

## MATERIAŁY PO SZKOLENIU „RAZEM-bezpiecznie w sieci”

### 1. Raporty:

Nastolatki 3.0 NASK

[file:///C:/Users/Home/Downloads/media\\_2021\\_09\\_Thinkstat\\_Nastolatki\\_3\\_0-Digital-3.pdf](file:///C:/Users/Home/Downloads/media_2021_09_Thinkstat_Nastolatki_3_0-Digital-3.pdf)

Młodzi Cyfrowi

[https://dbamomojasieg.pl/wp-content/uploads/2021/03/Mlodzi-Cyfrowi.-Nowe-technologie.-Relacje.-Dobrostan\\_ksiazka-1.pdf](https://dbamomojasieg.pl/wp-content/uploads/2021/03/Mlodzi-Cyfrowi.-Nowe-technologie.-Relacje.-Dobrostan_ksiazka-1.pdf)

### 2. Poradniki dla rodziców:

- ✓ <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,45>
- ✓ <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,46>
- ✓ <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,67>
- ✓ <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,47>
- ✓ <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,42>
- ✓ <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,41>
- ✓ <https://it-szkola.edu.pl/publikacje,plik,35>

### 3. Biblioteczka rodzica/opiekuna:

- ✓ M. Majewska „Dziecko na cyfrowym odwyku”
- ✓ M. Bigaj „Wychowanie przy ekranie”
- ✓ Agnieszka E. Taper „Twoje dziecko w sieci”
- ✓ Yalda T. Uhls „Cyfrowi rodzice”
- ✓ B. Pawłowicz T. Srebnicki „Cyfrowe dzieci”
- ✓ N. Kardaras „Dzieci ekranu”
- ✓ J. Miner „Smartfonowe dzieciaki. Dla rodziców, których dzieci wychowują się w świecie smartfonów”
- ✓ C. Doerrfeld „A królik słuchał”

### 4. Kampania „Powiedz co czujesz – zdemaskuj emocje”

[https://youtu.be/Qh1C3y\\_jvYM](https://youtu.be/Qh1C3y_jvYM)

### 5. Kampania „Zadbaj o dziecięcy mózg”

<https://www.youtube.com/watch?v=reBzTX6UO5E&t=3s>

### 6. Kampania „Uważni rodzice”

<https://www.youtube.com/watch?v=jfPpOzf-62U>

7. Przydatne linki:

<https://dyzurnet.pl/>

[www.dzieckowsieci.pl](http://www.dzieckowsieci.pl)

[www.saferinternet.pl](http://www.saferinternet.pl)

[www.akademia.nask.pl](http://www.akademia.nask.pl)

[www.fdds.pl](http://www.fdds.pl)

[www.heitstop.pl](http://www.heitstop.pl)

[www.necio.pl](http://www.necio.pl)

[www.domowezasadyekranowe.fdds.pl](http://www.domowezasadyekranowe.fdds.pl)

<https://akademiacyfrowegorodzica.pl/>

<https://www.gov.pl/web/niezagubdzieckawsieci>



## TELEFONY POMOCOWE:

- **800 12 12 12** - linia oferująca wsparcie psychologiczne dzieciom i młodzieży, a także ich rodzicom i opiekunom
- **116 111** - telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
- **800 70 22 22** - centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego
- **116 123** - telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym
- **800 111 123** TUMBOLINIA pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie
- **800 080 222** - całodobowa linia dzieciom
- **22 484 88 04** Telefon Zaufania Młodych

8. **FOMO** – strach, że coś nas może pominąć

**MOMO** – zagadka bycia pominiętym w mediach społecznościowych

**FOJI** – lęk przed pojawieniem się w mediach społecznościowych, publikowane treści nie spotkają się z aprobatą, lajkami

**JOMO** – radość z bycia offline

**PHUBBING** (phone- telefon, snubbing – lekceważenie) – skupienie uwagi na smartfonie kosztem relacji i komunikacji interpersonalnej

**NOMOFOBIA** – lęk przed niedostępnością smartfona

9. PEGI: <https://pegi.info/pl>

10. Pomoc:

- ✓ pedagog/psycholog/wychowawca
- ✓ Towarzystwo Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom – ul. Jęczmienna 10/7
- ✓ Wojewódzka Poradnia Terapii Uzależnień i Współuzależnienia – ul. Szosa Bydgoska 1
- ✓ Kujawsko – Pomorskie Towarzystwo Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych POWRÓT z „U” – ul. Jęczmienna 10
- ✓ **800 100 100** – Telefon dla Rodziców i nauczycieli
- ✓ Urząd Marszałkowski w Toruniu wdraża program terapii uzależnienia cyfrowego u dzieci, który realizuje Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia w Toruniu.
  - 📱💻 Rejestracja do programu leczenia uzależnień dzieci od mediów możliwa jest:
    - w poniedziałki, środy i piątki w godzinach 7.30-15.00,
    - we wtorki i czwartki w godzinach 7.30-18.00.
  - ☎️ Numery telefonów do poradni:
    - 56 622 68 31,
    - 507 871 735.

Opracowanie:



☎️ 666 530 765

📘 Studio Wsparcia eM

✉️ studiowsparcia.em@gmail.com