



Województwo  
Śląskie



# **Profilaktyka fonoholizmu – Smartfon NIEbezpieczna zabawka Ośmiolatka**

**Dofinansowano ze środków budżetu Województwa Śląskiego**

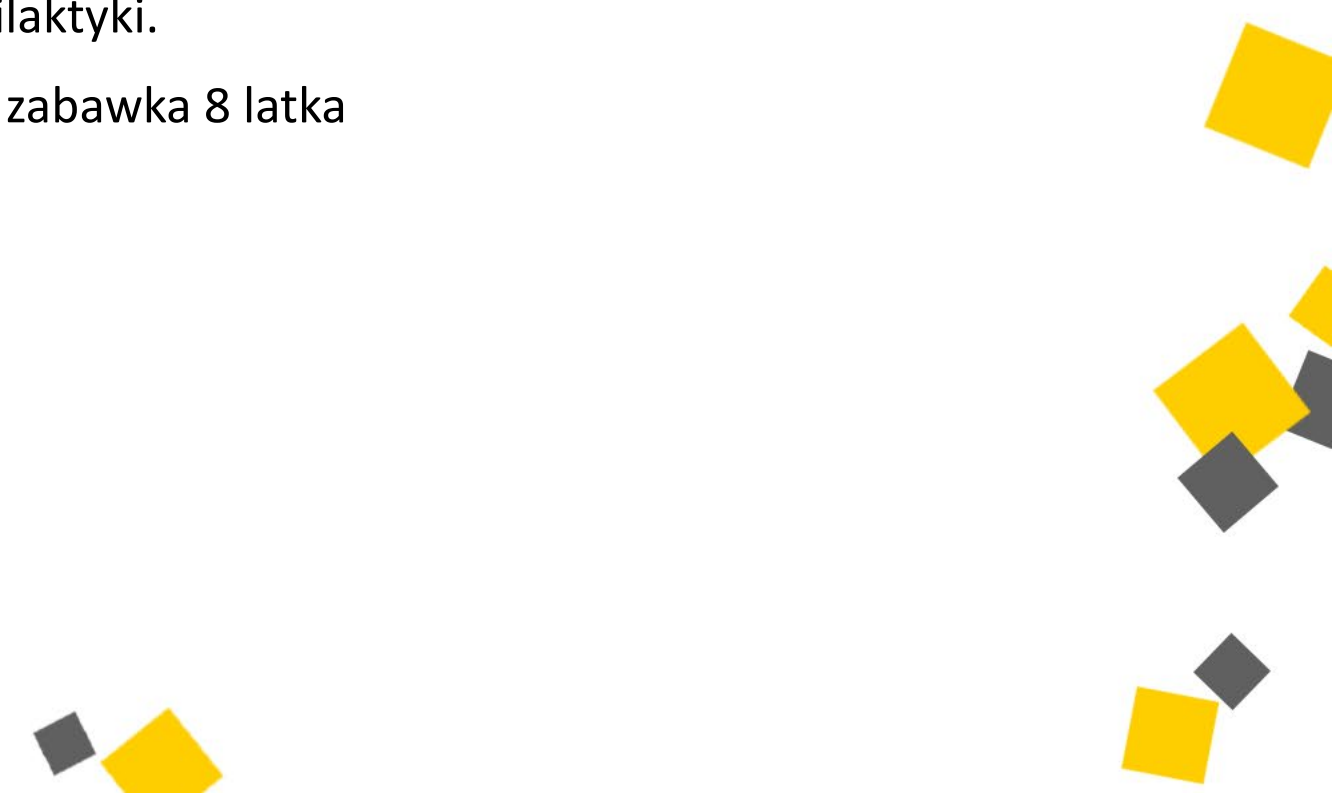
## Szanowni Nauczyciele!

Jako **Fundacja Edukacji Lokalnej AB** kierujemy do Was pierwszą publikację online - **Profilaktyka fonoholizmu – Smartfon NIEbezpieczna zabawka Ośmiolatka**. Jest to próba analizy działań ukierunkowana na przeciwdziałanie nadużywania smartfonów wśród dzieci z województwa śląskiego. Dzięki **dofinansowaniu z budżetu Samorządu Województwa Śląskiego** zadania publicznego pn. Smartfon - NIEbezpieczna zabawka Ośmiolatka Fundacja mogła przeprowadzić badania ankietowe wśród uczniów najmłodszych klas podstawowych dotyczącą korzystania z różnych funkcji telefonu oraz zorganizować seminarium warsztatowe dla nauczycieli, psychologów i pedagogów ze szkół powiatu zawierciańskiego, częstochowskiego i myszkowskiego. Ankiety wypełniali uczniowie z wybranych szkół następujących gmin: Łazy, Zawiercie, Ogrodzieniec, Kroczyce, Koziągłowy, Lelów. Podczas Seminarium mieliśmy możliwość wysłuchania dwóch wykładów przybliżających tematykę uzależnień behawioralnych oraz standardów profilaktyki uzależnień. Specjaliści poprowadzili warsztaty, w których uczestnicy mieli okazję wspólnie opracować 6 konspektów zajęć lekcyjnych dostosowanych do ucznia w klasach najmłodszych. Smartfon - wpisuje się w życie dorosłego pokolenia jako główne źródło komunikacji lecz w życiu dzieci to narzędzie, które im towarzyszy w życiu codziennym. One urodziły się już wtedy gdy smartfon istniał. To generacja Iphona, pokolenie iGen. Problem nie leży jednak w samym telefonie, lecz jego nadużywaniu.

Zapraszamy, do zapoznania się z opracowanym materiałem. Pragniemy, by stał się inspiracją do wsparcia małego dziecka w mądrym i twórczym wykorzystaniu tego urządzenia bez zatraćania przyjaźni i relacji z drugim człowiekiem.

A cluster of yellow and grey squares of various sizes in the top-left corner of the page.

## Spis Treści

1. Procesy i mechanizmy rozwoju zachowań ryzykownych i uzależniających.  
Uzależnienia behawioralne. Profilaktyka
  2. Profilaktyka. Standardy profilaktyki.
  3. Smartfon – (nie) bezpieczna zabawka 8 latka
  4. Ankieta
  5. Zestawienie ankiet
  6. Konspekty
- 
- A cluster of yellow and grey squares of various sizes in the bottom-right corner of the page.

## mgr Halina Bulska – Sobusik

mgr psychologii, specjalność: psychologia kliniczna i psychologia pracy.

Ukończyła studia podyplomowe w Akademii Ekonomicznej w Katowicach o kierunku: Zarządzanie w ochronie zdrowia. Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych nadała mi: Certyfikat Specjalisty psychoterapii uzależnień oraz Certyfikat Specjalisty psychoterapii uzależnień. W Małopolskim Centrum Psychoterapii odbyłam kurs „Psychoterapia par i małżeństw”. W Śląskiej Szkole Psychoterapii ukończyłam kurs Psychoterapii. Byłam wielokrotną słuchaczką w Instytucie Psychologii Zdrowia. PTP: Studium Terapii Uzależnień i Pomocy Psychologicznej oraz „Praca nad zmianą destrukcyjnych przekonań u osób współuzależnionych”; Praca Psychoterapeutyczna z DDA. W Wojewódzkim Ośrodku Terapii Uzależnień i Współuzależnień w Kielcach Strategie pracy nad zwiększeniem samokontroli osób uzależnionych od alkoholu, współuzależnionych i DDA.

Pracuje Szpitalu Powiatowym w Zawierciu w Poradnia Leczenia Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia oraz Poradnia Zdrowia Psychicznego. W latach 1994-97 pracowała w charakterze konsultanta w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Zawierciu gdzie min. udzielała pomocy psychologicznej osobom ulegającym przemocy w rodzinie, rodzinom z problemem alkoholowym. Nadal pracuje w Punkcie Konsultacyjnym w Ogrodzieńcu.

W 1997r została członkiem Ogólnopolskiego Porozumienia „Niebieska Linia” i nadal udziela pomocy psychologicznej , konsultacji osobom ulegającym przemocy w rodzinie.

Dzieli się swoim doświadczeniem zawodowym i wiedzą z zakresu problemów alkoholowych i przemocy prowadząc szkolenia dla różnych grup zawodowych.

Od kilku lat prowadzi zajęcia z zakresu psychoterapii w SWPS w Katowicach oraz Szkole Psychoterapii – szkolenie asygnowane przez Biuro ds. narkomanii.

Od kilku lat prowadzi zajęcia warsztatowe dla studentów studiów podyplomowych w Uniwersytecie Ekonomicznym w Katowicach z zakresu radzenia sobie ze stresem. Jest orzecznikiem w Zespole Orzekania o Niepełnosprawności w Zawierciu.

