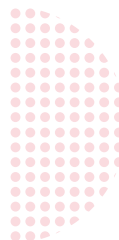
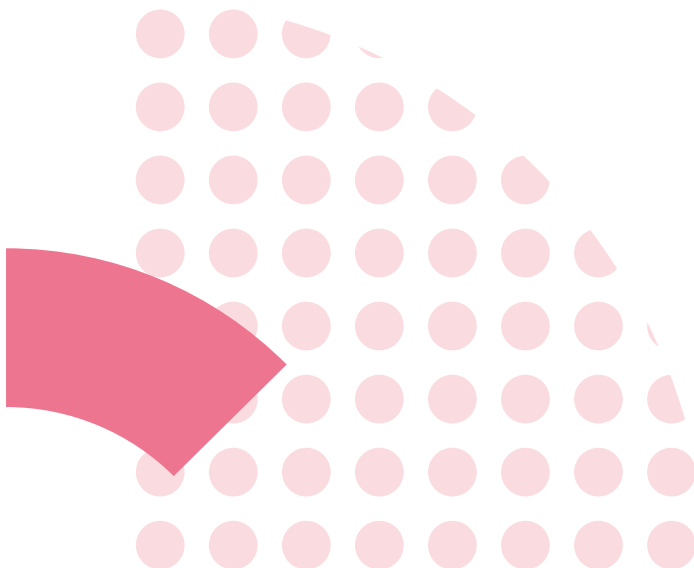




dbam
o mój zasięg
fundacja



spis treści

1	o fundacji →	3
2	co oznacza odpowiedzialne użytkowanie nowych technologii? →	11
3	kompleksowość oddziaływań →	21
4	nasze działania →	31
5	główni odbiorcy →	55

6	zakładane rezultaty →	65
7	współpracujemy →	69
8	korzyści wynikające ze współpracy z fundacją Dbam o Mój Zasięg →	73



o fundacji



1.1.

misja fundacji

Pamiętając o tym, że podstawą dobrego życia są relacje międzyludzkie fundacja Dbam o Mój Zasięg przyczynia się do odpowiedzialnego korzystania z nowych narzędzi komunikacyjnych. Podstawą podejmowanych działań jest **profesjonalna diagnoza problemu**, działanie we współpracy międzysektorowej, jak również idea partycypacji rozumiana jako włączenie w proces wsparcia tych, którzy sami tego wsparcia potrzebują. **Uważamy, że w dzisiejszych czasach zadbać należy o odpowiedni balans między relacjami bezpośrednimi i wirtualnymi.**

1.2.

wizja fundacji

Korzystanie z nowych technologii powinno przyczyniać się do osobistego rozwoju, społecznego zaangażowania, jak również do wysokiego poziomu dobrostanu psychicznego. Jako fundacja dążymy do tego, aby wszelkie działania przez nas podejmowane doprowadzały do poprawy jakości życia wszystkich członków społeczności lokalnej. **Nie boimy się rozwiązań z zakresu nowych technologii, wręcz przeciwnie, twierdzimy, że życie bez nich jest mniej wartościowe.**

poprawa
jakości życia

1.3.

nasz zespół

Jesteśmy fundacją, w której każdy może znaleźć dla siebie swoją przestrzeń i zadania. **Stanowimy zespół młodych ludzi, którzy nie boją się w sposób odpowiedzialny korzystać z nowych narzędzi elektronicznych.** Podchodzimy w sposób interdyscyplinarny do badanych zjawisk, podejmowanych zagadnień dostrzegając, jak wiele korzyści może wynikać z codziennego użytkowania nowoczesnych narzędzi komunikacyjnych. Nasze działania leżą w kręgu zainteresowania takich dziedzin jak socjologia, psychologia, filozofia, pedagogika, politologia, nie boimy się wyzwań z zakresu statystyki, biologii, neurobiologii, nie stronimy od rozwiązań informatycznych. **Sami jesteśmy rodzicami, mężami, żonami, jesteśmy również użytkownikami nowoczesnych narzędzi komunikacji z innymi. Troszczymy się o relacje z naszymi pociechami, współpracownikami, zależy nam na ich dobru i szczęściu.**

1.4.

najważniejsze idee w działaniach fundacji

- **Holistyczność**
rozumiana jako zabezpieczenie wszystkich obszarów w zakresie poruszanej problematyki, a więc profilaktyki (uniwersalnej, selektywnej oraz wskazującej) leczenia (w tym leczenia interwencyjnego) oraz integracji (reintegracji zawodowej, społecznej, socjalno-bytowej i innej).
- **Partycypacja**
podejmujemy działania przy aktywnym uczestnictwie kluczowych osób/instytucji/podmiotów. Zadowalający poziom partycypacji osiągamy dzięki szerokiemu zaangażowaniu organizacji rządowych, samorządowych, pozarządowych i innych instytucji w prowadzone działania edukacyjno-badawcze. Ważne jest, aby instytucje współpracujące zabezpieczały podejmowane działania w wymiarze profilaktyki, leczenia i integracji.

- **Otwartość**

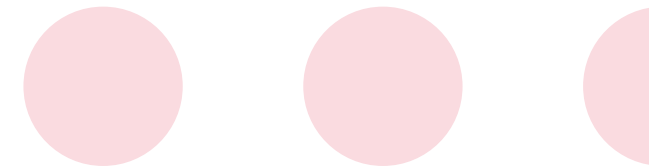
jesteśmy otwarci nie tylko na nowe pomysły, ale przede wszystkim na ludzi, którzy chcą zaangażować się w podejmowane przez fundację działania.

- **Transparentność**

oznacza brak ukrytych intencji, zamiarów, warunków przy jednoczesnym zapewnieniu informacji potrzebnych dla współpracy i kolektywnego podejmowania decyzji zmierzających do realizacji zadań statutowych. Transparentność można także zdefiniować jako niezbędne warunki dla otwartej i wolnej wymiany, gdzie zasady postępowania są sprawiedliwe, jasne i zrozumiałe dla wszystkich uczestników zaangażowanych w proces powstawania dokumentu czy realizacji projektu (pełne, dokładne i czasowe ujawnianie informacji). Innymi słowy transparentność to więcej niż po prostu uczciwość.

- **Wspólne zaangażowanie i uczenie się**

naturalnym skutkiem współdziałania wielu instytucji/podmiotów zaangażowanych w działania fundacji jest proces wzajemnego uczenia się. Troszczymy się o niego realizując wizyty studyjne wymieniając doświadczenia oraz podejmując systematyczną pracę opartą o funkcjonujące zespoły projektowe.





co oznacza
odpowiedzialne
użytkowanie
nowych
technologii?

2.1.

używać w sposób zrównoważony będąc świadomym negatywnych skutków kompulsywnych zachowań

wychodzimy z założenia, że **nałogowe i niekontrolowane używanie nowoczesnych narzędzi komunikacji jest przejawem braku równowagi w sferze psychicznej użytkownika**. W tym aspekcie istotą działań fundacji jest propagowanie idei well-being (dobrego życia, życia w dobrostanie, w równowadze). Korzystanie z internetu, smartfonów, tabletów i innych urządzeń i rozwiązań mobilnych pozostaje pod naszą kontrolą – nigdy na odwrót.

co oznacza odpowiedzialne użytkowanie nowych technologii?

2.2.

nawiązywać realne znajomości i przyjaźnie

obecnie poszczególni producenci oferują różnego rodzaju aplikacje, gry które w dużym stopniu używane są w czasie wolnym. Swoimi działaniami **zwracamy uwagę na możliwość wykorzystywania cyfrowych rozwiązań w celu nawiązywania realnych znajomości, przyjaźni, związków**. Kierując się zasadą złotego środka nie zapominamy o tradycyjnych, bardziej aktywnych formach spędzania własnego czasu.

idea well-being

2.3

tworzyć alternatywę do świata cyfrowego

dzięki powszechnemu wykorzystaniu urządzeń przenośnych ich użytkownicy są w stanie lepiej zarządzać swoim czasem, mają dostęp do kalendarzy osobistych i mogą w czasie rzeczywistym obserwować zachowania pozostałych podmiotów zaangażowanych w interakcje.

