijne,
Oraz dobra atmosfera w klasie.

Tak wynika z prowadzonych od lat badań Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej. Na ostatnie jako rodzice macie niewielki wpływ, na środkowe większy, jednak najważniejsze co możecie zrobić dla swojego nastolatka to być kochającym autorytetem.

Czy to w ogóle jest możliwe? Owszem. I nie jest aż tak trudne jak się wydaje na pierwszy rzut oka. Ważne jest by zrozumieć ten etap rozwojowy, na którym jest nastolatek. Jak on myśli, czego potrzebuje, z czym spotyka się na co dzień – też w Internecie.

Dlatego właśnie chcę zwrócić waszą uwagę na mini poradnik „Nastolatki w wirtualnym tunelu”, który napisała psycholog, będąca zarazem mamą nastolatków. Zawiera praktyczne porady jak to zrobić, a jest napisana przystępnym językiem.

NASTOLATKI W WIRTUALNYM TUNELU

Propozycja 3: Studium przypadku.

Chciałbym wam opowiedzieć pewną historię, Jurek, piętnastolatek, w czasie nauki zdalnej siedział przed komputerem czasem i po 15 godzin dziennie. Z jednej strony rodzice współczuli mu, wiedząc, że to głównie nauka, z drugiej czuli, że coś z tym wszystkim jest nie tak. Okazało się, że chłopiec owszem, siedział na lekcjach, ale jednocześnie grał w gry, oglądał youtuberów. Generalnie robił bardzo dużo rzeczy naraz, zabijając nudę lekcji zdalnych. Gdy zdalne się skończyły, okazało się, że utracił zainteresowania i woli i tak zabijać nudę online. Twierdzi, że nic go nie interesuje.

Co takiego zadziało się w głowie Jurka, że doszedł do takiego momentu? Czy to grozi też innym nastolatkom? Czy potrzeba już pomocy terapeuty, czy nadal rodzice coś mogą z tym zrobić?

Dowiecie się o tym z broszury „Nastolatki w wirtualnym tunelu”. Jest to mini poradnik – napisany przez mamę nastolatków a zarazem psychologa dla innych rodziców – zapraszam!

Raz, dwa, trzy w realu żyjesz Ty.

Autorki: Barbara Charczuk, Renata Krupa

Odbiorcy: uczniowie klas I-III szkoły podstawowej

Cel ogólny: uświadomienie konieczności uczenia się mądrego życia w świecie mediów.

Cele szczegółowe:

Po zajęciach uczeń:

- zna definicję mass mediów,
- potrafi określić rodzaje i oddziaływanie mediów,
- dostrzega różnicę pomiędzy światem realnym i wirtualnym,
- uświadamia sobie zagrożenia płynące z wirtualnego świata,
- rozumie potrzebę uczenia się ostrożnego i mądrego korzystania ze świata cyfrowych mediów pod kierunkiem rodziców i nauczycieli.

Metody i formy pracy: burza mózgów, pogadanka, debata, niedokończone historie, zabawa podsumowująca.

Materiały i pomoce dydaktyczne:

- duży arkusz papieru, kolorowe pisaki, magnesy lub masa mocująca,
- kartki z niedokończonymi zdaniami dla grup,
- Potrzeba ostrożności - załącznik 1, piłka,
- prezentacja multimedialna:

Media - definicja - slajd 1 i 2

Rodzaje mediów - slajd 3

Świat realny i wirtualny - slajd 4

Wnioski - slajd 5-7

Myśl podsumowująca - slajd 8

Czas: 45 minut

Uwagi metodyczne:

1. Przed przystąpieniem do realizacji zajęć należy zapoznać się z poradnikiem „Dzieci w wirtualnej sieci. Poradnik dla rodziców”, Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii, Poznań 2022.
2. Z uwagi na rozpiętość wiekową odbiorców zajęć, należy dostosować język przekazu i zakres poruszanych treści do potrzeb i możliwości uczniów.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie

Urządzenia i instytucje, za pomocą których przesyłane są treści do bardzo licznej i zróżnicowanej publiczności noszą nazwę media. Cechą współczesnych mediów jest ich masowy charakter, który powoduje, że mówimy o mass mediach, czyli środkach masowego przekazu. Termin mass media powstał w Stanach Zjednoczonych w latach 40. XX w. i zwracał uwagę na główne cechy środków masowego przekazu: masowość produkcji i odbioru przekazów oraz schematyczność, prostotę i łatwą dostępność do przekazywanych treści. Dzisiaj dzieci od najmłodszych lat obcuja z mediami (slajd 1 i 2).

(czas: 1 min)

2. Rodzaje i oddziaływanie mediów – burza mózgów, pogadanka

a) Nauczyciel zapisuje na dużym arkuszu papieru podawane przez uczniów rodzaje mediów (np. Internet, telefon, tablet, telewizja, komputer prasa, radio, kino i filmy, popularne książki, nagrania muzyczne itp.)

b) Uczniowie wypowiadają się na temat; Jak można korzystać ze współczesnych mediów?

