

SPRAWOZDANIE MERYTORYCZNE Z DZIAŁAŃ FUNDACJI DBAM O MÓJ ZASIĘG ZA ROK 2023

PODSTAWA PRAWNA

- Ustawa z dnia 6 kwietnia 1984 roku o fundacjach (Dz.U. z 1991r.. Nr 46 poz. 203 ze zmianami)
- Ustawa z dnia 24 kwietnia 2003 roku o działalności pożytku publicznego i wolontariacie (Dz.U. z 2003 roku, Nr 96 poz. 873 ze zmianami)

DANE REJESTRACYJNE

- Adres siedziby: ul. Wyzwolenia 17c/3; 80-537 Gdańsk
- Adres email: fundacja@dbamomojzasieg.com
- Strona internetowa: www.dbamomojzasieg.com
- Data utworzenia: 8 grudnia 2015r.
- Numer KRS: 591833
- Numer Regon: 363242207
- Numer NIP: 957-108-25-04
- Okres sprawozdawczy: 01.01.2023 – 31.12.2023
- W skład organu zarządzającego w okresie sprawozdawczym wchodziły następujące osoby
 - o Maciej Dębski – Prezes Zarządu Fundacji
- Organ sprawujący nadzór: Nadzór nad działalnością fundacji Dbam o Mój Zasięg sprawuje Minister właściwy do spraw Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

CELE STATUTOWE FUNDACJI:

1. Inicjowanie i wspieranie nowatorskich rozwiązań w różnorodnych dziedzinach życia społecznego, a szczególnie w obszarze:
 - a. rozwiązywania problemów społecznych,
 - b. pomocy i integracji społecznej osób i całych rodzin, w tym w zakresie wspierania grup zmarginalizowanych (osób bezdomnych, uchodźców doświadczających przemocy, osób z ograniczoną sprawnością, ubogich, uzależnionych i zagrożonych uzależnieniem od substancji psychoaktywnych i uzależnionych behawioralnie, wykluczonych społecznie, zawodowo oraz cyfrowo),
 - c. aktywizacji zawodowej,
 - d. zdrowia,
 - e. bezpieczeństwa publicznego i socjalnego,
 - f. edukacji społeczności lokalnych,
 - g. ochrony środowiska,
 - h. prowadzenie wszechstronnej działalności w zakresie rozwoju zdrowia dzieci i dorosłych,
 - i. wspieranie, rozwój i promocja (upowszechnienie) sportu i kultury fizycznej a zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży, a także wśród osób niepełnosprawnych.
2. Propagowanie odpowiedzialnego wykorzystywania nowoczesnych technologii w społeczeństwie.
3. Rozwijanie i umacnianie postaw nastawionych na aktywne współdziałanie w rozwoju społeczeństwa obywatelskiego, w szczególności podnoszenie poziomu kapitału społecznego kształtowania wartości obywatelskich takich jak prospołeczność, altruizm społeczny, zaufanie społeczne.



4. Działalność na rzecz organizacji, instytucji oraz podmiotów prywatnych, których celami statutowymi pozostają działalność naukowa, naukowo-technologiczna, badawcza, oświatowa, kulturalna, w zakresie kultury fizycznej i sportu, dobroczynności, ochrony zdrowia i pomocy społecznej, rehabilitacji zawodowej i społecznej osób wykluczonych społecznie i zagrożonych wykluczeniem.
5. Tworzenie, promowanie oraz wspieranie dobrych praktyk w wyżej wymienionym zakresie.