Popieramy ideę właściwej organizacji czasu wolnego wiedząc, że bardzo często nałogowe korzystanie z elektronicznych narzędzi komunikacji powodowane jest nudą i sytuacją „niezagospodarowania”. Nasze badania wskazują, że problem nadużywania zasobów sieci przez dzieci, młodzież i osoby dorosłe rozpoczyna się wówczas, kiedy jedynym dostępnym światem jest świat cyfrowy. Popieramy tworzenie kultury offline jako zdrowej przeciwwagi dla świata cyfrowego.

2.4.

rozwijać swoje pasje i hobby

technologie mobilne przyczyniają się w istotnym stopniu do zmian zachodzących zarówno w sferze biznesu, jak i przemian społecznych. Jako fundacja jesteśmy świadomi, że bezprzewodowe rozwiązania stosowane w życiu codziennym ludzi mają ogromny potencjał. **Urządzenia mobilne połączone do internetowej sieci bardzo często stają się narzędziami służącymi do pogłębiania własnej wiedzy, pasji, zainteresowań.**

2.5.

pomagać innym

korzystanie z nowoczesnych narzędzi komunikacji stwarza przestrzeń do wspierania osób potrzebujących. Wierzymy, że dzięki urządzeniom mobilnym, możliwa jest **aktywizacja społeczna seniorów, usprawnienie procesu zdrowienia osób chorujących, pomoc osobom z ograniczoną sprawnością**. Odpowiedzialne użytkowanie urządzeń mobilnych przyczynia się do poprawy stanu zdrowia somatycznego oraz psychicznego, pomaga zachować koncentrację, włączać osoby zmarginalizowane w główny nurt życia społecznego, kulturalnego.

2.6.

zadbać o bezpieczeństwo własne i bezpieczeństwo najbliższych

możliwość bycia online cały czas oraz wszelkiego rodzaju serwisy geolokalizacyjne wspomagają rozwiązania, które zwiększają nasze bezpieczeństwo. **Przenośny charakter urządzeń wspomaga szybką komunikację w razie wystąpienia sytuacji problematycznej czy też nawet kryzysowej**. Odpowiedzialne korzystanie z urządzeń mobilnych może chronić nasze miejsce zamieszkania, podróżowanie, może przyczyniać się do zmniejszenia przypadków cyberprzestępczości czy cyberprzemocy.

odpowiedzialne
użytkowanie

2.7.

dbać o własne zdrowie

korzystanie z zasobów sieci może pozytywnie lub negatywnie wpływać na to, jak się czujemy. Mowa nie tylko o zdrowiu fizycznym, ale również psychicznym, społecznym oraz duchowym. Nasze badania jednoznacznie wskazują, że **nadużywanie internetu kształtuje obniżony nastrój, obniżone poczucie własnej wartości, depresję czy lęk przed odłączeniem** (syndrom FOMO). Aby zredukować negatywne konsekwencje nadużywania zasobów sieci zwracamy swoje oczy w kierunku natury, aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu, dostępu do swobodnej zabawy.

10 zasad higieny cyfrowej

Jak nie uzależnić się od smartfona

- 1. Kontroluj czas przed ekranem.**
Jak długo dzisiaj byłem w sieci?
W jakim celu sięgam po smartfon?

- 2. Odkładaj smartfon.**
Nie noś go przy sobie non stop.
W czasie pracy lub nauki, zabierz go z zasięgu wzroku.

- 3. Wyłącz powiadomienia.**
Wyłącz dźwięki i plakietki.
Nie sprawdzaj co chwilę wiadomości.

- 4. Nie rób wielu rzeczy na raz.**
W czasie pracy lub nauki, wyłącz aplikacje w tle i serwisy społecznościowe.

- 5. Trenuj swój mózg w sposób analogowy.**
Ćwicz koncentrację, pamięć, logiczne myślenie.

- 6. Relaksuj się i odpoczywaj.**
...bez urządzeń ekranowych!

- 7. Szukaj zainteresowań poza siecią.**
Ludzie bez zainteresowań offline łatwiej się uzależniają od smartfona.

- 8. Planuj czas bez internetu.**
Świadomie spędzaj czas bez sieci.
Rób sobie cyfrowe detoksy.

- 9. Zadbaj o swój sen.**
1-2h przed snem bez ekranu.
Nie bierz smartfona do sypialni.
Kup budzik!

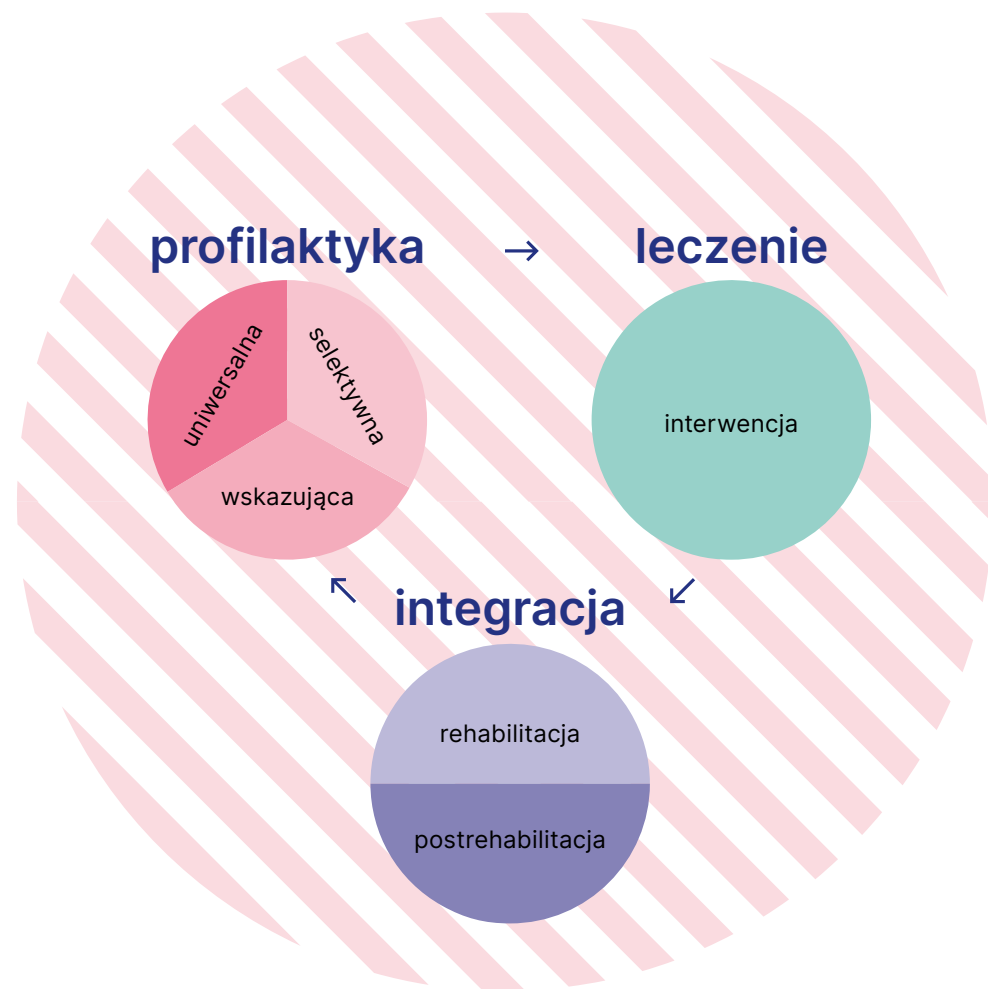
- 10. Dbaj o relacje.**
Kontakt w sieci to nie relacja.
Relację zbudujesz tylko offline.
Dobre relacje chronią przed uzależnieniem.




kompleksowość oddziaływań



Działając uwzględniamy fakt, że odpowiedzialne korzystanie z nowoczesnych narzędzi komunikacji wymaga niekiedy wsparcia w zakresie **PROFILAKTYKI**, **LECZENIA** oraz **INTEGRACJI**.



3.1.