Przewidywane odpowiedzi: oglądanie bajek, słuchanie muzyki, zdalne nauczanie, granie w gry komputerowe, oglądanie filmików na YouTube, Tik-Toku, uczenie się języków, pisanie SMS-ów itp.

c) W podsumowaniu nauczyciel podkreśla, że media mogą być wykorzystane zarówno do nauki jak i do zabawy/rozrywki (slajd 3).

(czas: 10 min)

3. Świat realny i wirtualny – debata

a) Nauczyciel prosi, by uczniowie przypomnieli sobie czas nauki zdalnej, a następnie wyszli z ławek i w jednej części sali stanęli ci, którym nauka zdalna podobała się, w drugiej te osoby którym taki sposób pracy się nie podobał.

b) W tak powstałych grupach uczniowie określają argumenty przemawiające „za” lub „przeciw” nauce zdalnej i w zespołach klasowych.

Uwaga: Dla ułatwienia wykonania zadania nauczyciel może przygotować dla grup kartki z niedokończonymi zdaniami:

Grupa I:

Nauka przez Internet (w świecie wirtualnym) jest dobra, bo

Nauka przez Internet (w świecie wirtualnym) nie jest dobra, gdyż

Grupa II:

Nauka w klasie (w świecie realnym) jest dobra, bo

Nauka w klasie (w świecie realnym) nie jest dobra, gdyż

c) Przedstawiciele grup na przemian prezentują przygotowane wypowiedzi.

d) Nauczyciel podsumowuje debatę. Zwraca uwagę zarówno na ilość jak i jakość przedstawionych argumentów. Podkreśla szczególnie znaczące i ważne stwierdzenia dotyczące obydwu światów; realnego i wirtualnego. Uwrażliwia na wagę i znaczenie bezpośrednich kontaktów dla rozwijania kreatywności i budowania koleżeńskich i przyjacielskich więzi. Dla lepszej koncentracji i nauki ważny jest też kontakt z przyrodą; spacer i zabawy na świeżym powietrzu, w parku, lesie itp. (slajd 4). (czas: 20 min)

4. Potrzeba ostrożności – niedokończone historie

a) Nauczyciel po kolei przedstawia historie z życia - załącznik 1.

b) Uczniowie określają ich zakończenie.

c) Nauczyciel, po omówieniu każdej historii, podsumowując wypowiedzi uczniów prezentuje wnioski i podkreśla rolę rodziców i nauczycieli w bezpiecznym korzystaniu z mediów cyfrowych;

a) historia Janka – Długie granie w gry komputerowe szkodzi zdrowiu (slajd 5).

b) historia Kasi – To, co oglądamy w mediach wpływa na nasze myślenie i relacje z innymi osobami (slajd 6).

c) historia Roberta – Świat z filmów, książek czy gier jest fikcyjny tzn. nieprawdziwy (slajd 7).

(czas: 10 min)

5. Raz, dwa, trzy – zabawa podsumowująca

a) Nauczyciel prezentuje myśl podsumowującą (slajd 8)

Korzystając z mediów trzeba wykazywać się mądrością i ostrożnością.

Żeby się chronić, warto przestrzegać zasad ustalanych przez dorosłych.

b) Uczniowie stają w kręgu.

c) Nauczyciel rozpoczyna zabawę; rzuca piłkę do wybranego ucznia, wypowiadając zdanie „Raz, dwa, trzy w realu żyjesz Ty”

d) Uczniowie kolejno rzucają piłką powtarzając zdanie wypowiedziane przez nauczyciela.

(czas: 4 min)

Prezentacja multimedialna - treść

Slajd 1 Media - definicja

Media to urządzenia i instytucje, za pomocą których przesyłane są treści do bardzo licznej i zróżnicowanej publiczności.

Slajd 2 Media - definicja

Współczesne media docierają do wielu ludzi dlatego mówimy o mass mediach, czyli środkach masowego przekazu. i zróżnicowanej publiczności.

(Główne cechy środków masowego przekazu to:

- jest tego baaardzo dużo
- są podobne do siebie,
- są proste i łatwo dostępne)

Odbiorcą mediów są też dzieci.

Slajd 3 Rodzaje mediów

Media mogą być wykorzystane zarówno do nauki jak i do zabawy/rozrywki.

Slajd 4 Świat realny i wirtualny

Tylko w realnym świecie w bezpośrednich kontaktach z rówieśnikami możliwe są pomysłowe i kreatywne zabawy oraz budowanie koleżeństwa i przyjaźni.

W świecie wirtualnym nie ma prawdziwych aktywności i przyjaciół.

Slajd 5 Długie granie w gry komputerowe szkodzi zdrowiu.

Slajd 6 To co oglądamy wpływa na myślenie i relacje z innymi osobami .

Slajd 7

Świat z filmów, książek czy gier jest fikcyjny tzn. nieprawdziwy.

Slajd 8

Korzystając z mediów trzeba wykazywać się mądrością i ostrożnością.

