Powiatowy Ośrodek Doradztwa Metodycznego w Polkowicach
tel.: 76 746 15 70; e-mail:podm@polkowice.edu.pl; https://samorzad.gov.pl/web/popppidm-polkowice

Polkowice, dn. 21.11.2025 r.

Dyrektorzy
przedszkoli, szkół podstawowych
i ponadpodstawowych

Dyrektor
Powiatowego Ośrodka Doradztwa Metodycznego w Polkowicach

serdecznie zaprasza

zainteresowanych nauczycieli

na szkolenie

HIGIENA CYFROWA W PRACY NAUCZYCIELA I UCZNIA - JAK ZADBAĆ O RÓWNOWAGĘ ONLINE/OFFLINE.

Celem szkolenia jest 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.

Program:

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

Prowadzący:
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 27-letnim doświadczeniem dydaktycznym, doradca metodyczny z zakresu matematyki.

Termin: 01.12.2025 r., (poniedziałek) godz. 16:00– 18:15 (3 godz. dydaktyczne)

Koszt szkolenia: 60 zł
KOD FORMY: SZ.4.25.26

Miejsce: platforma TEAMS

Prosimy o zgłaszanie się na szkolenie do dnia 28.11.2025 r. - poprzez formularz zgłoszeniowy przesłany na adres: podm@polkowice.edu.pl

Wszelkie informacji na temat form szkoleniowych można uzyskać pod tel. 76 746 15 70 wew. 85; 667-787-782
e-mail: podm@polkowice.edu.pl

Z wyrazami szacunku i nadzieją na owocną współpracę
Dyrektor
Wiesław Ksenycz
wraz z doradcami metodycznymi