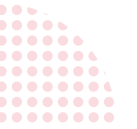
profilaktyka uniwersalna – ukierunkowana na całe populacje

działania profilaktyczne adresowane są do całych grup (populacji) bez względu na stopień indywidualnego ryzyka występowania problemu e-uzależnień. Ich celem jest **zmniejszenie lub eliminowanie czynników ryzyka sprzyjających rozwojowi problemów związanych z nadużywaniem zasobów sieci**. Działania uniwersalne są realizowane na przykład w populacji dzieci i młodzieży w wieku przedszkolnym, wczesnoszkolnym czy w populacji młodych dorosłych, rodziców, nauczycieli.

Przykładowe działania w zakresie profilaktyki uniwersalnej podejmowane przez fundację:

- kampanie społeczne
- debaty społeczne
- konferencje
- konkursy szkolne
- letnie kolonie offline dla dzieci i młodzieży
- weekendowe wyjazdy offline dla osób dorosłych

3.2.



profilaktyka selektywna – ukierunkowana na jednostki i grupy zwiększonego ryzyka

działania profilaktyczne **adresowane do jednostek lub grup, które** ze względu na swoją sytuację społeczną, rodzinną, środowiskową lub uwarunkowania biologiczne **są narażone na większe od przeciętnego ryzyko wystąpienia problemu e-uzależnienia czy problemu fonoholizmu**. Profilaktyka selektywna jest z definicji przede wszystkim działaniem uprzedzającym, a nie naprawczym. Zakłada ona oszacowanie czynników sprzyjających angażowaniu się w zachowania problemowe i zastosowanie specyficznych strategii mających na celu redukcję ryzyka wystąpienia niepożądanych skutków korzystania z nowoczesnych narzędzi komunikacyjnych.

Przykładowe działania w zakresie profilaktyki selektywnej podejmowane przez fundację:

- realizacja szkolnych programów profilaktycznych
- warsztaty, szkolenia, wykłady
- merytoryczne wsparcie np. nauczycieli, rodziców w sytuacjach problemowych

3.3.

profilaktyka wskazująca

gromadzi działania **kierowane do jednostek, u których rozpoznano pierwsze objawy zaburzeń** lub szczególnie zagrożonych rozwojem problemów wynikających z kompulsywnego korzystania z telefonów komórkowych, internetu, komputera. Cele profilaktyki wskazującej odnoszą się do zapobiegania rozwojowi uzależnienia, ograniczanie częstości używania lub zmiana wzorów używania nowoczesnych narzędzi komunikacji na mniej „niebezpieczne”, ryzykowne. Działania ukierunkowane są głównie na indywidualną diagnozę przyczyn problemu i podjęcie stosownej interwencji.

Przykładowe działania w zakresie profilaktyki wskazującej podejmowane przez fundację:

- indywidualne konsultacje z psychologiem, pedagogiem, terapeutą, psychoterapeutą
- realizacja konsultacji grupowych
- indywidualne i grupowe wspieranie rodziców

3.4.

leczenie

rozumiane jako uczestnictwo w zaplanowanym procesie terapeutycznym **skierowanym do osoby uzależnionej od nowych technologii**. Etap leczenia to etap o charakterze interwencyjnym, w który zaangażowani są nie tylko przedstawiciele ochrony zdrowia, ale również osoby najbliższe.

Przykładowe działania w zakresie leczenia podejmowane przez fundację:

- psychoterapia indywidualna i grupowa
- pobyt w klinice leczenia uzależnień behawioralnych



3.5.

integracja

rozumiana jako ponowne pełne **włączenie w uczestnictwo w życiu społecznym, zawodowym, szkolnym.**

w zakresie integracji podejmowane przez fundację:

- indywidualne konsultacje
- psychoterapia indywidualna i grupowa



#fonoholizm – Nadmierne i szkodliwe używanie telefonu komórkowego

10 Symptomów nadużywania telefonu*

1. **Nie rozstaję się z telefonem**, biorę go ze sobą zawsze i wszędzie np. do toalety, na dwór, z psem na spacer, na bieganie, na spotkanie z przyjaciółmi.
2. **Cały czas czekam, aż ktoś do mnie napisze, zadzwoni, skomentuje wpis**. Bardzo szybko odpisuję na wiadomości i komentuję wpisy innych osób.
3. **Staram się mieć telefon zawsze w zasięgu ręki**.
4. **Bardzo często używam telefonu w ciągu dnia**, robię selfie, jestem bardzo aktywny/a na różnych portalach społecznościowych.
5. **Uchodzę w towarzystwie za osobę, która zawsze ma telefon ze sobą**.
6. **Kładę się z telefonem do łóżka**. Korzystam z telefonu zanim pójde spać i zaraz jak się obudzę. Sprawdzam wiadomości, email, informacje, przeglądam portale społecznościowe. Czasem budzę się w nocy i używam telefonu.
7. **Nie wyobrażam sobie życia bez telefonu**. Zawsze wracam do domu, gdy zapomnę go wziąć.
8. **Czasem mam już dosyć telefonu**, czasem bym go wyrzucił/a, zostawił/a w domu. Czasem robię sobie własny detoks i świadomie, specjalnie nie używam telefonu.
9. **Odczuwam niepokój i rozdrażnienie, kiedy nie mogę korzystać z telefonu komórkowego** np. mam rozładowaną baterię, nie mam zasięgu, ktoś nie pozwala mi z niego korzystać.
10. **Nałogowo sięgam po telefon**, ciągle go odblokowuję, sprawdzam, często nie wiem, czemu to robię.

* Jeśli na przynajmniej 5 pytań udzieliłaś/eś odpowiedzi twierdzącej zastanów się, czy nie jesteś osobą uzależnioną od telefonu komórkowego.



nasze działania

4.1.

badania naukowe, diagnozy i ekspertyzy badawcze

Wychodzimy z założenia, że u podstaw jakichkolwiek zmian społecznych leżeć powinna **profesjonalnie zrealizowana diagnoza naukowa**. Wszystkie swoje działania i inicjatywy opieramy nie na przypuszczeniach i potocznych sądach, lecz na wiarygodnych danych i sprawdzonych hipotezach.

diagnostyczne działania fundacji Dbam o Mój Zasięg skoncentrowane są na:

- realizacji ogólnopolskich oraz lokalnych diagnoz naukowych, ekspertyz badawczych
- planowaniu procesów badawczych na zlecenie instytucji zamawiającej
- analizie jakościowych oraz ilościowych danych
- koordynowaniu projektów naukowych w partnerstwie z zaangażowanymi interesariuszami



nasze dotychczasowe doświadczenie badawcze

Do czasu przygotowania tej broszury udało nam się przeprowadzić następujące badania:

- 2015–2016 „**Nalógowe korzystanie z telefonów komórkowych wśród polskiej młodzieży**” N=22.086 uczniów
wyniki dostępne na https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2021/03/Nalogowe_korzystanie_z_telefonow_komorkowych_RAPORT_Z_BADAN.pdf
- 2017–2019 „**Młodzi cyfrowi**” N=50.138 uczniów
wyniki dostępne na <https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2021/03/Ogolnopolskie-badanie-Mlodzi-Cyfrowi.pdf>
- 2019–2020 „**Granie na ekranie. Młodzież w świecie gier cyfrowych**” N=35.252 uczniów (wspólnie z fundacją Lotto im. Haliny Konopackiej)
wyniki dostępne na <https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2021/05/Granie-na-ekranie-prezentacja.pdf>
- 2021–2022 „**Ocena jakości relacji w szkole**” N=51.830 uczniów
wyniki dostępne na <https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2022/11/Zdrowa-szkola-raport-z-badan.pdf>
- 2022–2023 „**Młode głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym**” N=184.500 uczniów (wspólnie z fundacją UNAWEZA Martyny Wojciechowskiej)
https://mlodeglowy.pl/wp-content/uploads/2023/04/MLODE-GLOWY.-Otwarcie-o-zdrowiu-psychicznym_-Raport-final.pdf



Z badań prowadzonych przez fundację Dbam o Mój Zasięg na próbie 22.086 osób w wieku 12–18 lat wynika, że:

