POWIATOWY OŚRODEK DORADZTWA METODYCZNEGO
W POLKOWICACH
59 – 100 Polkowice, ul. Targowa 1, tel. 76 746 – 15 – 70,
e-mail: podm@polkowice.edu.pl,
https://samorzad.gov.pl/web/popppidm-polkowice

| KOD FORMY: SZ.4.25.26 | **Higiena cyfrowa w pracy nauczyciela i ucznia- jak zadbać o równowagę online/offline.** |
|---|---|

**Adresat szkolenia:** zainteresowani nauczyciele

**Program:**

1. Powitanie i wprowadzenie
2. Czym jest higiena cyfrowa?
3. Czym jest fonoholizm i jaka jest realna skala e-uzależnień?
4. Jakie są objawy nadużywania internetu i smartfona?
5. Dlaczego nadużywanie internetu i smartfona ma negatywny wpływ na wyniki w nauce, pracy oraz na nasze relacje?
6. Higiena cyfrowa i kodeks ekranowy – jak je wprowadzić w szkole, w pracy i w życiu prywatnym.
7. Bezpieczne i korzystanie ze smartfona i internetu.
8. Podsumowanie i refleksja

**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**.**

**Prowadzący:**

**Agnieszka Czerniawska** - nauczyciel matematyki w Zespole Szkół im. Narodów Zjednoczonej Europy w Polkowicach. Egzaminator maturalny, doradca metodyczny w obszarze matematyka.

| **INFORMACJE DODATKOWE:** | **Termin i miejsce realizacji:** |
|---|---|
| **Wymiar godzin:**<br>3 godziny dydaktyczne<br><br>**Forma:**<br>Webinarium | **08.10.2025 r.**<br>godz. 16:00– 18:15<br><br>Aplikacja Teams<br><br>**ZAPISY:**<br>do dnia 06.10.2025<br>na podstawie formularza zgłoszeniowego przesłanego na adres:<br>podm@polkowice.edu.pl<br><br>**KOSZT: 60 zł** |