Żeby się chronić, warto przestrzegać zasad ustalanych przez dorosłych.

Załącznik 1 Potrzeba ostrożności

1. Historia Janka

Janek w szkole rozmawiał z Wojtkiem na temat gierki, w którą ostatnio grało kilku chłopców. Od razu pomyślał, że musi mu dorównać. Wieczorem powiedział dobranoc rodzicom i poszedł do swojego pokoju. Zamiast ułożenia się do snu rozpoczął „trening”. Najpierw długo grał a później

a rano

a w szkole

2. Historia Kasi

Kasia bardzo lubi oglądać filmiki na YouTube, szczególnie o ubieraniu się i czesaniu. Mama pojechała z nią do centrum handlowego, żeby kupić nowe spodnie, ale Kasi nic się nie podobało. Kiedy mama była już nieco zniecierpliwiona Kasia zaczęła głośno krzyczeć, że w takich szmatach nie będzie chodzić i wybiegła ze sklepu. Potem

3. Historia Roberta

Robert jest zafascynowany przygodami Spider-Mana. Film ten albo komiksy ogląda godzinami, przy każdej okazji. Bardzo chciałby być takim bohaterem. Na urodziny otrzymał oryginalny strój Spider-Mana. Dziś stwierdził, że jest to dobry dzień, by urzeczywistnić swój plan i wspiać się po ścianie swojego domu. Wyszedł na dwór, stanął przy ścianie i

W wirtualnej sieci

Autorki: Barbara Charczuk, Renata Krupa

Odbiorcy: uczniowie klas IV – VI szkoły podstawowej.

Cel ogólny: uświadomienie konieczności uczenia się mądrego korzystania z cyfrowych mediów.

Cele szczegółowe:

Po zajęciach uczeń:

- wie, że niewłaściwe korzystanie z wirtualnego świata zaburza rozwój, budowanie relacji i funkcjonowanie w społeczeństwie,
- dostrzega potrzebę ograniczania czasu spędzanego w mediach,
- rozumie, że nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych prowadzi do uzależnienia, potrafi określić zasady korzystania z urządzeń elektronicznych,
- wskazuje alternatywne sposoby rozwijania zainteresowań i budowania relacji,
- rozumie potrzebę uczenia się ostrożnego i mądrego korzystania ze świata cyfrowych mediów.

Metody i formy pracy: „cztery kąty”, test, praca w grupach, burza mózgów.

Materiały i pomoce dydaktyczne:

- duży arkusz papieru, kolorowe pisaki, magnesy lub masa mocująca,
- Kartki A4 z literami A, B, C, D,
- Zadania do pracy grupowej - załącznik 1,
- prezentacja multimedialna:

Zasady pracy metodą „cztery kąty” - slajd 1

Wirtualny świat (test i odpowiedzi) - slajdy 2 – 15

myśl podsumowująca - slajd 16

Czas: 45 minut

Uwagi metodyczne:

1. Przed przystąpieniem do realizacji zajęć należy zapoznać się z poradnikami:
„Dzieci w wirtualnej sieci. Poradnik dla rodziców”, Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii, Poznań 2022.
„Nastolatki w wirtualnym tunelu. Poradnik dla rodziców”, Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii, Poznań 2022.
2. Z uwagi na rozpiętość wiekową odbiorców zajęć, należy dostosować język przekazu i zakres poruszanych treści do potrzeb i możliwości uczniów.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie

Wielu młodych ludzi dzisiaj często używa telefonu. 92% kontaktu nastolatków z Internetem odbywa się przez smartfon. Wspólnie przyjrzymy się wirtualnej rzeczywistości pracując metodą czterech kątów.

(czas: 1 min)

2. Wirtualny świat – „cztery kąty”

a) Nauczyciel omawia zasady pracy metodą „cztery kąty” (slajd 1).

- W wyznaczonych miejscach sali umieszczone są litery A, B, C i D odzwierciedlające każdorazowo 4 warianty odpowiedzi na zadawane pytania.
- Nauczyciel posługując się prezentacją multimedialną po kolei przedstawia pytania i 4 odpowiedzi do każdego z nich.
- Uczniowie zajmują miejsce w „kącie”, oznaczonym literą pod którą znajduje się odpowiedź, z którą najbardziej się identyfikują.
- Uczniowie w grupach, w jakich się znaleźli przygotowują uzasadnienie swojej opinii i wyznaczają przedstawiciela, który przekaże je na forum klasy.
- Następnie nauczyciel zaprezentuje i omówi prawidłową odpowiedź.
- Test składa się z 7 rund.

(czas: 2 min)

3. Wirtualny świat - test

a) Nauczyciel zadaje po kolei pytania wraz z 4 wariantami odpowiedzi.

b) Uczniowie wybierają odpowiedź i uzasadniają swój wybór.

c) Prezentacja i omówienie odpowiedzi popartych wynikami badań (slajdy 2 do 15).