10 Lat To wiek, w którym **dziecko** zaczyna regularnie korzystać ze swojego telefonu komórkowego

3/4 Młodych osób
(77,7%) Uważa, że można się uzależnić od używania telefonu komórkowego

Co 5 osoba
(20,8%) Sama uważa, że jest osobą uzależnioną od telefonu komórkowego

Co czwarty uczeń przynajmniej raz dziennie robi sobie selfie,
10,3% robi to kilkanaście albo kilkadziesiąt razy dziennie

Co trzecia młoda osoba (33,4%) przyznała, że przynajmniej 1 raz miała problemy w szkole z powodu niewłaściwego korzystania z telefonu komórkowego

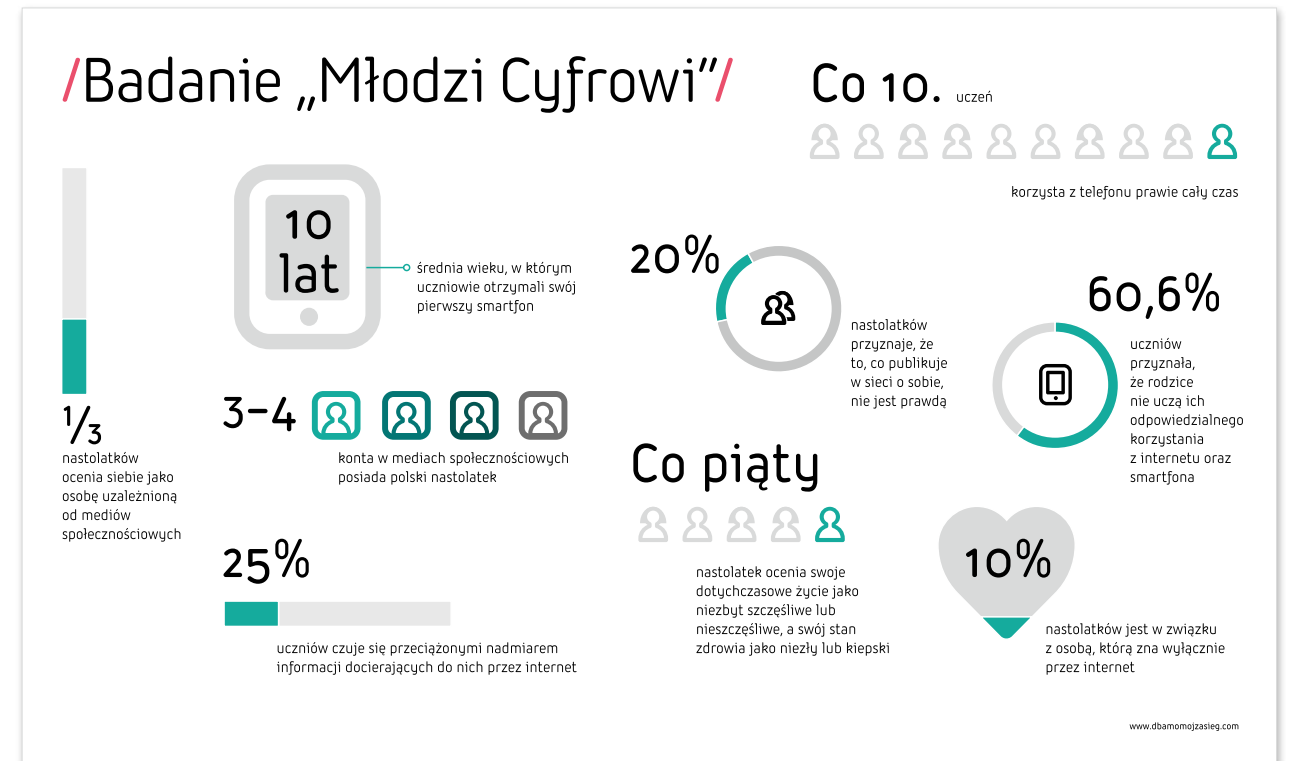
Co drugi uczeń
(50%) posiada na telefonie komórkowym materiały, których wstydzi się pokazać innym

11,6% Uczniów wysłał innym osobom filmy bądź zdjęcia o charakterze intymnym

52,5%
Ponad połowa rodziców nigdy nie rozmawiała ze swoimi dziećmi o zasadach korzystania z telefonu komórkowego w domu

60,6%
Młodych osób twierdzi, że w ich domach nie ma żadnych zasad związanych z korzystaniem z telefonu komórkowego

50,4%
Rodziców komunikuje się z własnymi dziećmi za pomocą urządzeń mobilnych przebywając z nimi w tym samym czasie w domu



JAK MŁODZIEŻ GRA W GRY CYFROWE?

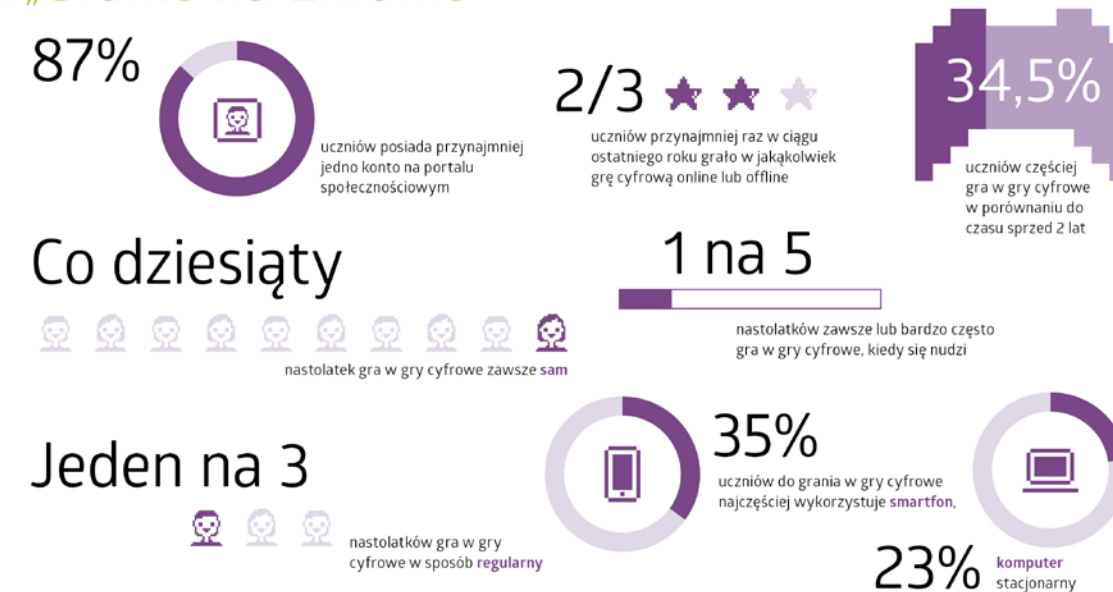
Wybrane wyniki ogólnopolskiego badania „Granie na Ekranie”



Badanie „Granie na Ekranie” zrealizowano w 2020 roku na grupie respondentów N=35252. Organizatorem projektu jest Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej, partnerem merytorycznym i wykonawcą Fundacja Dbam o Mój Zasięg. Więcej na www.granienaekranie.pl oraz www.dbamomozasieg.com/granienaekranie.

JAK MŁODZIEŻ GRA W GRY CYFROWE?

Wybrane wyniki ogólnopolskiego badania „Granie na Ekranie”



Badanie „Granie na Ekranie” zrealizowano w 2020 roku na grupie respondentów N=35252. Organizatorem projektu jest Fundacja LOTTO im. Haliny Konopackiej, partnerem merytorycznym i wykonawcą Fundacja Dbam o Mój Zasięg. Więcej na www.granienaekranie.pl oraz www.dbamomozasieg.com/granienaekranie.