# Procesy i mechanizmy rozwoju zachowań ryzykownych i uzależniających.

## Uzależnienia behawioralne.

## Profilaktyka

mgr Halina Bulska – Sobusik

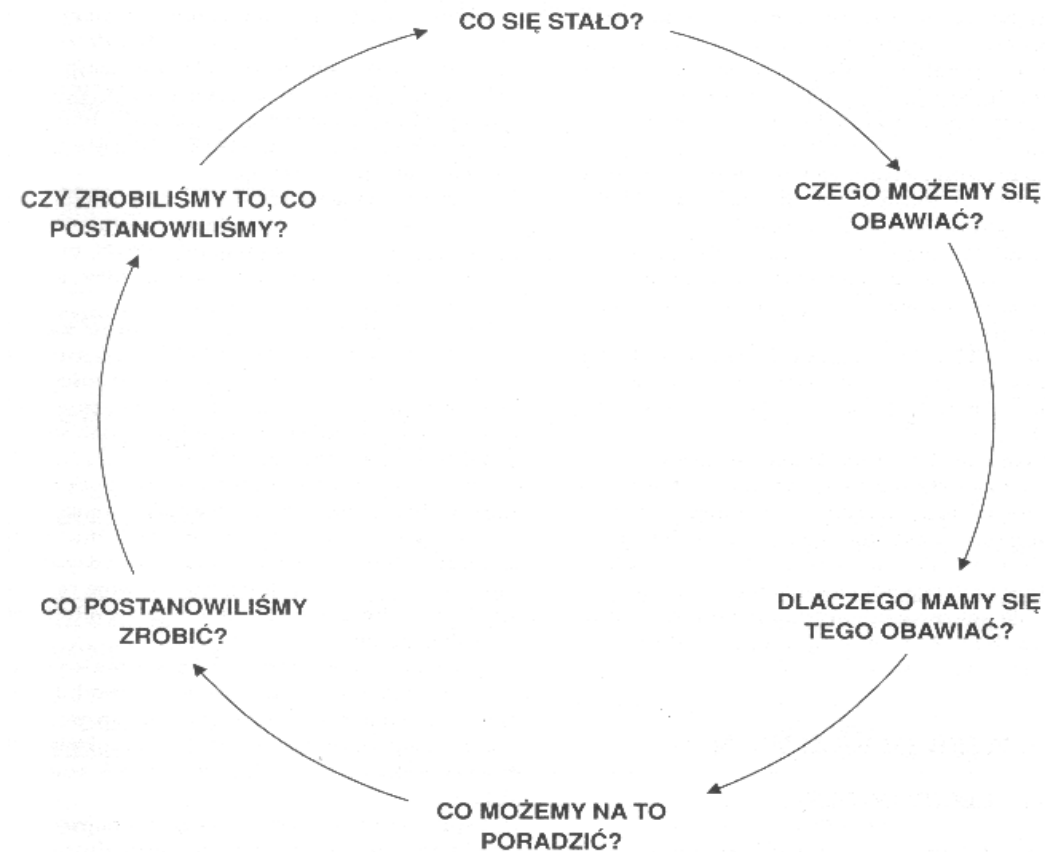


---

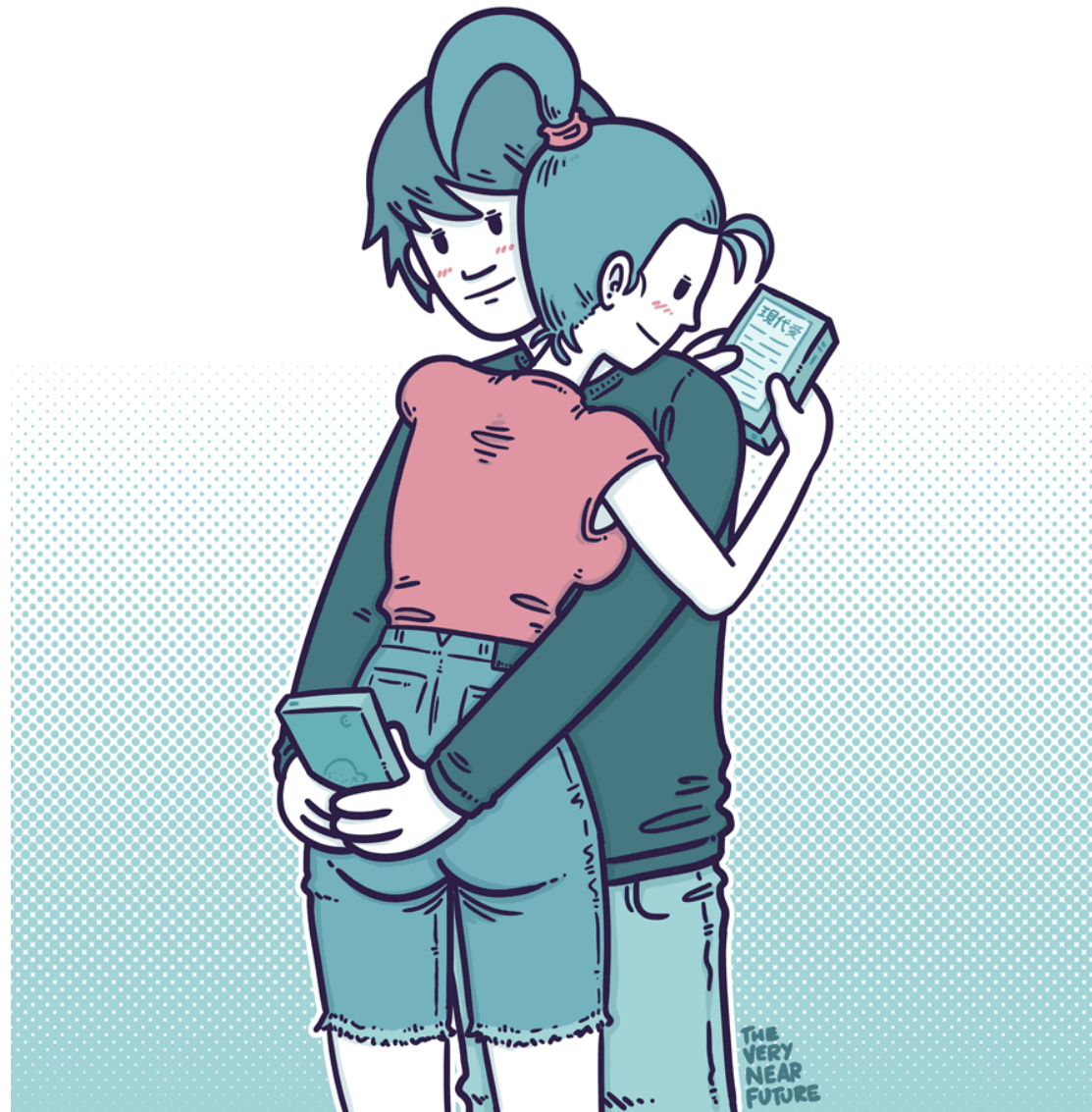
SEKWENCJA PYTAŃ

---

# Koło profilaktyki



# Kiedy nawyk staje się nałogiem



Województwo  
Śląskie



Dofinansowano ze środków budżetu Województwa Śląskiego

# Fonoholizm

## Fonoholizm, czyli nadmierne korzystanie z telefonów komórkowych, smartfonów

- Uzależnienie od telefonu komórkowego, smartfonów wśród młodzieży to stan, w którym korzystanie z telefonu staje się nawykiem lub zachowaniem kompulsywnym, mającym negatywny wpływ na życie codzienne, zdrowie psychiczne, relacje społeczne oraz funkcjonowanie w szkole.



# Fonoholizm

Gdy smartfon przestaje być narzędziem, a staje się nałogiem

- Dziecko, które jest uzależnione od smartfonu , coraz więcej czasu spędza przed ekranem.
- Telefon staje się dla niego przede wszystkim narzędziem dla zabawy, a nie środkiem komunikacji.
- Za pośrednictwem smartfonu dziecko robi praktycznie wszystko: od rozrywki, po naukę i kontakt z rówieśnikami

# Objawy uzależnienia od telefonu

- Nadmierne korzystanie z telefonu- korzystanie z telefonu kosztem innych aktywności
- Trudności w „odłączeniu się”- lęk, dyskomfort gdy nie ma dostępu do telefonu
- Wpływ na funkcjonowanie społeczne – zaniedbanie bezpośrednich relacji z ludźmi na rzecz bycia online
- Problemy w nauce – zaniedbywanie obowiązków szkolnych na rzecz korzystania z telefonu
- Zaniedbywanie innych zainteresowań- rezygnacja z aktywności i zainteresowań które sprawiały radość na rzecz spędzania czasu online
- Problemy ze snem
- Problemy w radzeniu sobie z nudą, monotonią

# Fonoholizm jako uzależnienie od czynności, czyli uzależnienie behawioralne

- Według G.A. Marlatta i, uzależnienie behawioralne (lub zachowanie nałogowe – addictive behavior) to „[...] powtarzający się nawyk, który zwiększa ryzyko choroby i/lub związanych z nią problemów osobistych oraz społecznych”.
- Zachowania nałogowe są często subiektywnie odczuwane jako utrata kontroli – pojawiają się pomimo świadomych wysiłków zmierzających do ich powstrzymania lub ograniczenia. Typowa jest natychmiastowa krótkotrwała nagroda oraz późniejsze szkodliwe i długotrwałe następstwa.

# Fonoholizm

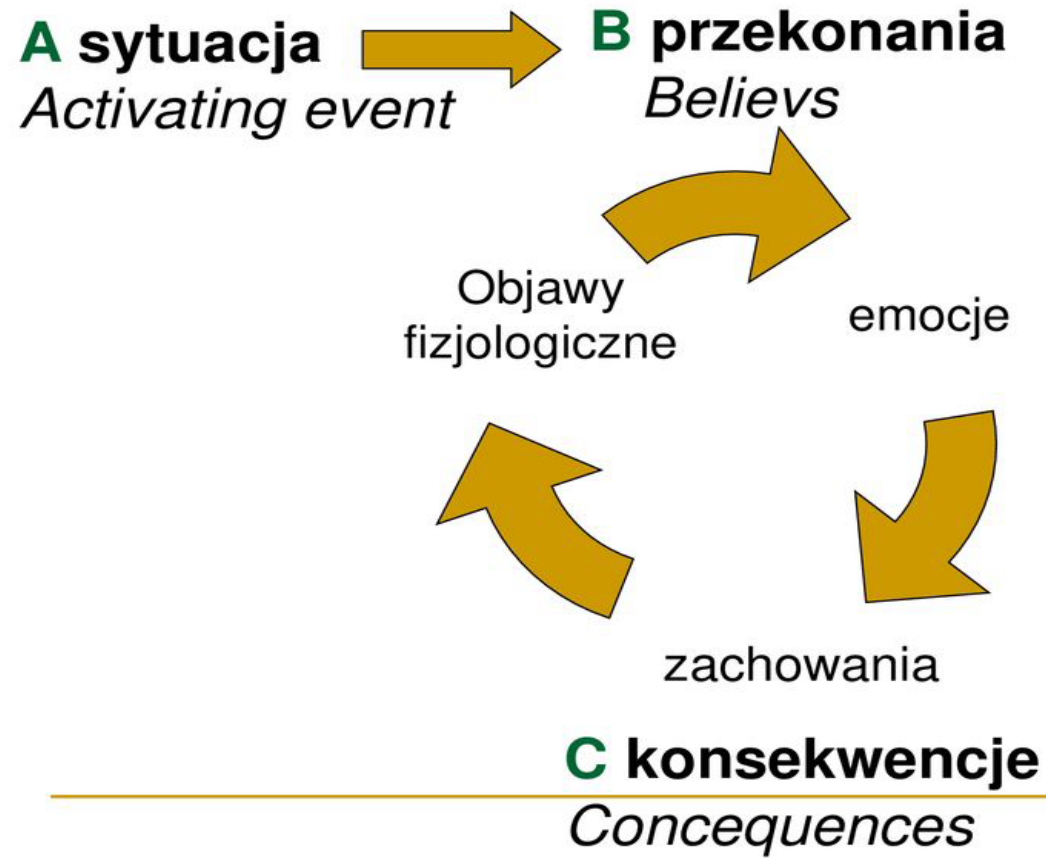
Uzależnienia behawioralne to **obsesyjne, powtarzalne wzorce zachowań, które prowadzą do trudności w funkcjonowaniu codziennym.**

Podstawowymi kategoriami diagnostycznymi (wg ICD-10) uzależnienia behawioralnego są: silne pragnienie lub poczucie przymusu, trudności w kontrolowaniu zachowania, fizjologiczne objawy odstawienia, stwierdzenie tolerancji (potrzeba nasilania zachowań w celu uzyskania efektów otrzymywanych wcześniej przy mniejszym nasileniu), narastające zaniedbywanie innych źródeł przyjemności, kontynuowanie szkodliwych zachowań mimo wyraźnych szkód z nimi związanych.

# Natłogowe regulowanie uczuć

- Uzależnienie behawioralne to sytuacja, w której dana osoba czuje nieodparty przymus do wykonania jakiejś czynności, po której czuje ulgę. Natomiast jeśli tego nie zrobi narasta w niej frustracja, rozdrażnienie, zwiększa się tendencja do zachowań agresywnych.
- Odczuwana redukcja napięcia lub ulga, „poprawa nastroju” (pobudzenie tzw. układu nagrody), po wykonaniu danej czynności stanowi istotne wzmocnienie emocjonalne, co w konsekwencji prowadzi do utrwalenia podejmowanych zachowań.

## Model Alberta Ellisa ABC



# Powstawanie mechanizmu nałogowego regulowania uczuć

Odczuwanie emocji rozwija, pomaga poznać siebie oraz adekwatnie reagować na otaczającą rzeczywistość

Naturalne sposoby uzyskiwania pozytywnego bilansu emocjonalnego i destrukcyjne, nałogowe sposoby.

# Powstawanie mechanizmu nałogowego regulowania uczuć

## Konstruktywna regulacja emocjonalna – proces

- rozpoznaję pobudzenie emocjonalne, potrafię je trafnie rozróżnić (nazwać),
- mam wybór w jaki sposób wyrażę (lub nie) własne emocje,
- orientuję się, jaka potrzeba stoi za moim przeżyciem i potrafię po nią sięgnąć we własnym zakresie lub z pomocą innych osób,
- w efekcie mam poczucie zrozumienia, ulgi, zaspokojenia, spójności wewnętrznej i dobrego połączenia z innymi ludźmi.




# Zaspakajanie potrzeb emocjonalnych dziecka

Co czuję, co myślę o sobie i innych, jak działam gdy moje potrzeby emocjonalne są zaspakajane, jak radzę sobie z trudnymi sytuacjami, co mnie stresuje.

- MYŚLI -»
- POSTĘPOWANIE -»
- NAWYKI -»
- CHARAKTER -»
- LOS

# Model stresu - Albert Ellis

- 
- **F1**    Życiowe wydarzenie lub czynnik zewnętrzny
  - F2**    Odebranie ich jako stresujących
  - F3**    Reakcja na stres – psychologiczna,  
          behawioralna i fizjologiczna
  - ← **F4**    Ponowna ocena sytuacji
  - F5**    Reakcje na stres okazują się nieskuteczne
  - ← **F6**    Zaburzenia fizyczne lub emocjonalne

# Stres, sytuacje trudne

Sytuacje trudne- w których zostaje naruszona równowaga między potrzebami, działaniem i warunkami działania.

- Deprywacji- blokada potrzeb
- Przeciążenia
- Utrudnienia
- Zagrożenia
- Konflikty motywacyjnego

Psychologiczne uwarunkowania stresu :

- wysokie wymagania
- duże ograniczenia
- brak wsparcia



**Sytuacje trudne Strategia naturalna**



**Negatywne emocje**



**Zrozumienie związku między emocjami a daną sytuacją**



**Podjęcie działania w celu zmiany sytuacji**



**Zmiana emocji na bardziej pozytywne**



**Zdobycie doświadczenia, wzrost umiejętności**



**Wzrost wiary we własne umiejętności**



**Wzrost poczucia bezpieczeństwa i poczucia własnej wartości**



## Sytuacje trudne Strategia nałogowa

↓  
Negatywne emocje, pobudzenie emocjonalne

↓  
Rozładowanie napięcia poprzez zachowania nałogowe np. sięgnięcie po telefon w celu redukcji napięcia, doświadczenia ulgi. Zafałszowanie emocji, nie są informacją o tym czego należałoby się uczyć w danej sytuacji. Ulga, chwilowa poprawa nastroju, nałogowe regulowanie emocji

↓  
Brak motywacji do uczenia się i nabywania nowych umiejętności służących radzeniu sobie w sytuacjach trudnych – Zahamowanie rozwoju emocjonalnego i społecznego

↓  
Utrata motywacji do działania –bierność w sytuacji problemowej, co wywołuje kolejne negatywne skutki

↓  
Nawarstwiający się nie rozwiązane problemy –błędne koło powtarzania tych samych trudności ze wszystkimi ich konsekwencjami

↓  
Obniżanie się samooceny. Fałszywy obraz siebie , fałszywe Ja

# Teoria wyuczonej bezradności. Martin Seligman

Gdy myślę, że moje wysiłki są daremne to nie mam motywacji do działania „bo i tak się nie uda”.