(czas: 15 min)

4. Co zamiast - praca w grupach

- a) Nauczyciel dzieli uczniów na 5 grup, rozdaje materiały, przydziela zadania do pracy grupowej – załącznik 1.
 - b) Uczniowie w grupach na różny sposób określają; Jak spędzać czas wolny, aby rozwijać zainteresowania oraz budować relacje rodzinne, koleżeńskie, przyjacielskie.
 - c) Przedstawiciele grup prezentują przygotowane wypowiedzi.
 - d) Nauczyciel podsumowując zwraca uwagę na konieczność wdrażania zdrowego stylu życia, w tym wysypiania się i obcowania z przyrodą, niezbędnego dla prawidłowego funkcjonowania człowieka.
- (czas: 15 min)

5. Jak oswoić smartfona – burza mózgów

- a) Uczniowie określają Zasady korzystania z urządzeń elektronicznych.
 - b) Nauczyciel lub wybrany uczeń zapisuje na dużym arkuszu papieru podawane propozycje.
 - c) Analiza i refleksja; osobisty wybór zasady najważniejszej, którą należałoby wdrożyć w swym życiu od zaraz.
 - d) Umieszczenie plakatu w klasie, w widocznym miejscu. Plakat można również umieścić na stronie szkoły.
 - e) Kończąc zajęcia nauczyciel prezentuje myśl podsumowującą (slajd 16)
- Media elektroniczne mogą skrócić wolność.
Zwycięzcą jest ten, kto nie da się im usidlić.
- (czas: 12 min)

Załącznik 1

Zadania do pracy grupowej

Grupa I

Proszę w ciągu 10 minut ułożyć wierszyk na temat:

Jak spędzać czas wolny, aby rozwijać zainteresowania.

Czas na prezentację - 1 minuta.

Grupa II

Proszę w ciągu 10 minut ułożyć wierszyk na temat:

Jak spędzać czas wolny, aby budować relacje rodzinne, koleżeńskie, przyjacielskie.

Czas na prezentację - 1 minuta.

Grupa III

Proszę w ciągu 10 minut narysować plakat lub znaczek na temat:

Jak spędzać czas wolny, aby rozwijać zainteresowania.

Czas na prezentację - 1 minuta.

Grupa IV

Proszę w ciągu 10 minut narysować plakat lub znaczek na temat:

Jak spędzać czas wolny, aby budować relacje rodzinne, koleżeńskie, przyjacielskie.

Czas na prezentację - 1 minuta.

Grupa V

Proszę w ciągu 10 minut stworzyć reklamę na temat:

Jak spędzać czas wolny, aby rozwijać zainteresowania.

Czas na prezentację - 1 minuta.

Grupa VI

Proszę w ciągu 10 minut stworzyć reklamę na temat:

Jak spędzać czas wolny, aby budować relacje rodzinne, koleżeńskie, przyjacielskie.

Czas na prezentację - 1 minuta.

I kto tu rządzi ?

Autorki: Barbara Charczuk, Renata Krupa

Odbiorcy: uczniowie klas VII – VIII szkoły podstawowej.

Cel ogólny: uświadomienie osobistej odpowiedzialności dotyczącej korzystania z cyfrowych mediów.

Cele szczegółowe:

Po zajęciach uczeń:

- wie, że nadmierne korzystanie z mediów prowadzi do cyberuzależnienia,
- rozumie mechanizm uzależnienia oraz działania nowych technologii,
- potrafi wskazać ważne dla siebie wartości i życiowe cele,
- dostrzega zagrożenie dla realizacji życiowych celów wynikające z nadmiernego korzystania z cyfrowych mediów,
- potrafi określić zasady mądrego korzystania z urządzeń elektronicznych,
- uświadamia sobie, osobistą odpowiedzialność w kreowaniu własnego stosunku do współczesnych mediów.

Metody i formy pracy: praca indywidualna w parach i trójkach, ankieta, ranking, pogadanka, „mówiąca ściana”, refleksja.

Materiały i pomoce dydaktyczne:

- duże arkusze papieru, kolorowe pisaki, magnesy lub masa mocująca, „cenki”, karteczki samoprzylepne,
- ankieta „Ja w sieci” - załącznik 1 dla każdego ucznia,
- plakat z wypisanymi wartościami i życiowymi celami – załącznik 2,
- plakat z niedokończonym zdaniem: Media cyfrowe uzależniają gdyż ...
- prezentacja multimedialna:

Życiowe cele - slajd 1

Media cyfrowe a osiągnięcie życiowych celów – slajd 2

Zagrożenia wirtualnego świata – slajd 3 – 6

Myśl podsumowująca – slajd 7

Czas: 45 minut

Uwagi metodyczne:

1. Przed przystąpieniem do realizacji zajęć należy zapoznać się z poradnikami:
„Dzieci w wirtualnej sieci. Poradnik dla rodziców”, Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii, Poznań 2022.
„Nastolatki w wirtualnym tunelu. Poradnik dla rodziców”, Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii, Poznań 2022.
2. Z uwagi na rozpiętość wiekową odbiorców zajęć, należy dostosować język przekazu i zakres poruszanych treści do potrzeb i możliwości uczniów.