Źródło: Dębski M., Bigaj M. (red.) (2020), Granie na ekranie. Młodzież w świecie gier cyfrowych, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne; dostępne na <https://dbamomozasieg.com/granienaekranie/wp-content/uploads/2021/05/Raport-Granie-na-Ekranie.pdf>

Źródło: Dębski M., Bigaj M. (red.) (2020), Granie na ekranie. Młodzież w świecie gier cyfrowych, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne; dostępne na <https://dbamomozasieg.com/granienaekranie/wp-content/uploads/2021/05/Raport-Granie-na-Ekranie.pdf>

#1 Jak uczniowie postrzegają swoją szkołę?



Prawie połowa

uczniów (44,7%)
odczuwa stres związany
ze szkołą i nauką

123

Co trzeci

uczeń (34,9%) nie lubi
chodzić
do swojej szkoły

33,6%

uczniów czuje się
źle lub nieswojo
w swojej szkole



35,7%

uczniów przyznało, że w ciągu
ostatniego roku **więcej niż 5 razy nie**
chciało iść do szkoły, bo obawiało
się w niej nieprzyjemnej atmosfery



Co dziesiąty



uczeń w związku ze szkołą **ZAWSZE** odczuwa
smutek, samotność, przygnębienie oraz niepokój

61,1%

uczniów przyznaje,
że ich **zdanie jest**
brane pod uwagę
rzadko lub nigdy



* na podstawie badań prowadzonych wśród uczniów na próbie N=51.830; rok 2021/2022
Fundacja Dbam o Mój Zasięg 80-537 Gdańsk ul. Wyzwolenia 17c/3 www.dbamomojzasieg.com fundacja@dbamomojzasieg.com



#4 Jak oceniani są przez badanych uczniów nauczyciele?

8 na 10



uczniów (83,2%)
badanych przyznało,
że w ich szkole **jest**
przynajmniej
1 nauczyciel bardzo
przez nich **lubiany**



Dla połowy

uczniów aktualne **relacje**
z nauczycielami są takie same
jak przed pandemią (54,9%)



Ponad połowa

uczniów **nie lubi swoich nauczycieli**
za to, że są niemili oraz że za dużo
wymagają (52%)

Ponad połowa

uczniów (50,7%) przyznała, że **w ich szkole jest**
przynajmniej **1 nauczyciel, do którego mogliby**
zwrócić się o pomoc w rozwiązywaniu problemów
pozaszkolnych



Prawie co drugi



ankietowany (47%) przyznał,
że **większość nauczycieli nie**
interesuje się samopoczuciem
uczniów

Co piąty



uczeń (20,4%) zadeklarował,
że **w jego szkole jest 3 lub**
więcej nauczycieli, których
wyrażnie nie lubi

* na podstawie badań prowadzonych wśród uczniów na próbie N=51.830; rok 2021/2022
Fundacja Dbam o Mój Zasięg 80-537 Gdańsk ul. Wyzwolenia 17c/3 www.dbamomojzasieg.com fundacja@dbamomojzasieg.com



Źródło: Dębski M., Flis J. (2022). Zdrowa szkoła. Ocena jakości relacji szkolnych w świetle ogólnopolskich wyników badań uczniów i nauczycieli, Fundacja Dbam o Mój Zasięg, Gdańsk; dostępne na <https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2022/11/Zdrowa-szkola-raport-z-badan.pdf>

Źródło: Dębski M., Flis J. (2022). Zdrowa szkoła. Ocena jakości relacji szkolnych w świetle ogólnopolskich wyników badań uczniów i nauczycieli, Fundacja Dbam o Mój Zasięg, Gdańsk; dostępne na <https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2022/11/Zdrowa-szkola-raport-z-badan.pdf>

4.2.

kształtowanie polityk miejskich

Zakładamy, że **prowadzenie oddziaływań w zakresie odpowiedzialnego korzystania z narzędzi nowych technologii jest bardziej skuteczne wówczas, gdy wypracowana została rządowa/samorządowa polityka w tym zakresie**. Korzystanie z elektronicznych narzędzi komunikacji, internetu może być przedmiotem zainteresowania polityki edukacyjnej, zdrowotnej czy społecznej.

Fundacja Dbam o Mój Zasięg:

- koordynuje prace nad oficjalnymi lokalnymi (gminnymi/powiatowymi) programami wsparcia bądź je opracowuje, np. przeciwdziałania uzależnieniom behawioralnym przeciwdziałania cyberprzemocy w szkole
- konsultuje powstające programy lokalne
- dokonuje ich ewaluacji
- prowadzi ekspertyzy badawcze na zlecenie zewnętrznych podmiotów
- dokonuje interpretacji danych, wyciąga wnioski oraz opracowuje rekomendacje możliwe do wdrożenia na podstawie zgromadzonych danych

4.3.

konferencje/warsztaty/ szkolenia/wykłady

Tylko dostosowane do możliwości odbiorcy metody pracy pozwalają osiągnąć zakładane efekty. Warsztaty, szkolenia oraz wykłady prowadzone przez fundację zawsze wykorzystują najnowsze wyniki badań, prowadzone są w sposób niekonwencjonalny z dużym zaangażowaniem samych kursantów. Ich głównym zadaniem jest nabycie praktycznych umiejętności we wskazanym przedmiocie dociekań. Zawsze dopasowane są do trybu pracy, indywidualnych cech grupy oraz tempa pracy jej członków.

Fundacja Dbam o Mój Zasięg:

- przygotowuje i realizuje konferencje naukowe
- prowadzi warsztaty dla dzieci w wieku przedszkolnym oraz młodzieży szkolnej
- prowadzi wykłady dla rodziców, nauczycieli, pracowników firm
- opracowuje i prowadzi szkolne programy profilaktyczne w zakresie e-uzależnień
- prowadzi szkolenia dla pracowników firm, przedstawicieli jednostek samorządu terytorialnego, organizacji pozarządowych

4.4.

kampanie społeczne

Kampania społeczna to zestaw różnych działań zaplanowanych w konkretnym czasie, skierowanych do określonej grupy docelowej, której celem jest **doprowadzenie do wzrostu wiedzy, zmiany myślenia, zachowania wobec określonego problemu społecznego**. Uważamy, że kampania społeczna prowadzić powinna do TRWAŁEGO rozwiązywania problemu społecznego blokującego osiągnięcie dobra wspólnego. Jesteśmy przekonani, że zmiana postawy wywołana realizacją przemyślanych działań prowadzonych w środowisku społeczności lokalnej w sposób bezpośredni przyczynia się do łamania stereotypów społecznych, jak również do niwelowania przejawów stygmatyzacji społecznej.

Fundacja Dbam o Mój Zasięg:

- świadczy wsparcie merytoryczne dla domów mediowych i agencji reklamowych chcących przygotować kampanię społeczną
- planuje oraz realizuje kampanie skierowane do zainteresowanych grup odbiorców

Zobacz nasze kampanie społeczne:

- **„Dobrze, że jesteś”** - kampania profilaktyczna w zakresie depresji, więcej na <https://dobrzezejestes.org>
- **„Bajeczna świadomość”** - kampania profilaktyczna dla młodych rodziców, więcej na <https://dbamomojzasieg.pl/bajeczna-swiadomosc/>
- **„Tu i teraz. odłóż telefon - włóż relacje”** - kampania dla restauratorów, więcej na <https://dbamomojzasieg.pl/tu-i-teraz-odloz-telefon-wlacz-relacje/>

4.5.

tworzenie aplikacji

Specjaliści zajmujący się nowymi technologiami często porównują obecne społeczeństwo do „społeczeństwa aplikacji”. Wychodząc naprzeciw temu stwierdzeniu **tworzymy innowacyjne rozwiązania oparte o aplikacje i programy opracowane dla urządzeń mobilnych.**

Fundacja Dbam o Mój Zasięg:

- tworzy rozwiązania edukacyjno-profilaktyczne oparte o funkcjonowanie aplikacji
- gromadzi dane badawcze za pomocą nowoczesnych rozwiązań internetowych

społeczeństwo
aplikacji

4.6.

wydawnictwo/publikacje

Wydawnictwo fundacji jest jednym z ważniejszych instrumentów propagowania wiedzy o odpowiedzialnym korzystaniu z elektronicznych narzędzi komunikacji. Wychodzimy z założenia, że nie ma lepszego sposobu na edukację społeczności lokalnej, jak podzielenie się własnymi dociekaniem, przeprowadzonymi badaniami, analizami. Wyników naszej pracy nie chowamy do szafy zamkniętej na klucz, lecz za wszelką cenę staramy się oddać ludziom w ręce.