Mam opinię na swój temat:

„Ja niczego nie potrafię..” , „ Ja nie mam zdolności do tego i innych zadań

„Ja jestem...” „Ja nie umiem...”

„Ja zawsze”, „Ja nigdy”

Myślę, że:

„Sytuacja jest...” , „To jest niewykonalne..”



# Umiejętności życiowe

są to umiejętności umożliwiające człowiekowi pozytywne zachowania przystosowawcze, dzięki którym może skutecznie radzić sobie z zadaniami, wymaganiami codziennego życia.  
Są to umiejętności psychospołeczne.

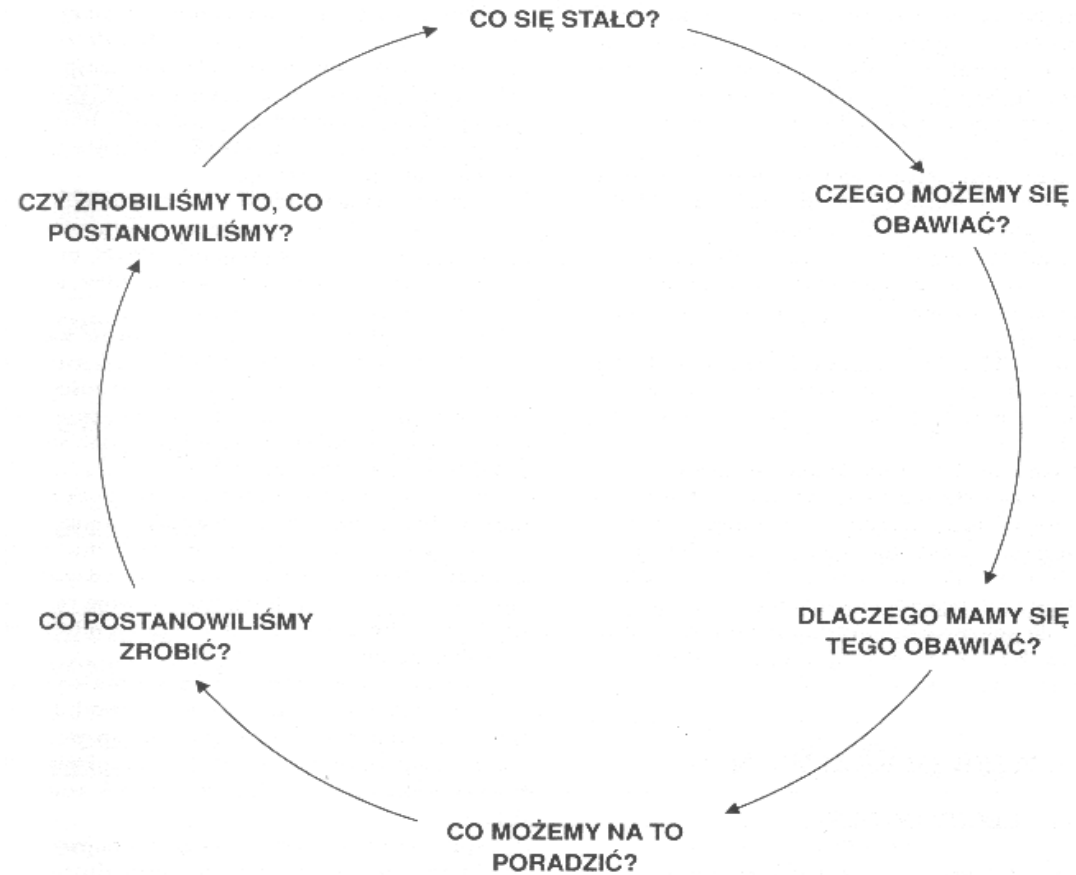
*(definicja Światowej Organizacji Zdrowia z 1993 r.)*



---

SEKWENCJA PYTAŃ

---





# Profilaktyka.

## Standardy profilaktyki

mgr **Halina Bulska – Sobusik**

Profilaktyka to świadome działanie nastawione na jednostki lub grupy społeczne, mające na celu zapobieganie różnorodnym problemom zanim one wystąpią.

Do działań profilaktycznych zalicza się również identyfikowanie jednostek lub grup zagrożonych w celu podejmowania interwencji we wczesnej fazie powstawania zachowań ryzykownych lub problemowych.

Profilaktyka z definicji jest działaniem uprzedzającym a nie naprawczym

Profilaktyka uzależnień, problemów psychicznych i behawioralnych polega na:

- eliminowaniu lub redukowaniu wpływu znaczących czynników ryzyka używania i nadużywania substancji psychoaktywnych / problemów behawioralnych / problemów zdrowia psychicznego,
- osłabianiu / kompensowaniu zagrożeń (czynników ryzyka) poprzez działanie czynników chroniących.

Wiedza na temat czynników ryzyka i czynników chroniących stanowi podstawę do opracowywania (i ewaluacji) skutecznych programów i strategii profilaktycznych.

# Kryteria skuteczności

- **Kryteria behawioralne**

Za najbardziej oczywiste i jednocześnie „najmocniejsze” kryteria skuteczności profilaktyki uważa się oczekiwane zmiany dotyczące zachowań ryzykownych, będących przedmiotem oddziaływań.

- **Kryteria pośrednie**

O skuteczności programu profilaktycznego wnioskuje się na podstawie pomiaru czynników, np. postaw, intencji, przekonań, o których wiadomo, że ze statystycznego punktu widzenia są predyktorami, co oznacza że z dużym prawdopodobieństwem pozwalają przewidzieć zachowanie ryzykowne w niedalekiej przyszłości albo korelatami tych zachowań, co oznacza współwystępowanie z zachowaniami. Kryteriami skuteczności działań profilaktycznych są pożądane zmiany w tych intencjach, postawach, umiejętnościach, przekonaniach uczniów, o których wiemy, że statystycznie rzecz biorąc poprzedzają lub „idą w parze” z używaniem substancji lub z innymi zachowaniami ryzykownymi.

# Kryteria skuteczności

- **Kryteria miękkie**

Wzrost pożądanej wiedzy uczestników tych programów. Prawie każdy program zawiera większy lub mniejszy komponent, który polega na przekazywaniu informacji, np. na temat skutków używania substancji psychoaktywnych, sposobów radzenia sobie z namowami lub innymi wpływami społecznymi.

Skuteczność oznacza po prostu większy zasób wiedzy u uczestników programu. Wielu specjalistów i badaczy zwraca jednak uwagę, że sam wzrost wiedzy nie przekłada się na pożądane zachowania, dlatego też należy go traktować jako jeden z czynników w łańcuchu ogniów pośrednich prowadzących do zmiany zachowania.

Do kryteriów miękkich można zaliczyć również poziom satysfakcji uczestników programu profilaktycznego

# STANDARDY PROFILAKTYKI OPRACOWANE PRZEZ UNODC

Standardy działań profilaktycznych wzorowane na Międzynarodowych Standardach opracowanych przez grupę ekspertów UNODC (International standards on drug use prevention).

Zostały one pogrupowane ze względu na okresy rozwojowe, od okresu prenatalnego i niemowlęcego do okresu wczesnej dorosłości.

Każdy okres rozwojowy młodego człowieka ma swoją charakterystykę dotyczącą specyficznych zagrożeń (czynników ryzyka), która wymaga odpowiedniej interwencji profilaktycznej.

Prawidłowości rozwojowe stanowią więc swoisty drogowskaz dla profilaktyki.

# Standardy profilaktyki”

Standardy profilaktyki rozumiemy najbardziej pożądane cechy profilaktyki.

Specjaliści opisują dwa uzupełniające się rodzaje pożądanych cech profilaktyki.

Pierwsze charakteryzują strategie lub programy profilaktyczne, które przynoszą pożądane rezultaty, np. wizyty domowe u kobiet z grup ryzyka w okresie ciąży.

Drugie wskazują na „składniki”, które należy uwzględnić, żeby skonstruować i wdrożyć skuteczny program profilaktyczny, np. zastosowanie do edukacji metod interaktywnych nauki umiejętności społecznych.

# OKRES WCZESNOSZKOLNY (6-11 LAT)

W tym okresie rodzice i rodzina pozostają głównym źródłem wpływu na rozwój dziecka, ale coraz większego znaczenia nabiera szkoła i grupa rówieśnicza. Dziecko więcej czasu przebywa w szkole oraz innych placówkach edukacji pozaszkolnej. Nawiązuje nowe relacje z rówieśnikami.

## SKUTECZNE STRATEGIE I PROGRAMY

Zagrożeniami (czynnikami ryzyka) dla prawidłowego rozwoju w okresie wczesnoszkolnym są przede wszystkim nieprawidłowości i deficyty w postępowaniu rodziców, niska jakość edukacji szkolnej i nieprzyjazny klimat społeczny szkoły, oraz deficyty umiejętności psychospołecznych, które utrudniają realizację zadań rozwojowych oraz zwiększają podatność na wpływy problemowych rówieśników.



# OKRES WCZESNOSZKOLNY (6-11 LAT)

Strategie profilaktyczne dla ogółu dzieci w okresie wczesnoszkolnym (profilaktyka uniwersalna) biorą więc pod uwagę ww. czynniki ryzyka.

Są to przede wszystkim:

- programy rozwijania umiejętności rodziców,
- programy poprawy jakości edukacji szkolnej i klimatu szkoły,
- programy rozwijania umiejętności psychospołecznych dzieci w wieku wczesnoszkolnym.

Ze znacznym ryzykiem dla dalszego rozwoju dziecka wiążą się nieleczone zaburzenia psychiczne, których pierwsze objawy mogą pojawić się w tym okresie rozwojowym. Grupę zwiększonego ryzyka stanowią więc dzieci z objawami zaburzeń lękowych, nadpobudliwością psychoruchową, impulsywnością i zaburzeniami zachowania. Udzielenie im pomocy wymaga interwencji profilaktycznej (profilaktyka wskazująca) z udziałem specjalistów (pedagogów, psychologów, lekarzy)

# OKRES WCZESNOSZKOLNY (6-11 LAT)

W tym okresie rodzice i rodzina pozostają głównym źródłem wpływu na rozwój dziecka, ale coraz większego znaczenia nabiera szkoła i grupa rówieśnicza. Dziecko więcej czasu przebywa w szkole oraz innych placówkach edukacji pozaszkolnej. Nawiązuje nowe relacje z rówieśnikami.


## SKUTECZNE STRATEGIE I PROGRAMY

Zagrożeniami (czynnikami ryzyka) dla prawidłowego rozwoju w okresie wczesnoszkolnym są przede wszystkim nieprawidłowości i deficyty w postępowaniu rodziców, niska jakość edukacji szkolnej i nieprzyjazny klimat społeczny szkoły, oraz deficyty umiejętności psychospołecznych, które utrudniają realizację zadań rozwojowych oraz zwiększają podatność na wpływy problemowych rówieśników.

A cluster of several squares in shades of yellow and grey, scattered in the top-left corner of the page.

## mgr **Bożena Gwizdek**

psycholog, pedagog, profilaktyk od 34 lat stale pracująca w lokalnym systemie pomocy dziecku i rodzinie. Autorka i współautorka programów profilaktycznych, scenariuszy, artykułów i wydawnictw związanych z pracą z dzieckiem i rodziną. Trenerka i realizatorka programów profilaktycznych adresowanych do dzieci, młodzieży i dorosłych.

A cluster of several squares in shades of yellow and grey, scattered in the bottom-right corner of the page.