Przebieg zajęć:

1. Wprowadzenie

Media cyfrowe zrewolucjonizowały świat. Smartfon, komputer czy tablet to ogólnie dostępne urządzenia mobilne, które same w sobie nie są złe, lecz ich używanie może być niewłaściwe. Jednym z największych zagrożeń płynących z postępującej cyfryzacji jest cyberuzależnienie. Polega ono na niekontrolowanym korzystaniu z urządzeń z dostępem do internetu w sposób, który wyrządza szkody w sferze fizycznej, psychicznej, społecznej czy ekonomicznej u osoby z nich korzystającej.

(czas: 1 min)

2. Czas w mediach cyfrowych – ankieta

- a) Uczniowie indywidualnie i anonimowo odpowiadają na pytania zawarte w ankiecie pt. „Ja w sieci” – załącznik 1.
- b) Nauczyciel wyznacza 3 uczniów, którzy opracowują, w formie plakatu, zbiorcze wyniki ankiety.

(czas: 4 min)

3. Co jest ważne – ranking, pogadanka

- a) Nauczyciel wiesza plakat z wypisanymi wartościami – załącznik 2.
- b) Uczniowie określają Co z wymienionych wartości chcieliby podtrzymać (jeżeli już to mają) albo osiągnąć w przeciągu najbliższych 5 lat.
- c) Każda osoba otrzymuje 4 „cenki”, które przydziela wybranym wartościom.

d) Nauczyciel podejmuje z uczniami rozmowę:

- Jakie wartości w rankingu zdobyły najwięcej wyborów, a jakie najmniej. Dlaczego?
- Jeżeli ktoś dokonał wyboru inne, to co miał na myśli?
- Co należy zrobić aby osiągnąć wskazane wartości?
- Czego to wymaga ?

e) W podsumowaniu nauczyciel podkreśla, że osiągnięcie postawionych celów i urzeczywistnienie w naszym życiu wskazanych wartości wymaga osobistego zaangażowania, rzetelnej pracy i czasu. (slajd 1).

(czas: 10 min)

4. Media cyfrowe a osiągnięcie życiowych celów - refleksja

a) Uczniowie prezentują plakat zawierający wyniki ankiety.

b) Nauczyciel prosi uczniów o porównanie obydwu plakatów i podzielenie się refleksją;

Jak ilość czasu spędzanego w mediach i treści, które nas zajmują pomagają urzeczywistniać wskazane wartości.

c) Podsumowując nauczyciel podkreśla, że Amerykańska Akademia Pediatryczna i Kanadyjskie Towarzystwo Pediatryczne podaje, że łączna ilość czasu dziennie jaką osoba w wieku 13 – 18 lat może spędzić przed ekranem to maksimum 3 godziny. Trudno też osiągnąć wybrane wartości jeżeli, będziemy karmić się grami komputerowymi czy sięgać po patologiczne treści w internecie np. patostreamy czy pornografię. Uzależnienie od mediów cyfrowych to także przeszkoda na drodze do realizacji życiowych celów (slajd 2).

(czas: 5 min)

5. Cyberuzależnienia – mówiąca ściana, miniwykład

a) Nauczyciel wywiesza plakat z niedokończonym zdaniem.

b) Uczniowie na karteczkach samoprzylepnych dopisują zakończenie zdania Media cyfrowe uzależniają, gdyż i przyklejają na plakacie.

c) Chętna osoba odczytuje zapisy.

d) Nauczyciel wyjaśnia zagrożenia wirtualnego świata.

ELEKTRONICZNA KOKAINA (slajd 3)

Uzależnienia od ekranów to już dziś gigantyczny problem, który może dotknąć dzieci, młodzież i dorosłych. Za mechanizm uzależnienia odpowiada w dużej mierze obecny w strukturze mózgu układ nagrody. Jak to działa? Układ hormonalny nagradza człowieka, gdy angażuje się on w czynności podtrzymujące życie, np. jedzenie, uniknięcie zagrożenia, sukces. Nagrodą tą jest dopamina, mająca dwojaki skutek – daje przyjemność oraz popycha nas do powtarzania tego, co przyjemność przyniosło. Jednak część mózgu za to odpowiedzialna działa prymitywnie – nie odróżnia bodźców realnych od fikcyjnych. Dlatego układ nagrody może zostać oszukany np. przez narkotyki, ale także przez zwycięstwa w grach cyfrowych, dużą liczbę lajków czy pornografię, które pobudzają go do wydzielania nienaturalnie wysokiego poziomu dopaminy. Skutek jest taki, że mózg przestrasza się na zawyżony poziom dopaminy, ale człowiek nie odczuwa już jej przyjemnych efektów. Co gorsza, naturalne źródła dopaminy – np. sport, przyjaźń, prawdziwe pochwaty – przestają być wystarczająco nagradzające i nie cieszą tak bardzo. Chwilową i pozorną ulgę przynosi tylko ponowne sięgnięcie po używkę.