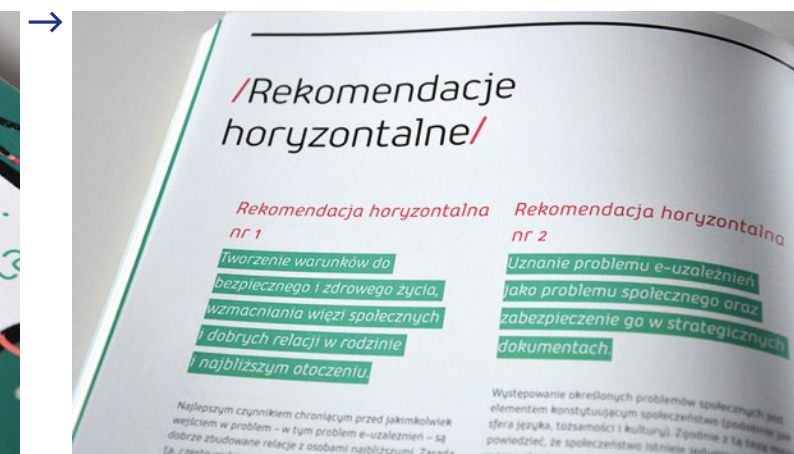
Fundacja Dbam o Mój Zasięg:

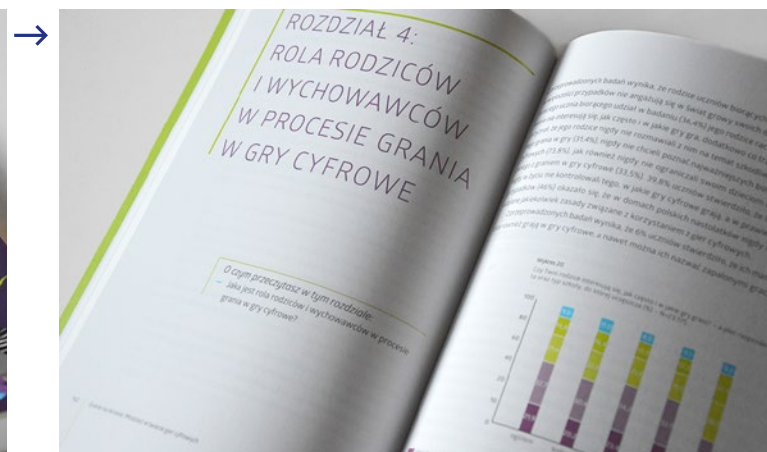
- opracowuje raporty z prowadzonych badań
- wydaje publikacje naukowe
- opracowuje podręczniki, praktyczne manuale, ulotki
- pisze poradniki
- tworzy gry planszowe i aplikacje



Zobacz nasze publikacje

- 2015–2016 **„Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych wśród polskiej młodzieży”** N=22.086 uczniów
wyniki dostępne na https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2021/03/Nałogowe_korzystanie_z_telefonow_komorkowych_RAPORT_Z_BADAN.pdf
- 2017–2019 **„Młodzi cyfrowi”** N=50.138 uczniów
wyniki dostępne na https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2021/03/Mlodzi-Cyfrowi.-Nowe-technologie.-Relacje.-Dobrostan_ksiazka-1.pdf
- 2019–2020 **„Granie na ekranie. Młodzież w świecie gier cyfrowych”** N=35.252 uczniów (wspólnie z fundacją Lotto im. Haliny Konopackiej)
wyniki dostępne na <https://dbamomojzasieg.com/granienaekranie/wp-content/uploads/2021/05/Raport-Granie-na-Ekranie.pdf>
- 2021–2022 **„Ocena jakości relacji w szkole”** N=51.830 uczniów
wyniki dostępne na <https://dbamomojzasieg.pl/wp-content/uploads/2022/11/Zdrowa-szkola-raport-z-badan.pdf>





Nasze poradniki



4.7.

Materiały edukacyjne

Realizując dużą liczbę szkoleń zawsze dbamy o wysoką jakość naszych materiałów edukacyjnych. Wychodzimy z założenia, że każde nasze oddziaływanie edukacyjne musi zapaść w pamięć. Dlatego kończąc proces badawczy przygotowujemy infografiki zawierające najważniejsze dane i wnioski płynące z badań. Opracowywane przez nas materiały są podstawą do realizacji szkoleń i warsztatów, wykorzystywane są podczas tworzenia scenariuszy zajęć lekcyjnych, udostępniane są w przestrzeni publicznej przedszkoli, szkół, poradni psychologiczno- pedagogicznych, wykorzystywane są również w prowadzonych przez nas kampaniach społecznych.



Fonolandia



Dobrze, że jesteś



Bajeczna świadomość



Nadopiekuńczość





główni
odbiorcy



5.1.

strefa dla młodych

Dzieci w wieku przedszkolnym oraz młodzież szkolna to zdecydowanie najważniejsi odbiorcy działań podejmowanych przez fundację. Realizacja odpowiednio przygotowanych projektów profilaktycznych, badawczych, edukacyjnych daje możliwość realnego wpływu na zachowanie oraz na kształtowanie postaw odnoszących się do odpowiedzialnego korzystania z nowych mediów. To do tej grupy najczęściej kierujemy nasze działania, w szczególności z zakresu profilaktyki uniwersalnej i selektywnej.

5.2.

strefa dla seniorów

Jako zespół zakładamy, że wraz z ludzkim wiekiem postępować powinna świadomość **możliwości korzystania z mediów w celu np. podtrzymywania kontaktów społecznych czy zachowania aktywności zawodowej oraz wysokiej sprawności umysłu.** W naszym przekonaniu nowe technologie mogą przyczyniać się do opóźnienia procesów starzenia się (w tym procesu demencji), nawiązywania nowych relacji, realizacji hobby. Mogą również wspierać osobę starszą z ograniczoną sprawnością w procesie zdrowienia oraz w bieżącym monitorowaniu własnego stanu zdrowia. Dostęp osób starszych do zasobów sieci pozytywnie wpływa na zmniejszenie skali wykluczenia cyfrowego.

nawiązanie
relacji

5.3.

strefa dla rodzin

Dotychczasowe nasze działania bardzo wyraźnie pokazują, że **odpowiedzialne korzystanie z telefonów komórkowych, tabletów, internetu, komputerów w dużej mierze związane jest z bezpośrednim zaangażowaniem rodziców**. Pomysły skierowane do całej rodziny ukazują, w jaki sposób wspólnymi siłami cała rodzina może umiejętnie korzystać z elektronicznych „dobrodziejstw”, nie zapominając przy tym o nawiązywaniu bezpośrednich więzi i relacji, czy wspólnie spędzaniem czasu wolnym.

wspólnie
spędzany
czas wolny

główni odbiorcy

Zadbaj o odpowiednie relacje z własnym dzieckiem, poświęć mu swój czas.

Masz wpływ na jakość relacji panujących w Twoim domu.

