SMART, TO ZNACZY MĄDRZE!
UZALEŻNIENIE, CZY NAWYK?

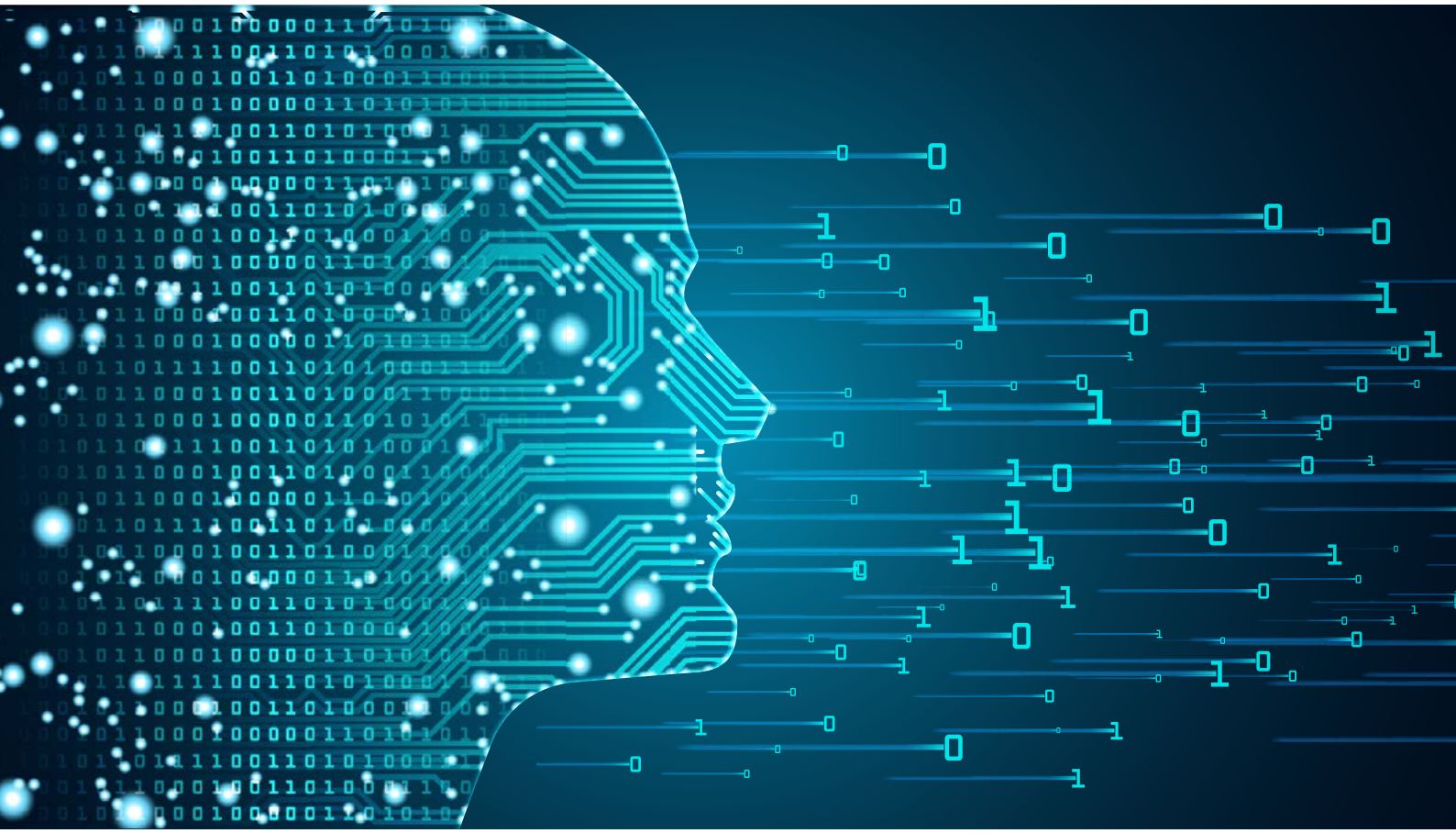
Program profilaktyczny

CYBERUZALEŻNIENIE I FONOHOLIZM

— znak naszych czasów

UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

Zaktualizowana oferta i materiały dla szkół i społeczności edukacyjnych



SMARTFONY ZNIKAJĄ Z RĄK UCZNIÓW W SZKOŁACH, ALE NIE Z KIESZENI...