Województwo  
Śląskie



# Smartfon – (nie) bezpieczna zabawka 8 latka

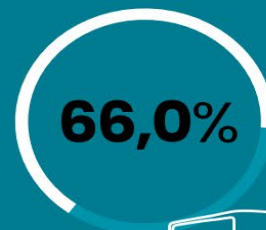
mgr **Bożena Gwizdek**

Dofinansowano ze środków budżetu Województwa Śląskiego

# 42,7%

**dzieci  
w wieku  
od 4 do 9 lat  
korzysta  
ze smartfona**

osoby 4+



**Smartfon**  
telefon komórkowy  
z ekranem dotykowym

**Komputer**  
komputer \ laptop  
\ tablet (net)

**Laptop**  
(net)

**Tablet**

**Konsola  
do gier**

wiek:

4-9

42,7%

65,7%

46,4%

27,9%

16,9%

10-15

91,5%

92,1%

75,3%

27,8%

25,8%

65+

33,4%

19,0%

14,0%

2,6%

0,4%





# JEST UZALEŻNIONE OD EKРАНU?

LICZBA GODZ SNU :

3-6 8-10 11-12 12+

WIEK DZIECKA:

0-2 2-5 5-7 8-12

CZAS PRZED EKRADEM:

0,5h 1-2h 3-4h 5+

CZAS NA DWORZE :

0,5h 1-2h 3-4h 5+

CZAS Z RODZICEM :

10 min 0,5h 1h 2+

ZODB TEST

## UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

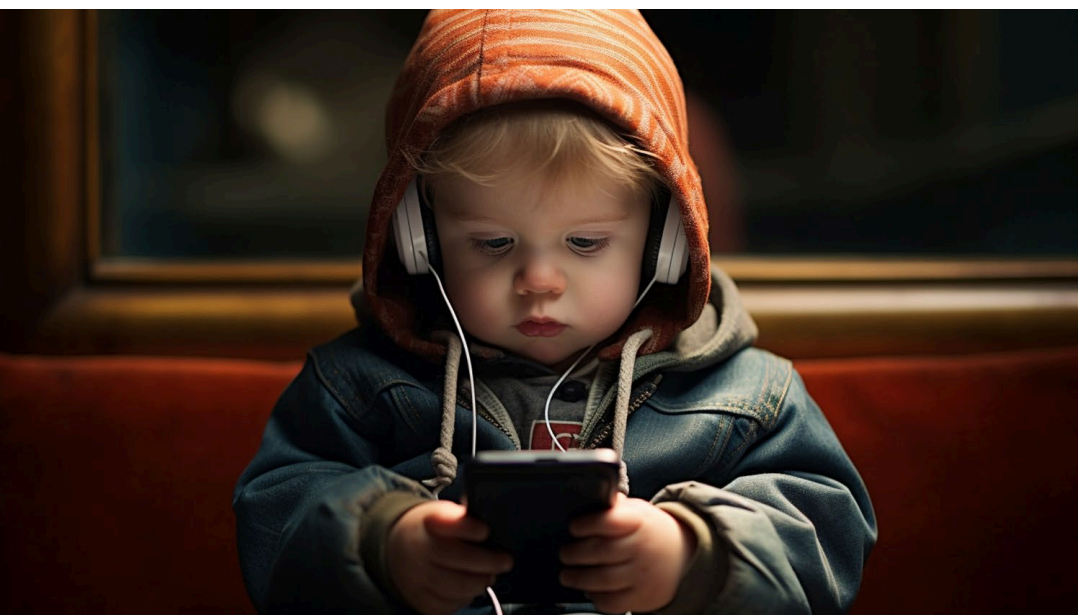




Województwo  
Śląskie



# społeczeństwo iGen vs. symptomy uzależnienia dzieci i młodzieży



**Pokolenie Z, Pokolenie iGen** (Jean M. Twenge, 2019)

Raport: <https://kim.gov.pl/wyniki-badan/>





Województwo  
Śląskie



## Pokolenie iGen

Fonholizm - skutki







- ❑ „dorastanie ze smartfonem w plecaku”
- ❑ niezdolność do kontroli użycia telefonu, bo „smartfon jest ze mną od zawsze”
- ❑ rzeczywista nuda vs wirtualne wyzwania
- ❑ „wszystko co istnieje w rzeczywistości ma swojego brata bliźniaka w sieci”
- ❑ wzrost tolerancji wobec czasu poświęcanego na korzystanie z telefonu i wzrost kompetencji w technologiach i komunikacji wirtualnej
- ❑ pogłębiony dystans pokoleniowy (różnice kompetencyjne, psychologiczne i społeczne)
- ❑ negatywne skutki zdrowotne i perspektywa współwystępowania uzależnień
- ❑ „stałe podłączenie” - brak poczucia niezależności
- ❑ negatywne skutki społeczne: łatwiej nawiązywać relacje społeczne przez klawiaturę niż w realu
- ❑ wyzwania dwóch światów: rzeczywistego i wirtualnego
- ❑ ... <https://www.facebook.com/reel/1423996691565399>

## FONOHOLIZM 8 - latka

<https://www.facebook.com/reel/1423996691565399>





- ❑ funkcje nagrody
- ❑ FOMO (Fear of Missing Out)
- ❑ potrzeby psychologiczne
- ❑ pomoc w radzeniu sobie
- ❑ niskie umiejętności radzenia sobie ze stresem, nudą ...
- ❑ ...
- ❑ ...

## FONOHOLIZM 8 - latka





- ❑ ZDROWIE PSYCHICZNE
- ❑ ZDROWIE FIZYCZNE
- ❑ PROBLEMY SPOŁECZNE
- ❑ ZANIEDBYWANIE WŁASNYCH PASJI, ZAINTERESOWAŃ
- ❑ UTRATA KONTROLI NAD CZASEM
- ❑
- ❑ ... problemy zawodowe, problemy finansowe

## FONOHOLIZM 8 - latka

skutki dorastania ze  
smartfonem  
w plecaku ...





- ❑ rodzinne czynniki ryzyka
- ❑ indywidualne czynniki ryzyka
- ❑ czynniki ryzyka związane ze szkołą
- ❑ czynniki ryzyka związane z rówieśnikami
- ❑ czynniki środowiskowe

## STANDARDY PROFILAKTYKI

czynniki ryzyka



- ❑ indywidualne czynniki chroniące
- ❑ rodzinne czynniki chroniące
- ❑ czynniki chroniące związane ze szkołą
- ❑ czynniki chroniące związane z rówieśnikami
- ❑ czynniki chroniące środowiskowe

## STANDARDY PROFILAKTYKI

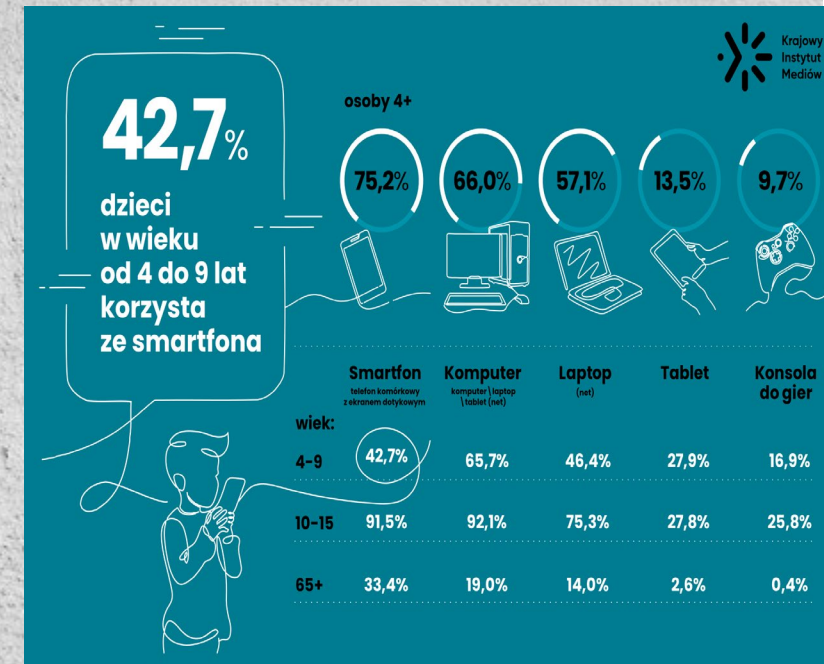
czynniki chroniące



## Okres wczesnoszkolny (6-11 lat)

- Programy rozwijania umiejętności rodziców
- Programy poprawy klimatu szkoły
- Programy rozwijania umiejętności psychospołecznych uczniów

## STANDARDY PROFILAKTYKI



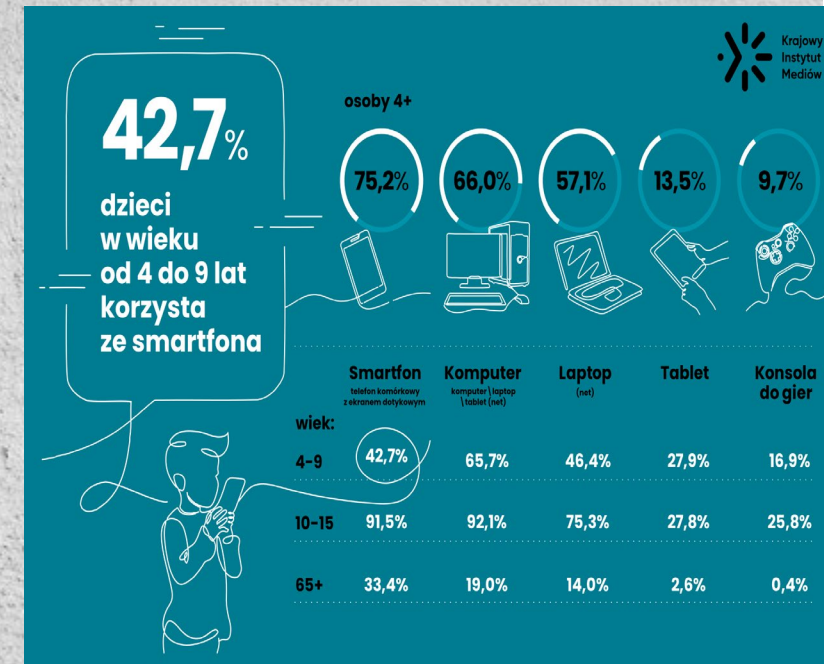




## Programy rozwijania umiejętności rodziców

- ❑ wspieranie więzi rodzinnych i dobrych relacji w rodzinie
- ❑ wzmacnianie umiejętności dotyczących aktywnego udziału w życiu dziecka m.in. wspierania i monitorowania przyjaźni z rówieśnikami, pomocy w nauce w szkole
- ❑ stosowania metod dyscyplinowania dzieci bez stosowania kar cielesnych i przemocy
- ❑ modelowania zachowań i postaw rodziców będących pozytywnym przykładem dla dzieci

## STANDARDY PROFILAKTYKI

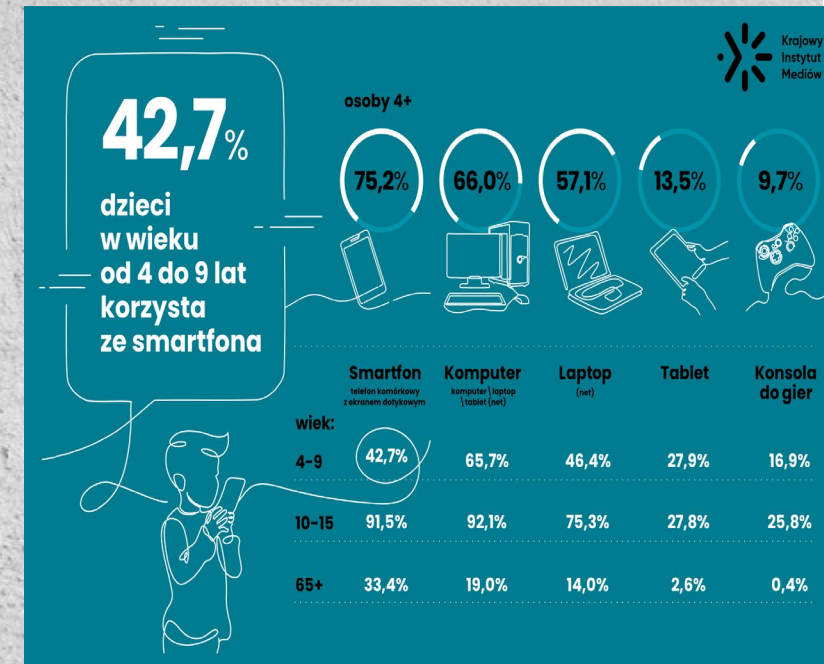




## Programy poprawy klimatu szkoły

- ❑ wdrażane są na początku edukacji szkolnej (w pierwszej i drugiej klasie szkoły podstawowej)
- ❑ są oparte na współpracy nauczyciel-uczeń i aktywnym udziale uczniów, uczą nauczycieli, jak reagować na niewłaściwe zachowania uczniów (agresję, wagary, lekceważenie obowiązków szkolnych),
- ❑ uczą wzmocniać i doceniać pożądane zachowania uczniów (zachowania prospołeczne, zaangażowanie w naukę itd.), formułować oczekiwania wobec uczniów i informacje zwrotne dotyczące spełniania lub niespełniania oczekiwań

