

HIGIENA CYFROWA I FONOHOLOWIZM

Jak zapobiegać e-uzależnieniom

Priorytet MEN 2025-2026

Szkolenie online z **MARZENĄ IKRZYŃSKĄ** – psychopedagogką i terapeutką

Telefonu, internetu używamy wszyscy. Coraz mniej nas dziwi widok dziecka czy nastolatka z telefonem w ręce. Pojawia się zatem pytanie: czy to nadmierne korzystanie z urządzeń informacyjnych to już uzależnienie? Czy we współczesnym świecie jesteśmy w stanie odciąć się od internetu, telefonu, serwowanych nam na każdym kroku aplikacji?! Jedyne, co tak naprawdę możemy zrobić, to nauczyć się, jak w sposób zrównoważony korzystać z wciąż dynamicznie rozwijających się technologii. Ważne jest, aby mieć wiedzę o istniejących zagrożeniach i korzyściach, o tym, w jaki sposób można uzależnić się oraz nauczyć się, jak świadomie poruszać się w przestrzeni wirtualnej. Bądźmy zatem uważnymi obserwatorami naszych dzieci i reagujmy w porę, kiedy widzimy niepokojące objawy.

Kompetencje zdobyte na szkoleniu umożliwią:

- wczesne rozpoznanie pierwszych symptomów uzależnienia od internetu
- zrozumienie wpływu nowoczesnej technologii na rozwój dzieci i młodzieży w ujęciu holistycznym
- stosowanie codziennych zasad, które będą dbały o równomierny rozwój dzieci i młodzieży na wszystkich płaszczyznach (społecznym, emocjonalnym, intelektualnym, fizycznym)
- wykorzystanie mindfulness jako praktyk wspomagających w uniknięciu fonoholizmu

TEMATYKA:

- Co to jest higiena cyfrowa i jak jej przestrzegać
- Skutki nadmiernego korzystania ze smartfonów dla nas i dla naszego otoczenia
- Czym jest technostres albo stres informacyjnych
- Czy to już uzależnienie – wytyczne WHO i badania naukowe
- Dlaczego tak szybko się uzależniamy – tabloidowe dziecko
- Co sprawia, że dzieci i młodzież są narażone na uzależnienie od ekranów
- Jak zapobiegać uzależnieniu – podstawowe zasady higieny cyfrowej
- Jak mądrze wykorzystywać internet

INFORMACJE ORGANIZACYJNE

Adresaci: nauczyciele szkół podstawowych i ponadpodstawowych, specjaliści szkolni,
Rady Pedagogiczne

Forma: online

Czas trwania: 3 godziny dydaktyczne

Termin: 19 listopada 2025 r., godz. 17.00 – 19.15

Cena: 179 zł brutto/osobę

1590 zł brutto za udział w szkoleniu Rady Pedagogicznej - grupa do 10 osób

2090 zł brutto za udział w szkoleniu Rady Pedagogicznej - grupa do 30 osób,

Dopłaty:

- powyżej 30 do 40 osób – 50 zł/osobę,
- powyżej 40 do 50 osób – 40 zł/osobę,
- powyżej 50 osób – 35 zł/osobę

(cena obejmuje: szkolenie, materiały szkoleniowe, zaświadczenie o udziale w szkoleniu)

Osoba prowadząca: **MARZENA IKRZYŃSKA** – psychopedagog, terapeutka, szkoleniowiec, polonistka. Prowadzi terapie indywidualną i grupową w oparciu o holistyczne podejście do zdrowia, rozwoju i edukacji. Znana jest przede wszystkim jako pionierka w Polsce, która połączyła terapię psychopedagogiczną z terapią jogą. Opracowała unikatowy program terapeutyczny, który integruje tradycyjne techniki i metody psychopedagogiczne z technikami oddechowymi oraz mindfulness. Posiada 30-letnie doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą, które zdobyła pracując w szkole jako polonistka i pedagog szkolny, prowadząc terapię w poradniach psychologiczno-pedagogicznych, pracując w Centrum Doświadczenia Świata - Placówce Wsparcia Dziennego Dzieci i Młodzieży, a także w ramach prywatnej praktyki terapeutycznej.

Jest autorką bajek terapeutycznych, a także wielu publikacji dotyczących holistycznego podejścia do zdrowia i człowieka, rozwoju osobistego, dbania o siebie na wielu poziomach, umiejętności radzenia sobie z trudnościami życiowymi, motywacyjnymi, z zakresu terapii psychopedagogicznej i wielu innych. Na warsztatach, szkoleniach i konferencjach koncentruje się na holistycznym podejściu do zdrowia i dobrostanu każdego człowieka.

Zapisy indywidualne: [>TUTAJ<](#)

Zapisy grupowe/Rad Pedagogicznych: [>TUTAJ<](#)

Więcej szkoleń: <https://www.empiria.edu.pl/kalendarium>