Tylko 1845 ZŁ brutto za PONAD 730 MATERIAŁÓW profilaktycznych.

KARTY PRACY I ĆWICZENIA, TESTY SAMODIAGNOSTYCZNE, MATERIAŁY DLA RODZICÓW I OBSZERNY PRZEWODNIK METODYCZNY W PAKIECIE!

Partnerzy projektu digital-parents.eu

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ · habilis · inspira · documenta · SPIDR

Dlaczego warto dołączyć do programu SMART już dziś?

W erze, gdzie smartfony i internet są nieodłączną częścią życia, nasza zaktualizowane materiały to nie tylko edukacja, ale inwestycja w przyszłość Państwa uczniów! Otrzymują Państwo pełne wsparcie – od materiałów dydaktycznych po certyfikaty, które wyróżnią Twoją placówkę jako lidera w promocji bezpiecznego korzystania z technologii. Skontaktuj się z nami i zacznij transformację cyfrową w swoich szkołach!

WSPIERAMY PROJEKT

DIGITAL PARENTS

www.digital-parents.eu

Założenia teoretyczne

Cyberuzależnienie i fonoholizm – w dzisiejszym świecie, gdzie technologie cyfrowe stały się nieodłącznym elementem naszej codzienności, uzależnienia behawioralne ewoluowały w kierunku niekontrolowanego korzystania z smartfonów, internetu i mediów społecznościowych szczególnie wśród dzieci i młodzieży.

Cyberuzależnienie i fonoholizm - to zjawiska, które powodują szkody w sferze fizycznej (np. problemy ze wzrokiem, otyłość z powodu braku ruchu), psychicznej (lęk, depresja, zaburzenia snu), społecznej (izolacja, konflikty w relacjach) oraz ekonomicznej (nadmierne wydatki na aplikacje czy subskrypcje). Te uzależnienia nie są już abstrakcją – to realne zagrożenie, szczególnie dla dzieci i młodzieży, którzy spędzają w sieci średnio 4-5 godzin dziennie, często przekraczając granice zdrowego użytku.

Według raportu „Internet dzieci" z marca 2025 roku, opracowanego przez Instytut Cyfrowego Obywatelstwa i Państwową Komisję do spraw Przeciwdziałania Wykorzystaniu Seksualnemu Małoletnich, aż 85,6% dzieci w wieku 7-14 lat regularnie korzysta z internetu, a blisko 100% nastolatków w wieku 15-18 lat jest online codziennie.

Średni czas spędzony w sieci wynosi 4 godziny i 29 minut dziennie dla najmłodszych oraz 4 godziny i 28 minut dla starszych, z wydłużeniem w weekendy do nawet 6-7 godzin.

Alarmujące jest, że ponad połowa dzieci w wieku 7-12 lat aktywnie korzysta z serwisów społecznościowych i komunikatorów przeznaczonych dla osób powyżej 13. roku życia, a wśród najczęściej odwiedzanych domen przez 7-14-latków znajdują się nawet serwisy pornograficzne.

Szkoły zdają sobie z tego sprawę, a nasz program profilaktyczny SMART oferuje rozwiązanie – **kompleksowe materiały i narzędzia do pracy offline, by zadbać o zdrowie uczniów to w Państwa placówkach!**