## STANDARDY PROFILAKTYKI



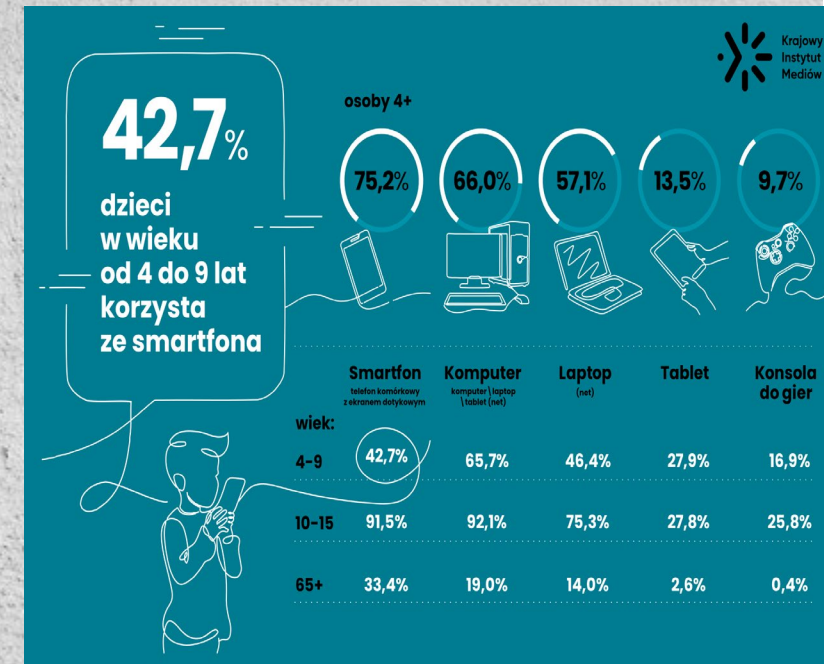




## Programy rozwijania umiejętności psychospołecznych uczniów

- ❑ skutecznie zwiększają poziom kilku kluczowych umiejętności psychospołecznych uczniów
- ❑ są realizowane przez cykl kilku lub kilkunastu zajęć, wsparty przez zajęcia uzupełniające w kolejnych latach edukacji
- ❑ są prowadzone przez przeszkolonych nauczycieli lub innych realizatorów
- ❑ są oparte na interaktywnej metodyce kształcenia

## STANDARDY PROFILAKTYKI

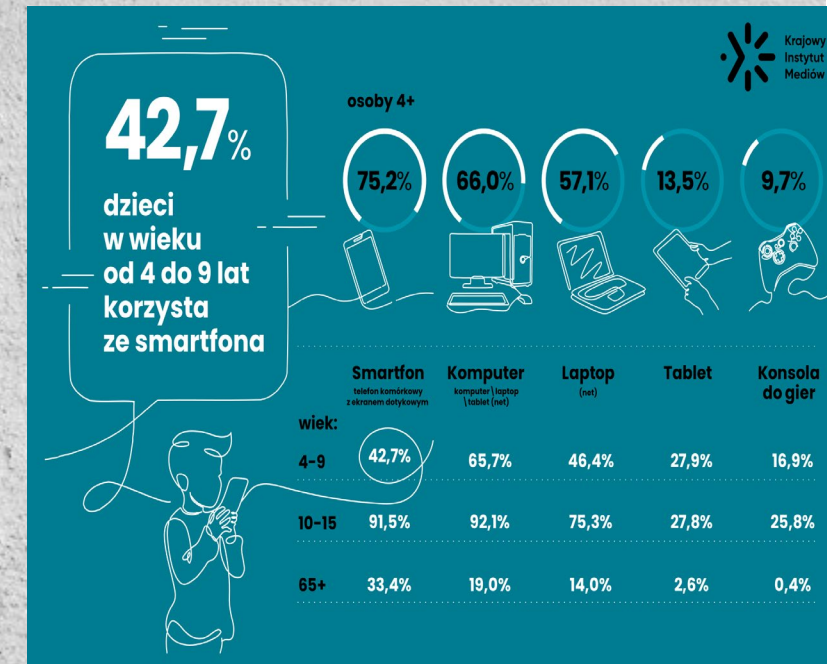




## STANDARDY JAKOŚCI PROGRAMÓW PROFILAKTYCZNYCH

- ❑ bezpieczeństwo uczestników
- ❑ adekwatność
- ❑ skuteczność
- ❑ głębokość i czas trwania
- ❑ formy i metody pracy
- ❑ organizacja programu
- ❑ ewaluacja i dokumentacja

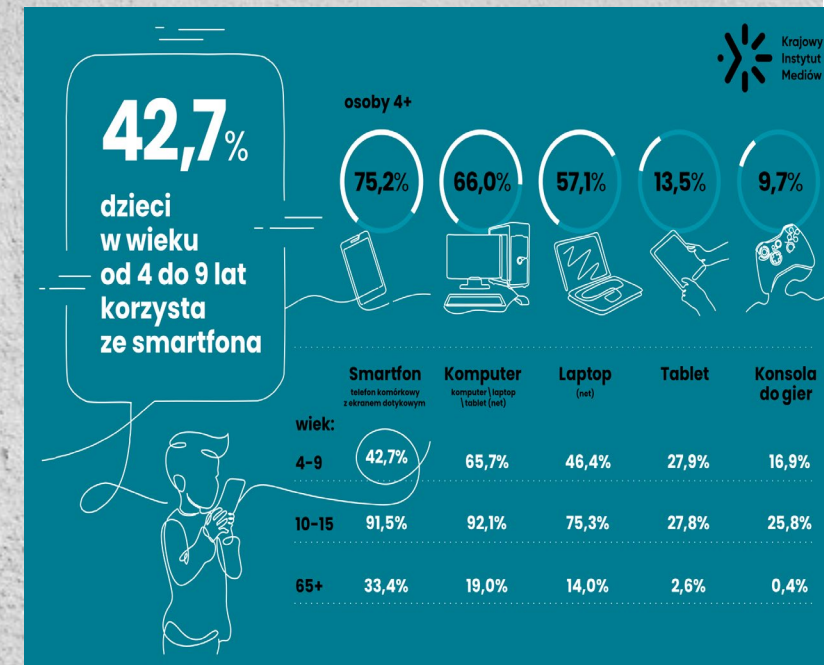
## STANDARDY PROFILAKTYKI





- ❑ cele i zadania profilaktyczne
- ❑ treści profilaktyczne
- ❑ zalecenia dotyczące organizacji i sposobu realizacji działań profilaktycznych
- ❑ określone środki dydaktyczne
- ❑ wykaz literatury dla ucznia i realizatora
- ❑ procedura badania efektywności

## STANDARDY PROFILAKTYKI







# Smartfon - (nie) bezpieczna zabawka 8 latka

## scenariusze profilaktyczne



kl. I - III SP





Województwo  
Śląskie



*„Umysł jest jak spadochron. Najlepiej działa wtedy, kiedy jest otwarty”.*

Albert Einstein



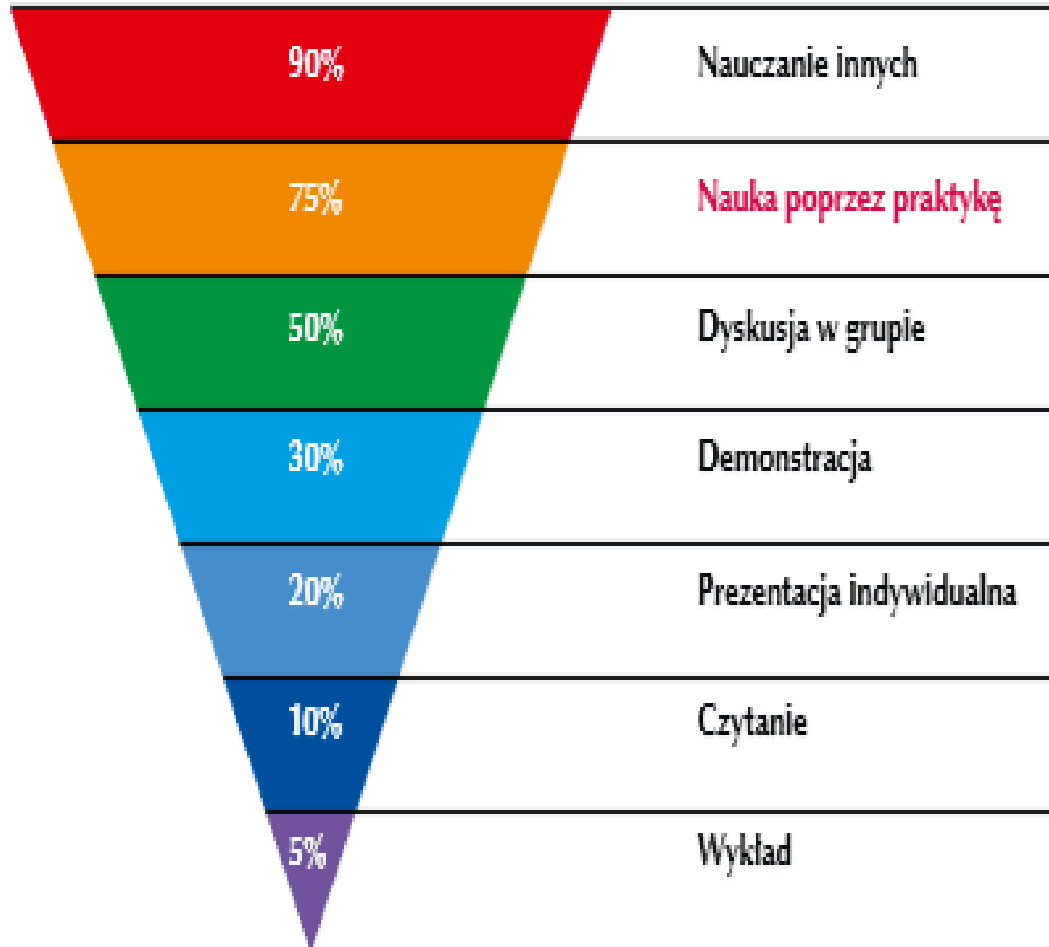
- co chcę osiągnąć?
- czy wiem jak to mogę osiągnąć?
- na co mam realny wpływ?
- po czym poznam ...?
- jakie mogę napotkać trudności?
- kto może mi pomóc?
- ...

## Pokolenie iGen

Pytania, jakie  
musi sobie zadać  
nauczyciel  
konstruuując  
scenariusz zajęć  
wychowawczo -  
profilaktycznych



## Stożek Dale'a (piramida uczenia się)







**PODSUMOWANIE, CEL OGÓLNY, WPROWADZENIE,  
METODY I FORMY PRACY, ĆWICZENIE INTEGRUJĄCE,  
ĆWICZENIE AKTYWIZUJĄCE, POWITANIE, KOMENTARZ,  
ĆWICZENIE MOTYWUJĄCE, TEMAT WŁAŚCIWY, POMOCE  
DYDAKTYCZNE, PRZEBIEG ZAJĘĆ, CZYNNOŚCI  
ORGANIZACYJNE, CELE OPERACYJNE, MATERIAŁY  
DYDAKTYCZNE, CZAS TRWANIA ZAJĘĆ, SPOSOBY  
KONTROLI I OCENY PRACY UCZNIÓW, WZORY MATRYC  
ĆWICZEŃ, CELE OPERACYJNE**

SCENARIUSZE ZAJĘĆ WYCHOWAWCZO - PROFILAKTYCZNYCH I - III SP





Województwo  
Śląskie

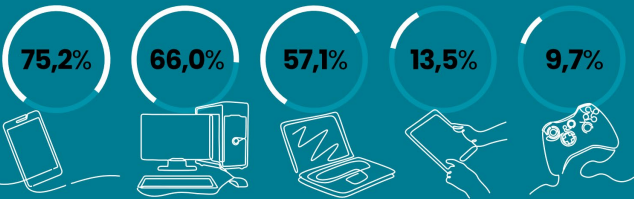


Krajowy  
Instytut  
Mediów

**42,7%**

dzieci  
w wieku  
od 4 do 9 lat  
korzysta  
ze smartfona

osoby 4+



	Smartfon <small>telefon komórkowy z ekranem dotykowym</small>	Komputer <small>komputer   laptop { tablet (net)</small>	Laptop <small>(net)</small>	Tablet	Konsola do gier
wiek:					
4-9	42,7%	65,7%	46,4%	27,9%	16,9%
10-15	91,5%	92,1%	75,3%	27,8%	25,8%
65+	33,4%	19,0%	14,0%	2,6%	0,4%



## PROFILAKTYKA DOMOWA





- ❑ prawidłowości rozwojowe
- ❑ bezpieczne vs (nie)bezpieczne zabawki w rękach dziecka czyli szanse i zagrożenia
- ❑ fonoholizm, uzależnienia behawioralne
- ❑ jak pomóc dziecku?
- ❑ kto może mi pomóc?
- ❑ ...
- ❑ ...