SZKODLIWY MECHANIZM DZIAŁANIA NOWYCH TECHNOLOGII (slajd 4)

Internet pełen jest darmowych aplikacji, gier, platform społecznościowych. Jednak nie istnieją rzeczy darmowe. Stworzenie i utrzymanie każdego z tych produktów wymaga pracy całego sztabu ludzi. Co jest zatem współczesną walutą? Czas. Ich twórcy zarabiają głównie na reklamach, a w grach na mikropłatnościach, gdzie nastolatek na pozornie darmową grę może wydać w skali roku nawet kilka tysięcy złotych. Tym, co trzyma nastolatka w Internecie są lajki, pozytywne komentarze, mnóstwo sukcesów w grach – wspomniany już dopaminowy potop. Do tego dochodzą algorytmy podsuwające mu interesujące treści. Dzięki temu spędza tam więcej czasu, ogląda więcej reklam, bardziej się angażuje i więcej kupuje.

PROBLEM BANIEK INFORMACYJNYCH (slajd 5a i b)

Nie jeden z nas z pewnością zauważył, że z czasem korzystanie np. z Facebooka, YouTube'a, Instagrama czy Tik Toka staje się coraz bardziej interesujące. To wynik działania algorytmów, które wychwytyją ciekawe dla nas treści i podsuwają je nam, eliminując informacje, które tylko przelatujemy wzrokiem. Tak tworzy się bańka informacyjna. Badania pokazują, że 80% treści oglądanych na youtube podsuwają nam algorytmy. Internet zamyka nastolatka w wirtualnym tunelu.

BŁĘDNE KOŁO (slajd 6)

Charakterystyczne dla nadmiernego korzystania z mediów jest także zjawisko błędnego koła. Jakie są powody najczęstszego wchodzenia w świat wirtualny? Nuda, chęć zabicia czasu.

Czy świat ten zaspakaja nasze potrzeby? Daje chwilowe zaspokojenie, ale nie rozwiązuje problemów, przez co stajemy się rozdrażnieni, zniechęceni i niezadowoleni.

I wtedy jakiego lekarstwa szukamy – wchodzimy w Internet. Tak koło się zamyka.
(czas: 15 min)

5. Mądre korzystanie z cyfrowych mediów – praca w parach lub trójkach

a) Uczniowie w parach lub trójkach określają ważną zasadę korzystania z urządzeń elektronicznych.

b) Prezentacja zasad. Wybór propozycji do zapisania na plakacie.

c) Nauczyciel lub wybrany uczeń zapisuje na dużym arkuszu papieru wybrane zasady.

d) Umieszczenie plakatu w klasie, w widocznym miejscu. Plakat można również umieścić na stronie szkoły.

e) Kończąc zajęcia nauczyciel prezentuje myśl podsumowującą (slajd 7)

Ustalanie i przestrzeganie zasad korzystania z cyfrowych mediów jest przejawem mądrości i odpowiedzialności.

(czas: 10 min)

Załącznik 1

Ja w sieci - ankieta

Proszę chwilę zastanowić się i szczerze odpowiedzieć na pytania.

1. Ile średnio dziennie spędzasz czasu przed ekranem? Podaj średnią z ostatniego tygodnia.

- a) 0 godzin
- b) 1 – 2 godzin
- c) 3 – 4 godzin
- d) 5 – 6 godzin
- e) powyżej 6 – ciu godzin

2. Z jakiego rodzaju treści najczęściej korzystasz on – line, lub jakie czynności w sieci najczęściej wykonujesz? (można wybrać więcej odpowiedzi):

- a) seriale,
- b) treści edukacyjne związane z przedmiotami szkolnymi,
- c) treści związane z hobby,
- d) media społecznościowe (typu fb, Messenger, Tik Tok),
- e) gry komputerowe,
- f) filmy i clipy video,
- g) tworzyłem i udostępniałem własne materiały,
- h) zakupy,
- i) surfowanie bez celu,
- j) ściąganie plików,
- k) inne, jakie

Załącznik 2

Życiowe cele i wartości

Przyjaźń

Miłość

Zdobycie wymarzonego zawodu
lub pójście na wymarzone studia,
do wymarzonej szkoły

Dobre relacje rodzinne

Pogłębione życie duchowe

Atrakcyjny wygląd

Rozwój zainteresowań

Zdobycie sukcesów w nauce (np.
dobre oceny, startowanie w
konkursach, olimpiadach)

Życie pełne przygód

Inne

Prezentacja multimedialna - omówienie

Slajd 1

Życiowe cele i wartości

Osiągnięcie życiowych celów i urzeczywistnienie w naszym życiu wskazanych wartości wymaga osobistego zaangażowania, rzetelnej pracy i czasu.

Slajd 2

Media cyfrowe a osiąganie życiowych celów

Cyfrowe media to pożeracz CZASU.