Adresaci programu SMART

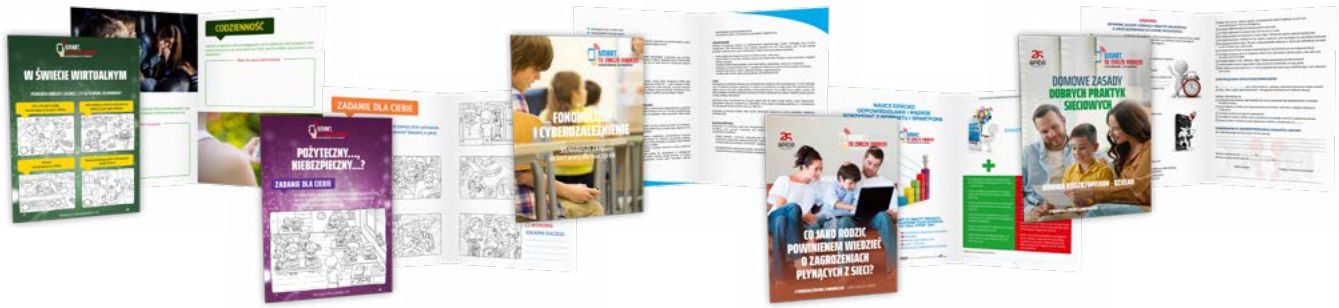
- Uczniowie szkół podstawowych – od najmłodszych po nastolatków, by budować świadomość od wczesnych lat.
- Rodzice, opiekunowie i osoby dorosłe – jako kluczowi sojusznicy w walce z uzależnieniami.
- Nauczyciele i kadra pedagogiczna – z naciskiem na tych, którzy prowadzą zajęcia z informatyki, edukacji zdrowotnej lub wychowawcze.

Cele programu SMART

- Budowanie odpowiedzialnych wzorców korzystania z urządzeń mobilnych i internetu wśród dzieci i młodzieży – poprzez karty pracy i scenariusze lekcji, które uczą równowagi między online a offline.
- Uświadamianie niebezpieczeństw związanych z cyberuzależnieniem i fonoholizmem – z wykorzystaniem testów samodiagnostycznych, by uczniowie sami rozpoznawali objawy.
- Zwrócenie uwagi rodziców i opiekunów na rosnący problem uzależnień cyfrowych – pomagające w budowaniu wspólnych zasad korzystania z urządzeń cyfrowych.
- Podstawowa edukacja dorosłych w zakresie uzależnień behawioralnych oraz zagrożeń płynących z sieci.
- Pomoc w budowaniu zdrowych relacji rodzic-dziecko w świecie cyfrowym – z narzędziami do rozmów o bezpieczeństwie i higienie cyfrowej.
- Wsparcie dla nauczycieli w prowadzeniu zajęć dotyczących cyberuzależnień i bezpiecznego internetu – z przewodnikami, scenariuszami i kartami pracy, które ułatwiają integrację tematu z podstawą programową, a także monitorowaniem efektów poprzez ankiety przed i po.

Materiały programu SMART – to znaczy mądrze!

W zestawie znajdują się karty pracy dla uczniów, plakaty profilaktyczne, materiały edukacyjne dla rodziców i opiekunów, scenariusze zajęć dla nauczycieli oraz certyfikaty dla samorządu, szkół i osób odpowiedzialnych za realizację programu. Nauczyciele uzyskują j również dostęp do materiałów online. Ankiet diagnostycznych i ewaluacyjnych.



DIGITAL PARENTS

PRZYSTĘPUJĄC DO PROGRAMU SMART W ROKU SZKOLNYM 2026/2027 UZYSKAJĄ PAŃSTWO BEZPŁATNY PRIORYTETOWY DOSTĘP DO WSZYSTKICH INFORMACJI, MATERIAŁÓW I KURSÓW ORAZ SPECJALNE DODATKOWE CERTYFIKATY W RAMACH PROJEKTU DIGITAL-PARENTS.EU, KTÓREGO JESTEŚMY PARTNEREM