## Pokolenie iGen

Rola i zadania rodziców, czyli co każdy rodzic powinien wiedzieć





- ❑ unikaj używania telefonu jako nagrody
- ❑ ustalanie priorytetów
- ❑ stwórz plan korzystania z mediów
- ❑ aktywne, rodzinne przerwy
- ❑ pozwól dziecku uczyć się przez aktywność
- ❑ trzymaj się ścisłego harmonogramu korzystania z telefonu
- ❑ buduj więź z dzieckiem
- ❑ aktywny nadzór rodzicielski
- ❑ ...

## Rola i zadania rodziców

Profilaktyka domowa,  
czyli o zasadach  
w domu 8 - latka



# ANKIETA

imię

nazwisko

klasa

## 1. Czy masz smartfona?

- Tak
- Nie

## 2. Czy korzystasz ze smartfona w szkole?

- Tak
- Nie

## 3. Do czego najczęściej używasz smartfona?

- Gry
- Media społecznościowe
- Rozmowy telefoniczne lub wiadomości
- Robienie zdjęć lub nagrywanie filmów
- Słuchanie muzyki
- Budzik
- Inne, podaj jakie:



## 4. W jakim celu używasz smartfona w szkole?

- Nie używam w szkole
- Do kontaktu z mamą lub tatą
- Gry lub media społecznościowe
- Robienie zdjęć lub nagrywanie filmów
- Słuchanie muzyki
- Inne, podaj jakie:





5. Ile godzin w ciągu dnia korzystasz ze smartfona?

- 0,5 godziny
- 1 - 2 godziny
- 3 - 4 godziny
- więcej niż 5 godzin

6. Co robisz kiedy nie masz przy sobie smartfona?

- Buduję z klocków
- Gram z koleżankami i z kolegami w piłkę lub inne gry
- Chodzę na zajęcia sportowe
- Uczę się języków obcych
- Inne, jakie



7. Co lubisz robić najbardziej kiedy jesteś sam/a?

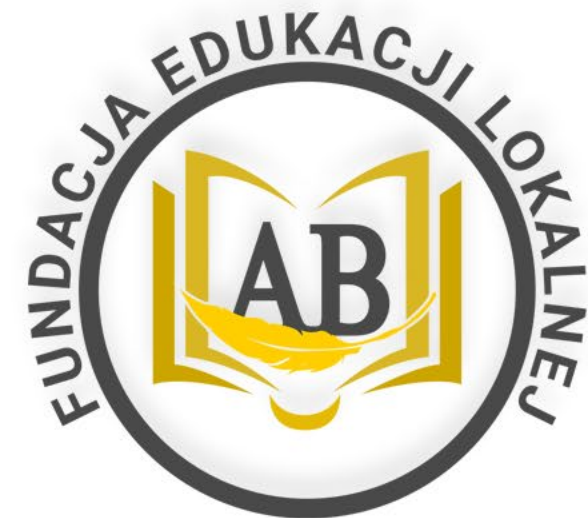
8. Co lubisz robić najbardziej kiedy jesteś z kolegami lub koleżankami?

DZIĘKUJEMY



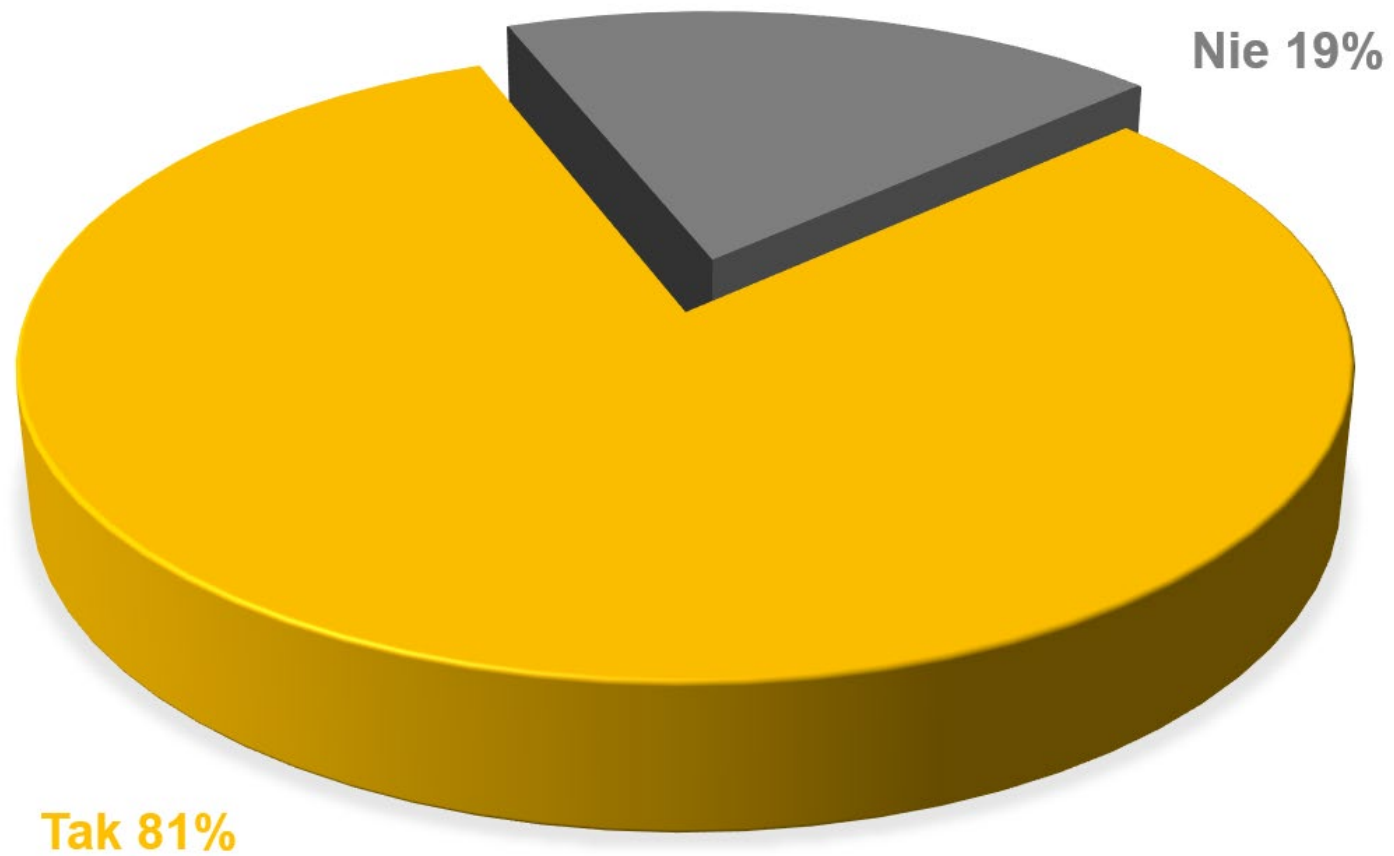


# Zestawienie Ankiety



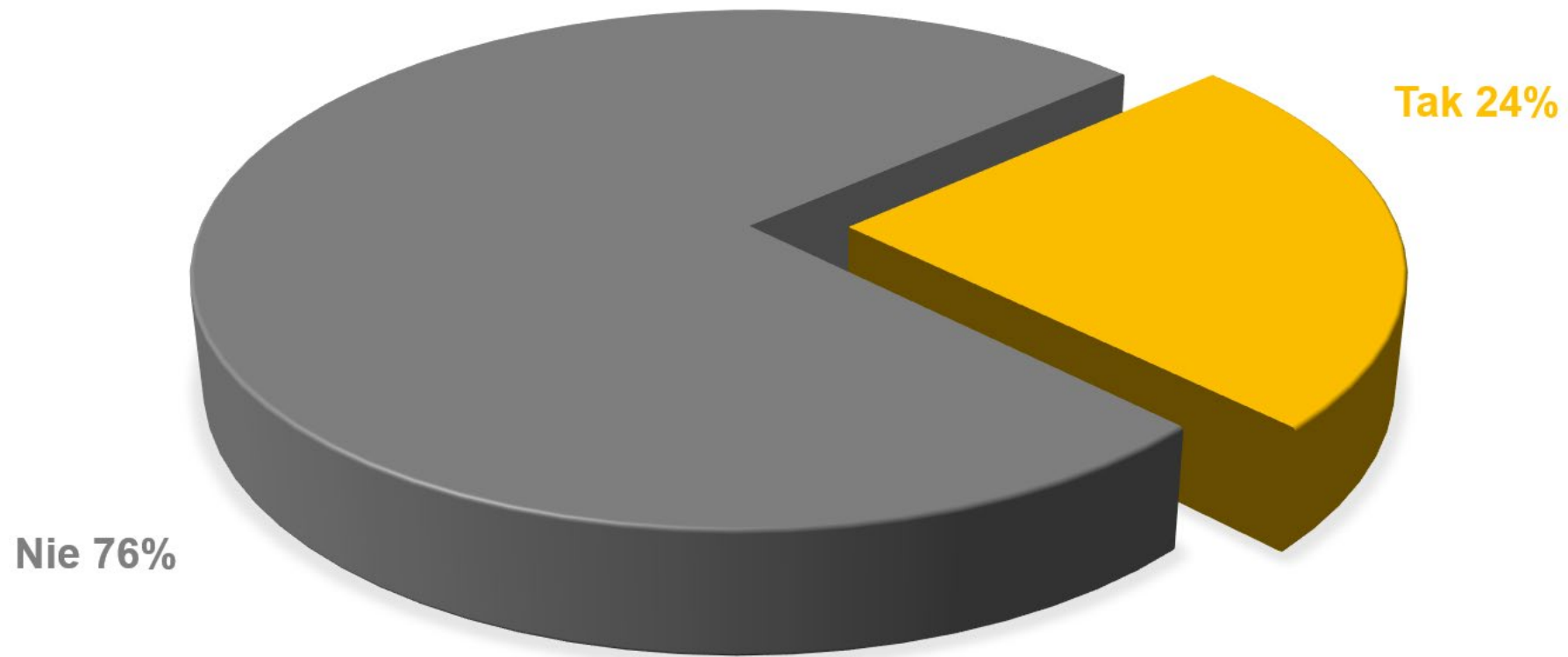
W Ankiecie wzięło udział **218** uczniów I, II i III klasz **7** szkół podstawowych Województwa Śląskiegoz powiatu **częstochowskiego, myszkowskiego i zawierciańskiego**z gmin **miejskich i wiejskich**