Możesz zastosować bardzo proste zasady:

1. **Przytulaj swoje dzieci**, mów im, że je kochasz i że są dla Ciebie bardzo ważne.
2. **Wspólnie z dzieckiem spędzaj czas wolny** – najlepiej w sposób aktywny i zróżnicowany.
3. **Staraj się wspólnie z dzieckiem ustalić jasne i proste zasady korzystania z urządzeń mobilnych** w domu i poza nim. Niech te zasady dotyczą również Ciebie. Rozmawiaj również z dzieckiem na temat szkodliwości nadmiernego korzystania z urządzeń mobilnych.
4. **Miej kontrolę** nad tym, do jakich celów Twoje dziecko wykorzystuje urządzenia mobilne.
5. **Nie pozwól, aby twoje dziecko kładło się spać z telefonem bądź tabletem w ręku**. Przed zaśnięciem wspólnie poczytajcie bajki/książkę, a telefon zostawcie w innym pokoju.
6. **Razem spożywajcie posiłki bez korzystania z urządzeń elektronicznych**.
7. **Nie dawaj dziecku zbyt często urządzeń mobilnych**. Według francuskich specjalistów dzieci i osoby dużo korzystające ze smartfonów powinny ograniczyć ich używanie do 40 minut dziennie!
8. **Ograniczając dostęp do telefonu komórkowego/tabletu zaoferuj dziecku coś w zamian**. Używaj telefon/tablet razem z dzieckiem w celach edukacyjnych.
9. **Wyznacz konkretne i sztywne godziny** w których Twoje dziecko może korzystać z komputera/telefonu/tabletu. **Bądź rodzicem konsekwentnym**.
10. Zadbaj o to, aby regularnie wspólnie z dzieckiem robić sobie rodzinny detoks. **Dzień bycia offline, bez używania urządzeń mobilnych – to działa!**

5.4.

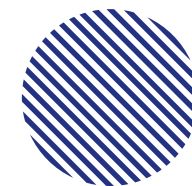
strefa dla osób mobilnych

Najnowsze badania prowadzone w wielu europejskich krajach oraz w Stanach Zjednoczonych udowadniają tezę, że **korzystanie z elektronicznych narzędzi komunikacji** (w szczególności z telefonu komórkowego) **przyczynia się do wzrostu ilości wypadków drogowych**. Aktywni uczestnicy ruchu drogowego znajdują odrębne miejsce w działaniach podejmowanych przez fundację a bezpośrednim rezultatem skierowanych do nich oddziaływań powinien być realny wzrost bezpieczeństwa na drogach. Podejmowane przez nas działania odnoszą się również do pieszych uczestników ruchu drogowego, jak również do rowerzystów. Jako zespół kierujemy się dewizą, że przestrzeń ulicy nie jest odpowiednim miejscem do niewłaściwego i niezgodnego z prawem wykorzystywania urządzeń mobilnych włączonych w sieć internetu (np. pisanie wiadomości tekstowych i korzystanie z internetu podczas prowadzenia pojazdu).

5.5.

strefa dla aktywnych

Każdy z nas, a przede wszystkim osoby aktywne ruchowo, zawodowi sportowcy oraz sportowcy amatorzy, w sposób szczególny chcą zadbać o swój zasięg: lepszy czas, wyższy skok, odległy rzut. **Podejmowane przez nas działania prowadzą do zmiany wzorca spędzania czasu wolnego z typu biernego na aktywny**. Wychodzimy z założenia, że nowe technologie mogą wspierać nasze codzienne aktywności, mogą również motywować swoich użytkowników do przekraczania kolejnych barier, które wydawały się do nie przekroczenia.



5.6.

strefa dla biznesu

Odpowiedzialne korzystanie z nowych narzędzi elektronicznych zapewnia równowagę psychiczną oraz dobry stan zdrowia fizycznego. **Zapewnienie poczucia dobrego samopoczucia (ang. well-being) leży w interesie pracodawców, prezesów, dyrektorów zarządzających korporacjami, firmami, spółkami.** Nasze działania kierujemy do szeroko rozumianego biznesu tak, by wspierały pracowników w codziennej pracy z wykorzystaniem elektronicznych narzędzi komunikacji oraz aby wypełniały ideę społecznie odpowiedzialnego biznesu oraz prawa pracowniczego do bycia offline.

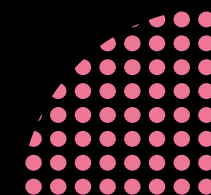
#jestemoffline

Zasady bycia offline

1. **Nie biorę telefonu do łóżka**, zostawiam go na noc na biurku i korzystam z tradycyjnego budzika.
2. **Gdy idę z psem na spacer, do sklepu, do toalety, zostawiam telefon** w pokoju.
3. **Pakuję do torby książkę, podróżując środkami komunikacji sięgam po nią.** Głośna rozmowa przez telefon może przeszkadzać innym.
4. **Wspólnie z innymi ustalam zasady korzystania z telefonu komórkowego.** Mam na te zasady wpływ, jestem konsekwentny/a w ich przestrzeganiu. Zakładam sobie określoną liczbę minut oraz pory dnia, w których korzystam z telefonu.
5. **Dbam o to, abym nie miał/a telefonu komórkowego zawsze przed oczami.** Zamiast trzymać telefon cały czas w dłoni mogę bawić się pudełkiem po zapałkach.
6. **Skupiam się na swoich obowiązkach.** Długotrwałe korzystanie z telefonu w pracy/szkole prowadzi do nadmiernego rozproszenia, braku skupienia i obniżonej koncentracji uwagi.
7. **Kreatywnie spędzam czas wolny**, planuję go sobie i najbliższym z wyprzedzeniem. Jeśli mam taką możliwość organizuję z bliskimi turniej gier planszowych.
8. **Nawiązuję z ludźmi bezpośrednie relacje.** Na spotkaniu z przyjaciółmi spędzam czas tylko z nimi, a nie z telefonem w ręku. Umawiam się z innymi na wspólnie niekorzystanie z telefonu komórkowego.
9. **Nie komunikuję się z innymi domownikami za pomocą telefonu komórkowego**, portali społecznościowych przebywając z nim jednocześnie pod jednym dachem. Nie używam telefonu podczas posiłków i wspólnych spacerów.
10. **Robię sobie własny detoks** - celowo nie zabieram telefonu ze sobą kiedy idę do kina czy teatru. Wyłączam i zostawiam go w domu informując innych, że #jestemoffline.
11. **Poświęcam czas własnym pasjom i zainteresowaniom.** Kiedy biegam czy jeżdżę na rowerze nie biorę telefonu ze sobą. Odlązczam się od aplikacji i słucham własnego organizmu.
12. **Wyłączam wszystkie powiadomienia push.** Nie korzystam nałogowo z portali społecznościowych, wyłączam internet w komórce, dbam o swoją strefę prywatności.
13. **Będąc rodzicem opóźniam czas, kiedy dziecko posiada profil na portalu społecznościowym**, reguluję dostęp do internetu, na start kupuję telefon komórkowy nie będący smartfonem.