SMART – FORMULARZ ZAMÓWIENIA 2026/2027

Lp.	Nazwa materiału (zamów w pakiecie lub na sztuki)	Cały pakiet zawiera:	Pół pakietu zawiera:	Cena brutto za sztuki:	Zamawiam sztuk: (wpisz liczbę sztuk)	Razem za wybrane sztuki:
1.	„W ŚWIECIE WIRTUALNYM" – karta pracy dla uczniów z klas I-III, format A3 do A4	200	100	3,40 PLN		
2.	„SMARTFON – POŻYTECZNY CZY NIEBEZPIECZNY" – karta pracy dla uczniów z klas I-III, format A3 do A4	200	100	3,40 PLN		
3.	„CO TO JEST FONOHOLIZM?" – karta pracy dla uczniów z klas IV-VI, format A4 do DL	200	100	1,70 PLN		
4.	„LEPIEJ REALNIE CZY WIRTUALNIE?" - karta pracy dla uczniów z klas IV-VI, format A4 do DL	200	100	1,70 PLN		
5.	„ZA I PRZECIW" – karta pracy dla uczniów z klas VII-VIII, format A4 do DL	200	100	1,70 PLN		
6.	„BĄDŹ SMART, NIE DAJ SIĘ ZŁAPAĆ" - karta pracy dla uczniów z klas VII-VIII, format A4 do DL	200	100	1,70 PLN		
7.	„FONOHOLIZM I CYBERUZALEŻNIENIE" – scenariusze zajęć do kart pracy dla nauczycieli, format A4, 16 stron	8	4	20 PLN		
8.	„CO JAKO RODZIC POWINIENEM WIEDZIEĆ O ZAGROŻENIACH PŁYNĄCYCH Z SIECI?" – broszura, 16 stron, format A5	100	50	10 PLN		
9,	„DOMOWE ZASADY DOBRYCH PRAKTYK SIECIOWYCH" – wzór umowy z dzieckiem i rodzicami, format A3 do A4	100	50	3,40 PLN		
10.	„FONOHOLIZM" – plakat profilaktyczno-edukacyjny, format B3	8	4	5,90 PLN		
11.	„CYBERUZALEŻNIENIE" – plakat profilaktyczno-edukacyjny, format B3	8	4	5,90 PLN		
12.	„ZŁAP ZDROWY BALANS" - plakat profilaktyczno-edukacyjny, format B3	8	4	5,90 PLN		
14.	„KORZYSTAJ, ALE NIE DAJ SIĘ ZŁAPAĆ W SIEĆ UZALEŻNENIA!" - plakat profilaktyczno-edukacyjny, format B3	8	4	5,90 PLN		
15.	„CERTYFIKAT DLA SAMORZĄDU" – wyraz podziękowania i zaświadczenie wzięcia udziału w programie, format A4	1	1	-		
16.	„CERTFIKAT DLA SZKÓŁ" – wyraz podziękowania i zaświadczenie wzięcia udziału w programie, format A4	8	4	5 PLN		
17.	„CERTYFIKAT DLA NAUCZYCIELI/PROWADZĄYCH ZAJĘCIA" – wyraz podziękowania i zaświadczenie wzięcia udziału w programie, format A4	16	10	5 PLN		
18.	„ANKIETY DIAGNOSTYCZNE I EWALUACYJNE" – dla uczniów z klas IV-VIII, dostępne online	Bez limitu	Bez limitu	-		
	Razem (kwota brutto)	**3690 PLN** (oszczędzasz 838,80 PLN, niż kupując na sztuki)	**1845 PLN** (oszczędzasz 419,4 PLN, niż kupując na sztuki)			

Zamawiający: .....

Kwota zamawianych materiałów: ..... + 30 PLN brutto koszt przesyłki (przesyłka gratis przy zakupie od 1000 zł brutto)

Fakturę wystawić na (Nabywca, Odbiorca):

.....

.....

.....

Wysyłka materiałów:

.....

.....

.....

Osoba do kontaktu: .....

Numer telefonu (do kontaktu i dla kuriera): .....

E-mail: .....

☐ Wyrażam zgodę na otrzymywanie, na podany na formularzu adres e-mail, informacji dotyczących produktów SPiDR w rozumieniu ustawy z dnia 18.07.2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną (tj. Dz.U. 2013 poz. 1422). Wyrażenie zgody jest dobrowolne i mogę je odwołać w każdym czasie.

ZAMÓWIENIE PRZEŚLIJ FAKSEM, MAILEM LUB POCZTĄ

LUB ZAMÓW W SKLEPIE INTERNETOWYM: WWW.ULOTKIPROFILAKTYCZNE.PL

FAKS: 61 855 33 83 E-MAIL: ULOTKIPROFILAKTYCZNE@GMAIL.COM

POCZTA: SPIDR, UL. GROCHOWSKA 45A, 60-277 POZNAŃ

OSOBA DO KONTAKTU: TOMASZ BEDNAREK KOM.: 501 187 460 TEL.: 61 855 33 81

WYDAWCA: Stowarzyszenie Producentów i Dziennikarzy Radiowych w Poznaniu, ul. Grochowska 45a, 60-277 Poznań. SPiDR zarejestrowano w Sądzie Rejonowym w Poznaniu, VIII Wydział Gospodarczy KRS pod nr 0000150767, REGON 639838688, NIP 782-21-84-952