1 Czy masz smartfona?

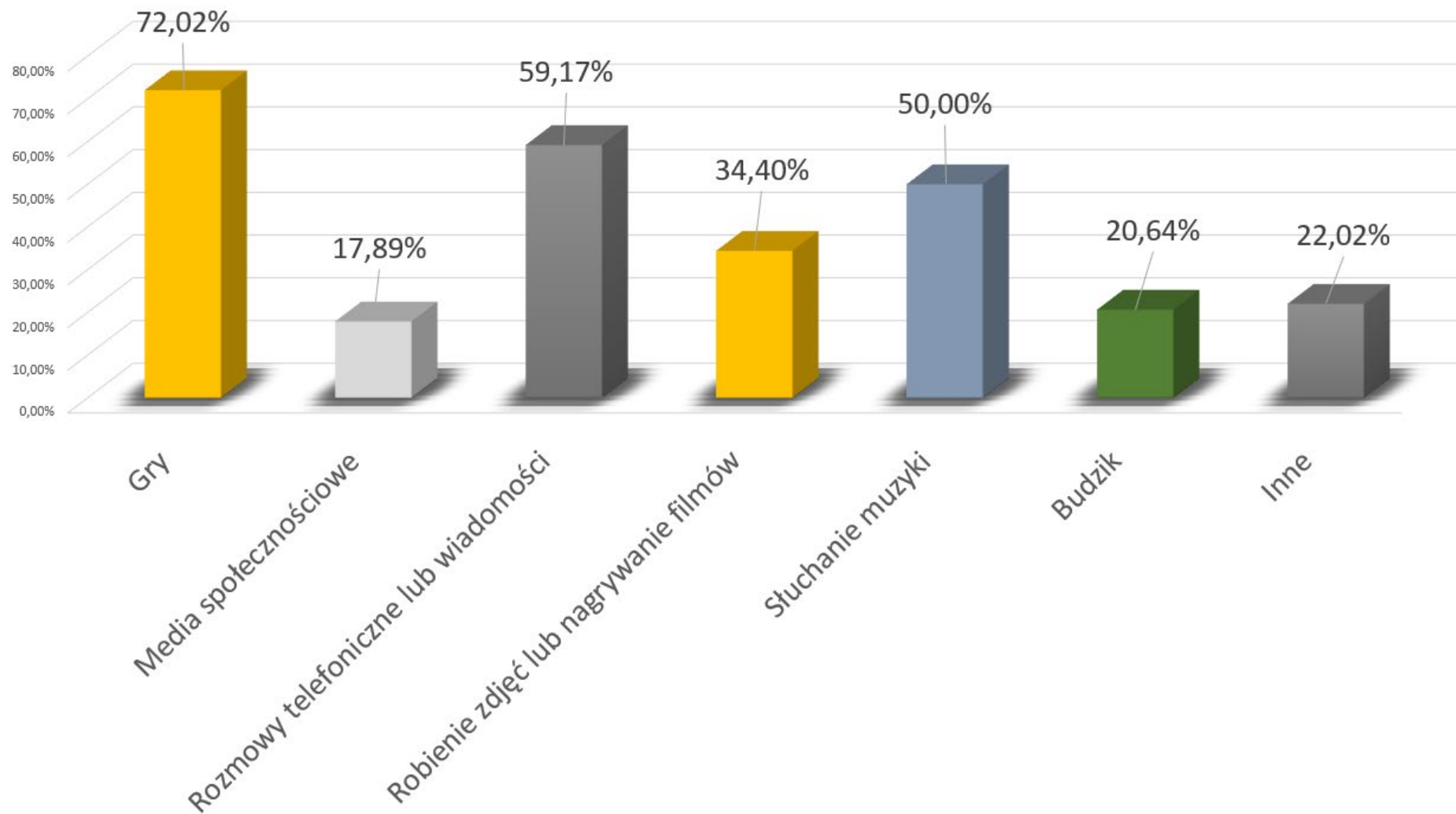




## 2 Czy korzystasz ze smartfona w szkole?



### 3 Do czego najczęściej używasz smartfona?

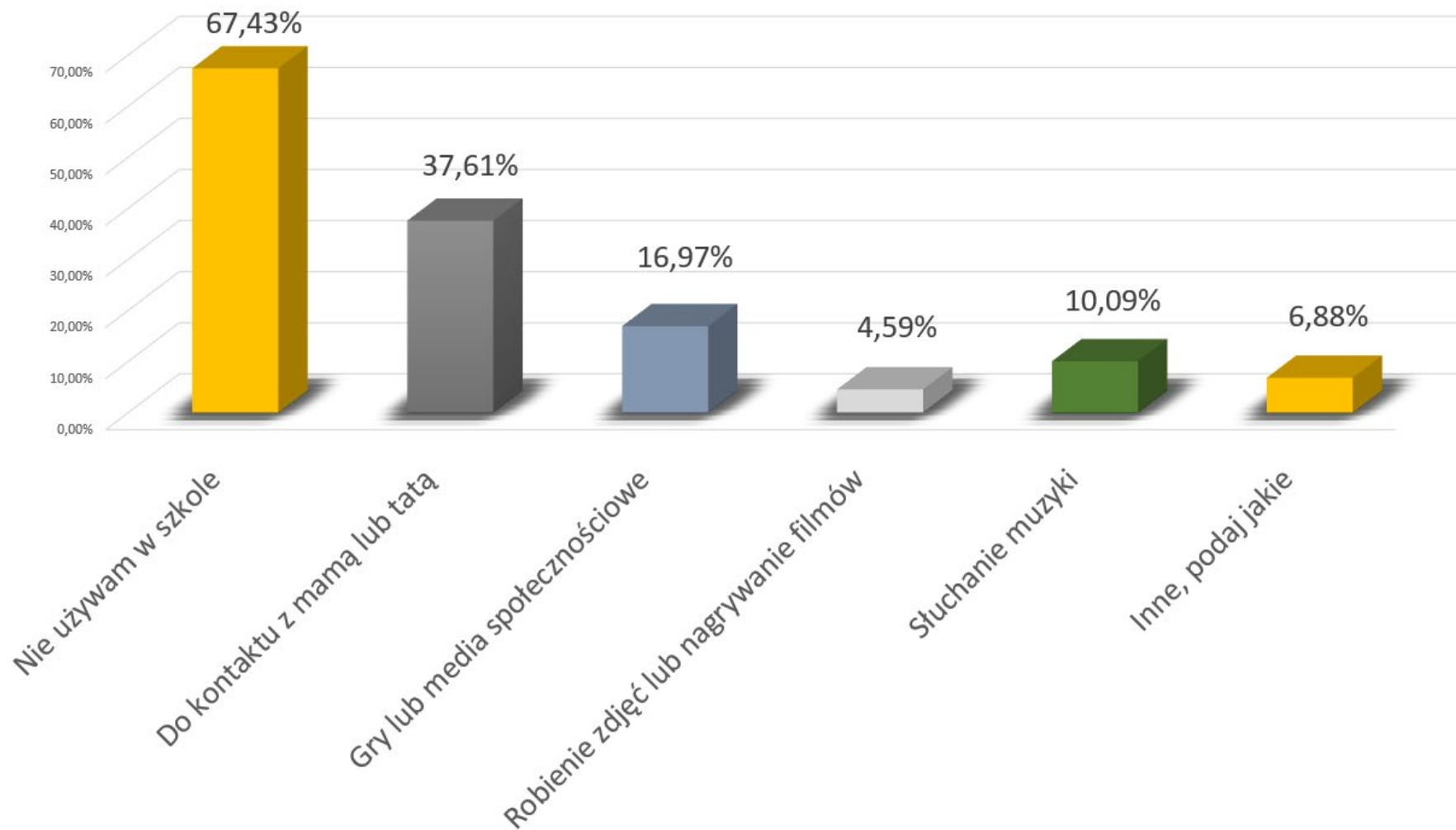


### 3 Do czego najczęściej używasz smartfona?

Inne, podaj jakie

- Oglądanie treści wideo (YouTube, Instagram, TikTok, oglądanie filmów): 29
- Słuchanie muzyki: 5
- Komunikacja (pisanie z koleżankami na grupach, Snapchat, Facebook, pisanie z przyjaciółką): 7
- Przeglądanie internetu (oglądanie zdjęć zwierząt, wyszukiwanie w Google, oglądanie sklepów internetowych, inspiracje do rysowania): 8
- Nauka (uczenie się angielskiego): 1
- Zabawy/rozrywka (robienie abakusa, gra, oglądanie bajek): 5
- Wykorzystanie funkcji multimedialnych (notatnik): 1