Amerykańska Akademia Pediatryczna i Kanadyjskie Towarzystwo Pediatryczne podaje, że łączna ilość czasu dziennie jaką osoba w wieku 13 – 18 lat może spędzić przed ekranem to maksimum 3 godziny.

Trudno zrealizować życiowe cele i wartości jeżeli, będziemy karmić się grami komputerowymi czy sięgać po patologiczne treści w internecie np. patostreamy czy pornografię.

Uzależnienie od mediów cyfrowych to przeszkoda na drodze do realizacji życiowych celów

Slajd 3

Zagrożenia wirtualnego świata

ELEKTRONICZNA KOKAINA

slajd 4

Zagrożenia wirtualnego świata

SZKODLIWY MECHANIZM DZIAŁANIA NOWYCH TECHNOLOGII

Internet pełen jest darmowych aplikacji, gier, platform społecznościowych. Jednak nie istnieją rzeczy darmowe. Ich twórcy zarabiają na reklamach, w grach na mikropłatnościach, (zdarza się że nastolatek na „darmową” grę wydaje rocznie kilka tysięcy złotych)

Tym, co trzyma nastolatka w Internecie są lajki, pozytywne komentarze, sukcesy w grach – wspomniany już dopaminowy potop. Ponadto algorytmy podsuwają mu interesujące treści. Dzięki temu spędza tam więcej czasu, ogląda więcej reklam, bardziej się angażuje i więcej kupuje.

Slajd 5

Zagrożenia wirtualnego świata

PROBLEM BANIEK INFORMACYJNYCH

Nie jeden z nas z pewnością zauważył, że z czasem korzystanie np. z Facebooka, YouTube'a, Instagrama czy Tik Toka staje się coraz bardziej interesujące. To wynik działania algorytmów, które wychwytyją ciekawe dla nas treści i podsuwają je nam, eliminując inne informacje, które tylko przelatujemy wzrokiem. Wydaje się nam, że każdy rozsądny człowiek myśli tak jak my. Tak tworzy się bańka informacyjna. Badania pokazują, że 80% treści oglądanych na youtube podsuwają nam algorytmy. Internet zamyka nastolatka w wirtualnym tunelu – tworzy nieprawdziwą wizję świata.

Slajd 6

Zagrożenia wirtualnego świata

BŁĘDNE KOŁO

Charakterystyczne dla nadmiernego korzystania z mediów jest także zjawisko błędnego koła. Jakie są powody najczęstszego wchodzenia w świat wirtualny? Nuda, chęć zabicia czasu, ucieczka od problemów.

Czy świat ten zaspakaja nasze potrzeby? Daje chwilowe zaspokojenie, ale nie rozwiązuje problemów, do tego męczy mózg nadmiarem bodźców, przez co stajemy się rozdrażnieni, zniechęceni i niezadowoleni.

I wtedy jakiego lekarstwa szukamy – wchodzimy w Internet. Tak koło się zamyka.

Slajd 7

Ustalanie i przestrzeganie zasad korzystania z cyfrowych mediów jest przejawem mądrości i odpowiedzialności.

Konspekt spotkania z rodzicami

Autorka: Bogna Białecka

W kilka tygodni po zapoznaniu rodziców z poradnikami i po odbyciu się lekcji z uczniami warto zorganizować spotkanie dla rodziców. Może być to spotkanie w ramach przygotowania do pierwszej komunii, czy bierzmowania, lub wywiadówki.

Etap 1 - zachęcenie do spotkania.

O ile spotkanie nie jest obowiązkowe (np. w ramach przygotowania do pierwszej komunii), warto zachęcić rodziców do udziału w spotkaniu.

Jak?

Zaproszenia imienne.

Rozdawane wizytówki z zaproszeniem.

Plakaty.

Podstawą jest chwytające za serce hasło, np.:

- Czy Twoje dziecko pokocha smartfona bardziej niż Ciebie?
- Technowypalenie - czy to dotyka Twojego dziecka?
- Czy da się nastolatka oderwać od smartfona?
- Jak pomóc dziecku, by nie uwikłało się w cyberuzależnienia?

Cel spotkania:

- Wypracowanie zasad korzystania przez dzieci/młodzież ze smartfonów w szkole (na lekcjach).
- Podpisanie przez rodziców, że zapoznali się z tymi zasadami

Cel na najbliższy tydzień po spotkaniu dla rodziców:

- Ustalają z dziećmi zasady
- Żeby zainteresowali się tym co dziecko robi w sieci (ale nie na zasadzie przesłuchania, a żywego zainteresowania)
- By zachęcili dziecko do sprawdzania swojego czasu spędzanego przed ekranem

Etap 2 - spotkanie z rodzicami:

Chciałbym Państwu pokazać coś, co przeżywa wiele dzieci i nastolatków.

Do wyboru:

Tik tok, tik, tok

<https://www.youtube.com/watch?v=mzSz-Nphi18>

Spokojny film relacjonujący problem dziecka zatopionego w świecie wirtualnym.