zakładane rezultaty



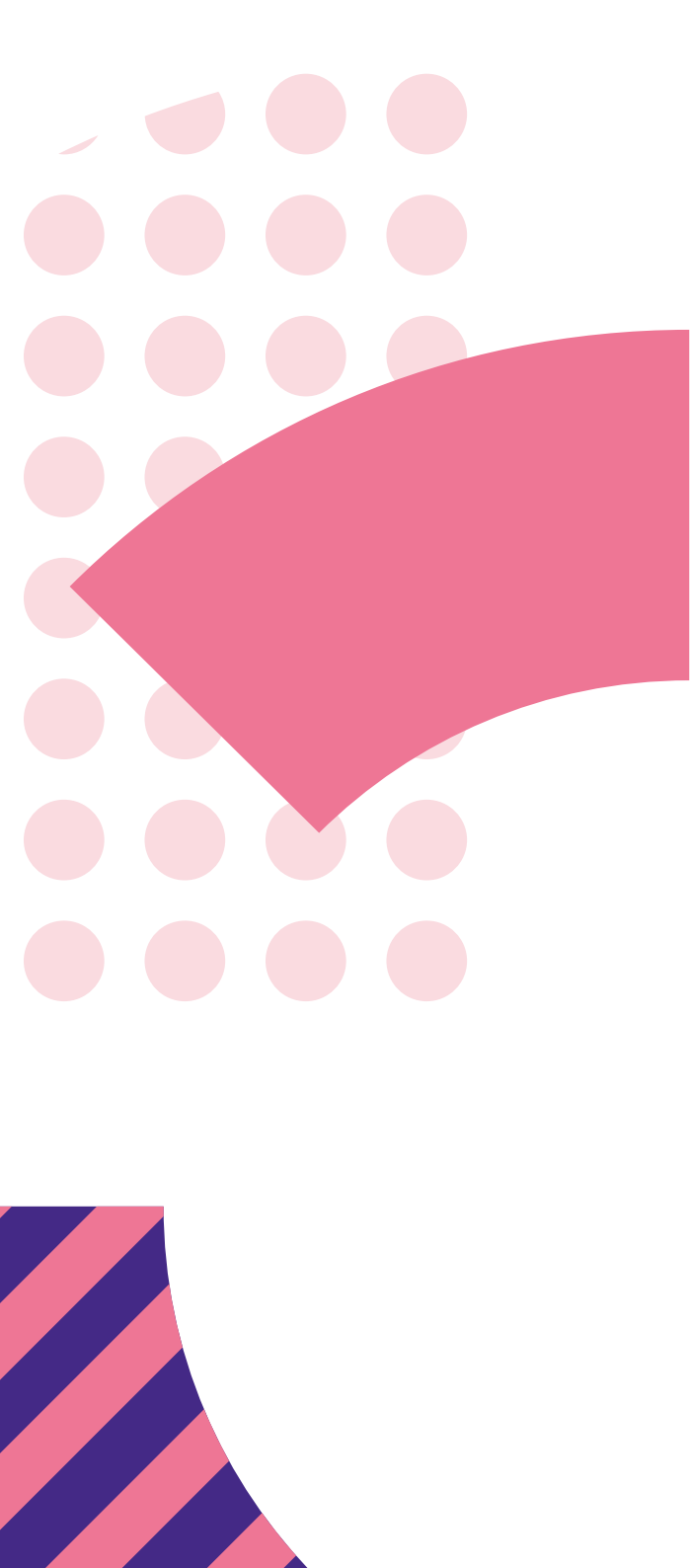


zakładane rezultaty

- jesteśmy świadomymi użytkownikami nowoczesnych narzędzi komunikacji z innymi
- jesteśmy społeczeństwem dbającym o jakość relacji bezpośrednich, dla którego ważną wartością pozostaje osiągnięcie dobra wspólnego
- posiadamy wiedzę dotyczącą odpowiedzialnego korzystania z nowych mediów, potrafimy używać ich w sposób kreatywny i nie zagrażający życiu, zdrowiu, relacjom z innymi
- polskie gminy i powiaty posiadają formalne instrumenty wspierające osoby zagrożone e-uzależnieniem
- mamy możliwość skorzystania z profesjonalnej pomocy psychoterapeutycznej, psychologicznej oraz psychiatrycznej w oparciu o dobrze przygotowaną kadrę oraz infrastrukturę



współpracujemy



współpracujemy

- powiaty/gminy
- jednostki samorządu terytorialnego, w tym ośrodki pomocy społecznej, powiatowe centra pomocy rodzinie
- organizacje pozarządowe, stowarzyszenia, fundacje
- instytuty i jednostki badawcze
- instytucje kultury
- przedszkola
- szkoły podstawowe
- szkoły ponadpodstawowe
- szkoły wyższe – uniwersytety, politechniki, akademie sztuk pięknych, uniwersytety medyczne
- przedstawiciele biznesu
- szkoły rodzenia i poradnie psychologiczne



korzyści
wynikające ze
współpracy
z fundacją Dbam
o Mój Zasięg

8.1.

**jeśli jesteś osobą, która
zarządza gminą, powiatem,
województwem bądź inną
jednostką samorządu
terytorialnego:**

- opracujemy wspólnie z Twoim zespołem lokalne programy wspierające osoby uzależnione od nowych technologii bądź zagrożone takim uzależnieniem
- zaplanujemy i zrealizujemy lokalną diagnozę zgodną z Twoim zapotrzebowaniem
- zrealizujemy ciekawą kampanię społeczną dla Twojej gminy, Twojego powiatu czy województwa
- przetestujemy i wdrożymy w miejscu Twojego zamieszkania innowacyjne rozwiązania zbliżające ludzi do siebie

8.2.



jeśli jesteś dyrektorem szkoły, nauczycielem, bądź pedagogiem lub psychologiem szkolnym:

- przeszkolimy młodzież szkolną oraz kadrę w zakresie umiejętnego wykorzystywania nowoczesnych narzędzi komunikacji z innymi
- przygotujemy dla Ciebie narzędzia diagnozujące skalę oraz natężenie różnorodnych problemów społecznych
- opracujemy wspólnie z gronem pedagogicznym szkolny program profilaktyczny w zakresie uzależnień behawioralnych
- skonsultujemy w Tobą najważniejsze problemy wynikające z nałogowego korzystania z urządzeń mobilnych na terenie szkoły

8.3.

jeśli jesteś opiekunem dziecka w wieku przedszkolnym bądź szkolnym:

- dostarczymy Tobie materiałów edukacyjnych, które będziesz mógł pobrać ze specjalnie przygotowanego przez nas miejsca w przestrzeni internetu. Śledź naszą stronę oraz nasz fanpage na Facebooku
- zaprosimy Cię na warsztaty i szkolenia dotyczące budowania relacji z Twoim dzieckiem
- zorganizujemy dla Twojego dziecka letni bądź zimowy wypoczynek uwzględniający psychoterapeutyczne wsparcie dla Twojej pociechy
- stworzymy możliwość wyjazdu dla całych rodzin po to, by cieszyć się wspólnym czasem bycia offline
- pomożemy Tobie rozwiązać trudne kwestie związani z codziennym używaniem urządzeń mobilnych podłączonych do internetu

8.4.

jeśli jesteś właścicielem firmy, przedsiębiorcą, przedstawicielem biznesu:

- zabezpieczymy działania w zakresie realizowanego przez Ciebie społecznie odpowiedzialnego biznesu (CSR)
- przeszkolimy Twoich pracowników w zakresie efektywnego wykorzystania urządzeń mobilnych w miejscu pracy
- stworzymy specjalnie dla Twoich pracowników możliwość spędzenia czasu poza siecią, który na długo zapadnie im w pamięci

8.5.

jeśli pracujesz w NGO:

- chętnie nawiążemy z Tobą współpracę i nauczymy się nowych rzeczy
- wspólnie napiszemy projekt na realizację działań z zakresu profilaktyki, terapii oraz integracji
- odwiedzimy Ciebie i podpatrzymy, jakimi metodami pracujesz z ludźmi



**dbam
o mój zasięg**



**dbam
o mój zasięg**
fundacja



**dbam
o mój zasięg**
akademia



**dbam
o mój zasięg**
instytut
badawczy



**dbam
o mój zasięg**
ośrodek ciszy



dr Maciej Dębski

socjolog problemów społecznych, wykładowca akademicki, edukator społeczny, ekspert w realizacji badań naukowych, ekspert Najwyższej Izby Kontroli, Rzecznika Praw Obywatelskich, Fundator i Prezes fundacji Dbam o Mój Zasięg, autor/współautor publikacji naukowych z zakresu problemów społecznych (bezdumność, przemoc w rodzinie, uzależnienia od substancji psychoaktywnych, uzależnienia behawioralne), autor/współautor dokumentów strategicznych, programów lokalnych. W roku 2016 wdrożył pierwszy w Europie eksperyment społeczny odcięcia 100 osób na 72 godziny od wszelkich urządzeń elektronicznych (telefonów komórkowych, tabletów, internetu, gier on-line playstation, telewizji), który zakończył się sukcesem badawczym. Pomysłodawca badań pt. „Młodzi Cyfrowi”; „Granie na Ekranie” „Ocena jakości relacji szkolnych”, współtwórca badań pt. „Młode Głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym”. Prywatnie tata 21-letniej Idy i 11-letniego Antosia



fundacja Dbam o Mój Zasięg

ul. Wyzwolenia 17c/3 • 80-537 Gdańsk • tel: 48 512 474 482
KRS 0000591833 • REGON: 363242207 • NIP: 957-108-25-04
fundacja@dbamomojzasieg.com
www.dbamomojzasieg.com
nr konta: mBank 97 1140 2004 0000 3202 7603 2777

polub nas na Instagram, LinkedIn lub Facebook: fundacja Dbam o Mój Zasięg
lub wesprzyj nasze działania na sie Pomaga