## 4 W jakim celu używasz smartfona w szkole?



## 4 W jakim celu używasz smartfona w szkole?

Inne, podaj jakie

Oglądanie Youtube'a

Uczę się w szkole

Piszę do mamy wiadomości

Nie mam

Nie mogę brać

TikTok

Do lekcji

Nie biorę telefonu do szkoły

Gry

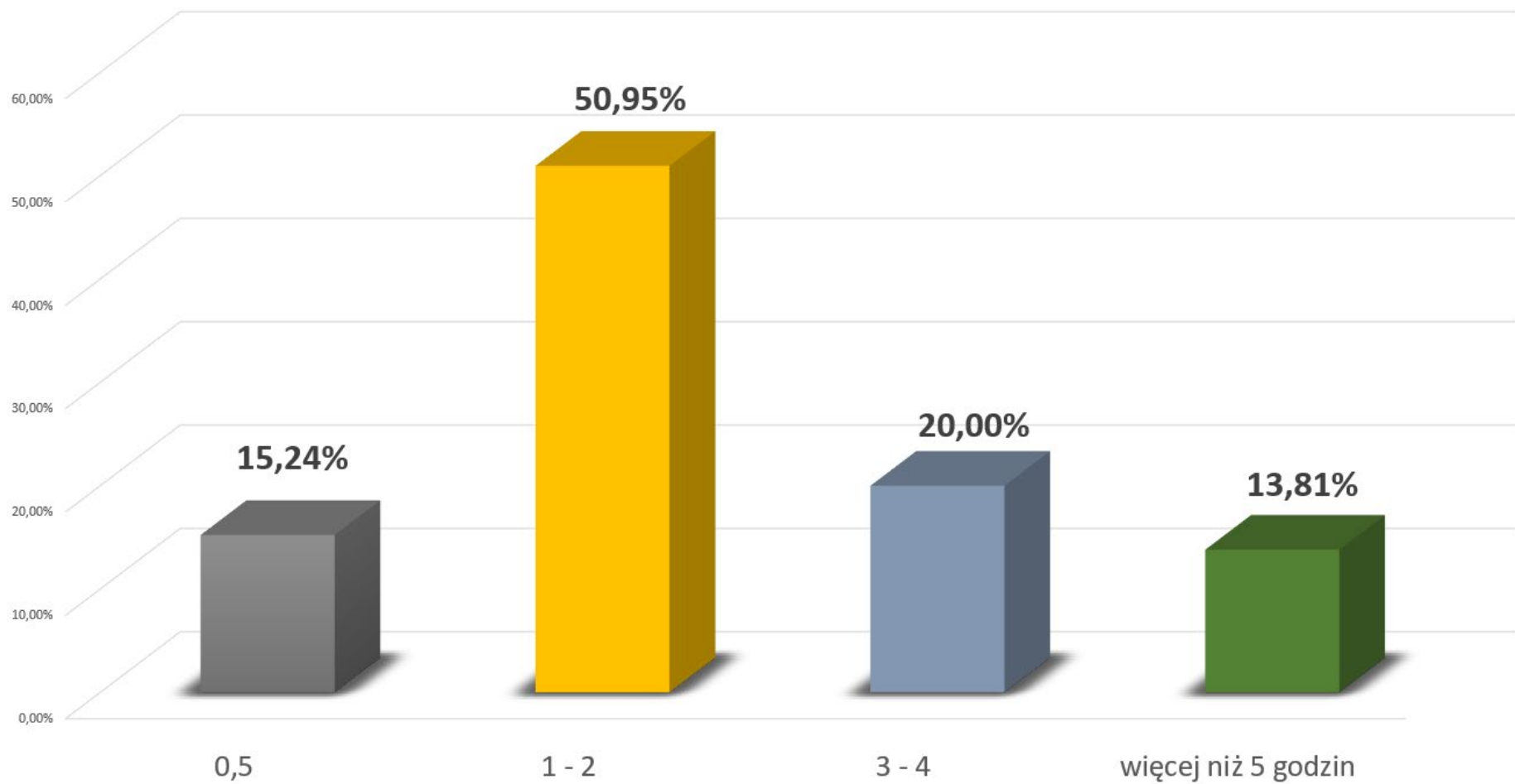
Grać w Brawl Stars

Używam w szkole telefon

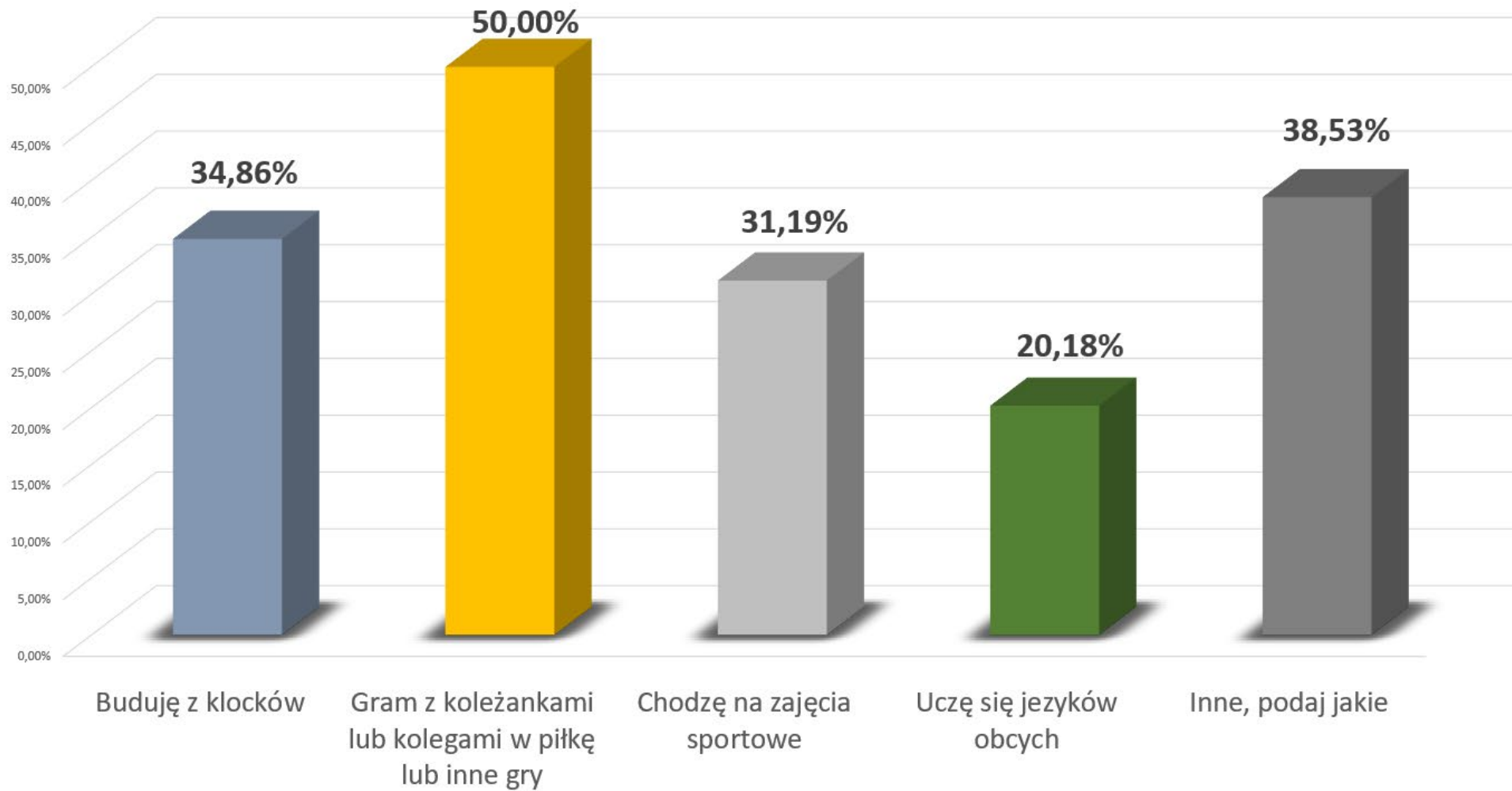
Gram

Piszę z BFF

## 5 Ile godzin w ciągu dnia korzystasz ze smartfona?



## 6 Co robisz kiedy nie masz przy sobie smartfona?





## 7 Co lubisz robić najbardziej kiedy jesteś sam/a?

Gra w gry komputerowe: 139

Rysowanie/malowanie: 74

Bawienie się ze zwierzętami: 56

Oglądanie telewizji lub YouTube: 55

Czytanie książek: 33

Aktywność na świeżym powietrzu: 64

Bawienie się lalkami lub pluszakami: 34

Tworzenie/zabawa z klockami: 71

Uczenie się: 11

Odpoczynek/sen: 30

## 8 Co lubisz robić kiedy jesteś z kolegami lub koleżankami?

Grać w piłkę (nożną, na dworze, w domu): 37

Bawić się (różne formy zabawy, w tym w chowanego, berka, rodzinę): 35

Rysować/malować: 14

Rozmawiać: 12

Grać w gry (planszowe, na X-Boxie, Brawlstars): 11

Aktywność na świeżym powietrzu (jeździć na rowerze, rolkach, hulajnodze, biegać): 11

Malować się (kosmetyki): 2

Budować z klocków: 2

Jeździć na rolkach: 3

Odrabiać lekcje: 1



## Grupa I

**Temat:** Sposoby na nudę

**Czas:** 1 h lekcyjna

**Cel główny:** pokazanie uczniom, że można spędzać wolny czas z dala od smartfona

**Cel szczegółowy:** nabywanie umiejętności w zakresie różnych form aktywności: zabawy ruchowe, hobby, sport, czytanie książek

**Narzędzia:** puzzle, kartki A-4, klej, nożyczki, flamastry, tablica multimedialna

2. pokazanie, że smartfon może być niebezpieczny – utrata zdrowia, relacji społecznych, uzależnienie

**Forma pracy:** grupowa i indywidualna

**Metody aktywizujące:** burza mózgów, mapa myśli, prezentacja

**Przebieg zajęć:** powitanie i zapoznanie z tematyką zajęć

### I. Jak możecie spędzać wolny czas bez smartfona?

- praca w grupach – ułożenie z puzzli ilustracji przedstawiających różne aktywności
- dyskusja nt. stworzonych aktywności
- wskazywanie ich pozytywnych aspektów
- prezentacja sportowca i sport osoby z niepełnosprawnością; dzieci, które mogą mieć różnorodne hobby
- Plakat – wspólne tworzenie ( na środku przekreślony smartfon) dookoła alternatywy- mapa myśli

### II. Zagrożenia

- krótka prezentacja – jakie negatywne skutki ma nadmierne używanie smartfona – tablica multimedialna
- przyporządkowanie do schematycznego rysunku I GEN – negatywnych skutków wpływających na tego człowieka

**Podsumowanie:** dzieci potrafią wymienić sposoby na nudę. Deklarują próbę poznania , wykonania jakiegoś sposobu na nudę; znają zagrożenia płynące z nadmiernego korzystania z telefonu



**Temat:** Czy smartfon może być prawdziwym przyjacielem ?

**Czas:** 1h lekcyjna

**Cel główny:** pokazanie, że smartfon nie może być prawdziwym przyjacielem człowieka

**Cele szczegółowe:**

- pokazanie, że smartfon nie przytuli, nie powie słów pocieszenia, nie odczyta emocji dziecka
- podniesienie świadomości, że smartfon to tylko przedmiot i nie rozwiąże naszych problemów np. relacje

**Narzędzia:** kartki A-4, flamastry, pluszowe misie, smartfon, karteczki z tematami rozmów

**Formy pracy:** grupowa

**Metody aktywizujące:** drama

**Przebieg zajęć:**

- przytul się do smartfona
- przytul się do Przytulanki
- przytul się do ulubionej koleżanki

**1) Do kogo było się najlepiej przytulić i dlaczego?**

**2) Gdy jesteś smutny jak zareaguje na to telefon a jak koleżanka?**

(reakcja zwrotna – jak przebiegała taka rozmowa)

**3) porozmawiaj z telefonem i porozmawiaj z koleżanką**

(reakcja zwrotna – jak przebiegała taka rozmowa)

**4) opowiedz o ulubionej książce, bajce, przytulańce, koleżance na żywo a następnie przez telefon**

**Podsumowanie:** dyskusja: kto okazał się ważniejszy w tych dyskusjach; uczniowie wiedzą, że relacje z rówieśnikami i rodziną są ważniejsze niż smartfon.



## Grupa II

**Temat:** Jak bezpiecznie korzystać ze smartfona?

### **Cele główne:**

1. Dostarczenie wiedzy nt. Zagrożeń związanych z korzystaniem ze smartfona
2. Zapoznanie z zasadami/sposobami korzystania z telefonu

### **Cele szczegółowe:** (rezultaty)

- uczeń potrafi efektywnie korzystać ze smartfona
- uczeń zna i wskazuje zagrożenia
- potrafi pracować w grupie
- potrafi klasyfikować

**Metoda:** słowna (pogadanka, rozmowa sterowana) burza mózgów

**Forma pracy:** zbiorowa, grupowa

**Pomoce dydaktyczne:** filmy edukacyjne, wełna, historyjki obrazkowe

Przebieg zajęć:

1. Powitanie
2. Przedstawienie tematu
3. Przypomnienie zasad pracy podczas zajęć (szanujemy zdanie innych, nie przerywamy wypowiedzi innych, nie oceniamy: każdy pomysł jest dobry)
4. Zabawa integracyjna „Pajęczna sieć” – dzieci siedzą w kole rzucają kłębkami wełny, tworząc sieć „połączeń internetowych”. Dziecko rzucając kłębek wypowiada imię dziecka do którego rzuca.
5. Film edukacyjny np. Siewaku? – zasady bezpiecznego korzystania z internetu ( omówienie filmu, burza mózgów, dzieci wymieniają zagrożenia)
6. Uczniowie otrzymują obrazki przedstawiające pozytywne i negatywne skutki wykorzystania smartfona. Zadaniem uczniów jest klasyfikacja i stworzenie plakatów pt. „ plusy i minusy korzystania ze smartfona.

**Podsumowanie:** prezentacja prac dzieci i podsumowanie zajęć.





**Temat:** Jeśli nie smartfon to „Co?”

**Cel główny:** zapoznanie dzieci z konstruktywnymi sposobami spędzania czasu

**Cele szczegółowe:** (rezultaty)

- uczeń zna sposoby spędzania czasu wolnego
- uczeń potrafi dokonywać wyboru -,-

**Forma pracy:** zbiorowa, indywidualna

**Pomoce dydaktyczne:** prezentacja multimedialna, prace dzieci

Przebieg zajęć:

1. Powitanie
2. Przedstawienie tematu
3. Przypomnienie zasad pracy w grupie
4. Zabawa integracyjna „ Wstaje ten kto lubi... ( pływać, grać w piłkę, jeździć na rowerze...)
5. Prezentacja multimedialna ukazująca sylwetki osób aktywnych, mających pasję, hobby...
6. Uczniowie przynoszą i prezentują przedmioty świadczące o ich zainteresowaniach
7. Praca plastyczne „ Moje hobby”
8. Prezentacja prac



## Grupa III

**Temat:** Nasze uczucia i emocje./ czuję i reaguję

**Czas:** 30 – 35 min

**Cel główny:** rozpoznawanie i nazywanie emocji

**Cel szczegółowy:**

- uświadamianie, że telefon ogranicza zrozumienie kontekstu emocjonalnego;
- utrwalenie odpowiedniej reakcji na dane emocje
- umiejętność współpracy w grupie, w zespole

**Forma pracy:** burza mózgów, gra w kalambury, prezentacja

Przebieg zajęć

1. Aktywne powitanie: zabawa ruchowa Nauczyciel prosi, aby wstały te dzieci które są, dzisiaj:

- w dobrym humorze
- które się nie wyspały
- Które się zezłościły
- jest przykro
- które spotkało coś miłego
- zła ocena, dobra ocena
- itp...

2. wprowadzenie do tematu:

Czy dzieci znają emocje, jakie ( indywidualne odpowiedzi dzieci)

3. Prezentacja emotikon ( zdjęcia, rysunki)- uczniowie rozpoznają przedstawione emocje

4. „kalambury” – uczniowie dostają zapis na serduszku ( w parach) sytuację, którą mają przedstawić, a druga osoba ma odpowiednio zareagować ( przytulić, pocieszyć, odejść, ucieszyć się, pogratulować itp.) REAKCJA NA EMOCJE

Opisy sytuacji: dostałeś wymarzony prezent, dostałeś niechciany prezent, pokłóciłeś się z kolegą, dostałeś dobrą ocenę; wygrałeś zawody, przegrałeś itp.

**Podsumowanie:** telefon ogranicza możliwość odpowiedniej reakcji,, najważniejsza jest reakcja: teraz, na bieżąco, przez telefon możemy ukryć prawdziwe emocje- rozmowa; telefon nie zastąpi prawdziwej relacji z drugim człowiekiem ( nie pocieszy, nie przytuli ...)



**Temat:** Komunikacja – relacja

**Cel główny:** zapoznanie się z różnymi sposobami komunikacji

**Cel szczegółowy:** ograniczenia telefonu, jak dużo umyka z relacji poprzez

**Forma pracy:** zbiorowa, indywidualna

Przebieg zajęć:

1. Powitanie: losują pytania z wieszaka gra „Ludzkie bingo”
  - znajdź pięć osób, które lubią czytać książki
  - znajdź pięć osób, które mają w domu zwierzątko
  - znajdź pięć osób, które mają rodzeństwo itp. Konieczność zadawania pytań i rozmowy

2. Wprowadzenie do tematu: Co to jest komunikacja?

Jak się komunikujemy? ( gestem, głosem, mimiką, piszemy, emotikonami, przez telefon ...)

3. Wykonanie plakatu ( w formie słoneczka z promykami nt sposobów porozumiewania się.

**Podsumowanie:** telefon ułatwia komunikowanie ale ogranicza i nie jest jedynym i skutecznym sposobem.

# Wesprzyj Naszą Fundację

Doceniamy każdą formę wsparcia Naszej Fundacji.  
Wspólnie jesteśmy w stanie działać znacznie więcej.

Fundacja Edukacji Lokalnej AB

**13 1020 2498 0000 8902 0721 0729**

**Tytuł Przelewu:** Darowizna na cele statutowe

**Adres:**

Ul. Szkolna 32A  
42-450 Rokitno Szlacheckie

[WWW.FELAB.PL](http://WWW.FELAB.PL)



RAZEM  
MOŻEMY WIĘCEJ

[WWW.FELAB.PL](http://WWW.FELAB.PL)

