



**POWIATOWY OŚRODEK DORADZTWA METODYCZNEGO
W POLKOWICACH**

59 – 100 Polkowice, ul. Targowa 1, tel. 76 746 – 15 – 70,

e-mail: podm@polkowice.edu.pl,

<https://samorząd.gov.pl/web/poppidm-polkowice>



KOD FORMY: SZ.5.26.27	„Higiena cyfrowa i cyberprzemoc wśród dzieci i młodzieży”
--	--

Adresat szkolenia: nauczyciele wszystkich typów szkół

Program szkolenia:

1. Powitanie i wprowadzenie.
2. Czym jest higiena cyfrowa?
3. Fonoholizm i e-uzależnienia – skala zjawiska oraz sygnały ostrzegawcze.
4. Objawy nadużywania internetu i smartfona u dzieci i młodzieży.
5. Wpływ nadmiernego korzystania z ekranów na naukę, sen, koncentrację, relacje i zdrowie psychiczne.
6. Higiena cyfrowa i kodeks ekranowy – jak wprowadzać je w szkole, pracy i życiu prywatnym.
7. Bezpieczne i świadome korzystanie ze smartfona oraz internetu.
8. Cyberprzemoc – czym jest, jakie przybiera formy i po czym ją rozpoznać.
9. Jak reagować na cyberprzemoc: rola nauczyciela, ucznia, rodzica i szkoły.
10. Działania profilaktyczne – jak budować kulturę szacunku i bezpieczeństwa w sieci.
11. Podsumowanie, refleksja i wymiana dobrych praktyk.

Cel szkolenia:

Szkolenie ma na celu zwiększenie świadomości nauczycieli w zakresie higieny cyfrowej, pokazanie zagrożeń wynikających z nadmiernego korzystania z technologii oraz przekazanie praktycznych narzędzi do pracy własnej i z uczniami. Uczestnicy wypracują także rekomendacje do wdrożenia w szkole.

Agnieszka Czerniawska- magister matematyki, kwalifikacje w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy oraz rachunkowości dla nauczycieli. Egzaminator maturalny z matematyki Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej we Wrocławiu. Trener interdyscyplinarnej edukacji zdrowotnej, absolwentka programu „Train the Trainers” (TTT) oraz kursu „Tworzenie i rozwój szkoły promującej zdrowie”. Posiada certyfikat realizatora programu Polskiej Fundacji Dzieci i Młodzieży „Trening Umiejętności Społecznych”. Nauczycielka z 28-letnim doświadczeniem dydaktycznym, doradca metodyczny z zakresu matematyki.

INFORMACJE DODATKOWE: Wymiar godzin: 3 godziny dydaktyczne Forma: Webinarium	Termin i miejsce realizacji: 08 października 2026r. godz. 16:00– 18:15 Platforma Teams ZAPISY: do dnia 06.10.2025 na podstawie formularza zgłoszeniowego przesłanego na adres: podm@polkowice.edu.pl Koszt: 90 zł
---	--