Jest to autentyczna historia Adasia, który nie tylko uzależnił się od tik-toka, ale na dłuższą metę nie był już w stanie skupić się na czymkolwiek i zaczął reagować agresją na jakiegokolwiek próby ograniczania dostępu do smartfona. W jego przypadku potrzebny był cyfrowy detoks na wzór detoksu od narkotyków. Często spotykany wśród dzieci.

Zwróćmy uwagę, że mama Adasia jest dobrą matką bo szuka pomocy. Ma duży problem do rozwiązania i dziecko też cierpi. Można zadać pytanie - Czy chcielibyście być w skórze tego rodzica?

Podkreślmy, że przecież lepiej zapobiegać niż leczyć.



Sensory Overload - Mc Silk

<https://www.youtube.com/watch?v=byfmAWOsoBk>

Uwaga. Film drastyczny, z licznymi wulgaryzmami, jednak pokazujący jak wielu nastolatków korzysta z elektroniki:

- Po nocy,
- Dla zabicia nudy
- Rezultatem są liczne problemy - zaburzenia podejmowania racjonalnego decyzji, ciągłe znużenie, agresja

Podkreślmy, że możemy temu zapobiec.



Pytania:

- Jak państwo uważają, czy to jest wydumany problem, czy coś z czym rodzice i nauczyciele spotykają się coraz częściej?
- Czy chcielibyście, by wasze dziecko tak zaczęło funkcjonować?
- Czy czytaliście mini-poradniki "Dzieci w wirtualnej sieci" i "Nastolatki w wirtualnym tunelu"?
- Co Wam najbardziej z tego utkwilo w pamięci, lub poruszyło?
- Co udało się z poradników wprowadzić w życie, z czym potrzebowalibyście wsparcia?

Przypomnienie głównych punktów broszur.

Prezentacja multimedialna "Dzieci i nastolatki w wirtualnych okowach"

W omówieniu wykorzystujemy uwagi do prezentacji z konspektu "I kto tu rządzi"

Aktywizacja: mówiąca ściana - wieszamy plakat z tytułem "Jakie macie pomysły na strefy bez smartfona?" rodzice piszą na kartkach samoprzylepnych swoje propozycje, które potem czytamy.

Aktywizacja: śniegowa kula:

Rodzice omawiają w parach swoje pomysły, potem w czwórkach, w ósemkach, na koniec przedstawiając na forum co wypracowały ich grupy.

- Jakie macie pomysły na zasady korzystania z elektroniki w szkole??
- Proponujemy, by szkoła stała się strefą z ograniczonym dostępem do elektroniki. Jakie zasady moglibyśmy przyjąć?

Przedstawienie pomysłów wypracowanych przez dzieci i młodzież:

- Zobaczcie, co wasze dzieci wymyśliły - czy są części wspólne, czym się różnią? Czego oczekują dzieci od rodziców?

Przy wypracowywaniu zasad można skorzystać z sugestii z poradników, lub strony:

<https://rodzice.co/rodzic/skrzynka-narzedziowa-smart-zycia/>

Wybrane kilka kluczowy porad przepisujemy publicznie na dużą kartkę (np. Flipchart), drukowanymi literami.



Rodzice składają pod tym podpis, że zapoznali się z tymi zasadami.

Zadanie rodziców - przekazać te zasady swoim dzieciom. Są one też przekazane dziennikiem elektronicznym oraz wywieszone w klasie.

Na koniec zachęćmy jeszcze aby rodzice:

- Ustalili z dziećmi zasady dotyczące elektroniki (o ile tego jeszcze nie zrobili)
- Żeby zainteresowali się tym co dziecko robi w sieci (ale nie na zasadzie przesłuchania, a żywego zainteresowania).
- Zachęcili dziecko do sprawdzania swojego czasu spędzanego przed ekranem.

Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii istnieje by chronić i ratować zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Nasi eksperci:

- udzielają porad telefonicznych i online,
- szkolą rodziców, nauczycieli i młodzież podczas warsztatów,
- prowadzą badania i diagnozy stanu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, • opracowują materiały skierowane do młodzieży i dorosłych.

Nasza misja:

- Walczymy o każdego młodego człowieka, jego rozwój, szczęście, dobre relacje. Pomagamy w kryzysach, zapobiegając zachowaniom ryzykownym i uzależnieniom.
- Angażujemy rodziców w życie ich dzieci, bo wierzymy, że tata i mama mogą być najlepszymi przewodnikami.
- Wspieramy nauczycieli w w realizowanej przez nich roli wychowawcy.

Cieszymy się, że nasze materiały trafiły w Twoje ręce!

Było to możliwe dzięki hojności naszych Darczyńców, którzy sfinansowali jej opracowanie, wydanie, druk i kolportaż. Dzięki nim niniejsze konspekty są bezpłatne.

MOŻESZ WŁĄCZYĆ SIĘ W POMOC!
WESPRZYJ NASZE DZIAŁANIA.

Nr konta bankowego fundacji:
38 1090 1476 0000 0001 1625 0228



Możesz nas wesprzeć także 1%
KRS: 0000386395