SPOSÓB REALIZACJI CELÓW STATUTOWYCH FUNDACJI:

Fundacja realizuje swoje cele poprzez:

1. Działalność edukacyjną, w szczególności poprzez realizację seminariów, konferencji, wykładów, warsztatów, szkoleń, godzin realizowanych w ramach studiów podyplomowych oraz innych formach doskonalenia zawodowego nauczycieli prowadzonych odpowiednio przez placówki doskonalenia nauczycieli, szkoły wyższe oraz inne podmioty, których zadania statutowe obejmują doskonalenie zawodowe nauczycieli.
2. Działalność wydawniczą.
3. Działalność badawczą.
4. Działalność konsultacyjno-doradczą.
5. Działalność szkoleniową.
6. Rzecznictwo interesów grup zmarginalizowanych społecznie.
7. Współpracę z władzami samorządowymi, rządowymi i organizacjami pozarządowymi w zakresie wymienionym w celach działania Fundacji.
8. Organizację seminariów, konferencji, debat społecznych.
9. Organizację turnusów, obozów edukacyjnych oraz innych wyjazdów, posiadających charakter wypoczynku wraz z elementami edukacyjnymi mającymi na celu szkolenie, pogłębianie wiedzy, rozwijanie zainteresowań, uzdolnień oraz kompetencji w formie warsztatów, zajęć profilaktycznych oraz innych form kształcenia mających charakter wychowawczo-naukowy.

MISJA FUNDACJI

Zajmujemy się edukacją społeczeństwa na temat cyfrowej higieny i profilaktyki e-uzależnień wśród dzieci, młodzieży i dorosłych. Uczymy odpowiedzialnego korzystania z internetu, smartfona i innych narzędzi ekranowych, pamiętając, że kluczowe dla dobrostanu jednostki są relacje międzyludzkie. Podstawą naszych 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.

Realizację naszej misji opieramy o trzy filary: badawczy, szkoleniowy i edukacyjny. Prowadzimy, samodzielnie lub z partnerami, badania naukowe z obszaru e-uzależnień, nowych technologii w edukacji oraz relacji w świecie cyfrowym. Na ich podstawie opracowujemy programy naszych szkoleń, materiały edukacyjne i kampanie społeczne. Realizujemy szkolenia i warsztaty dla szkół, instytucji i firm prywatnych na terenie całej Polski. Nasz przekaz dostosowujemy zarówno do dzieci i młodzieży, jak i osób dorosłych.

Nasz zespół tworzą doświadczeni eksperci z ugruntowanym doświadczeniem z dziedziny socjologii, psychologii, pedagogiki, neurobiologii i komunikacji społecznej. Pozwala nam to oferować szerokie wsparcie dla przedszkoli i szkół, gmin i miast, instytucji państwowych oraz firm z sektora prywatnego.

DZIAŁANIA REALIZOWANE W OKRESIE SPRAWOZDAWCZYM



1. REALIZOWANE SZKOLENIA

Nasze działania kierujemy zarówno do uczniów (warsztaty), jak i do nauczycieli i rodziców (szkolenia, wykłady, warsztaty). Ich głównym celem jest doprowadzenie do sytuacji, w której uczeń korzystając z zasobów sieci (smartfona, komputera, internetu, gier cyfrowych) poprawia swoje zdrowie psychiczne, fizyczne oraz społeczne (relacje). Wspieranie nauczycieli i rodziców to przede wszystkim przekazywanie rzetelnej wiedzy o nowych technologiach, informowanie o pozytywnych i negatywnych konsekwencjach korzystania z cyfrowych dobrodziejstw, jak również przekazywanie praktycznych porad przeciwdziałających uzależnieniu od smartfona, gier czy internetu. Prosimy Państwa o chwilę uwagi i przeczytanie krótkiej informacji o tym, co przygotowaliśmy dla przedszkoli, szkół podstawowych i ponadpodstawowych na nadchodzący rok szkolny.

Fonoholizm i uzależnienie od telefonów komórkowych. Psychospołeczne skutki, praktyczne sposoby rozwiązań - Szkolenie dla rady pedagogicznej, uczniów oraz rodziców

- Wisły kijem nie zawrócisz – jaki stosunek powinniśmy przyjąć wobec nowych technologii?
- Czym są uzależnienia behawioralne i czym różnią się od uzależnień chemicznych?
- Fonoholizm – uzależnienie od telefonu komórkowego. Anatomia, skala zjawiska, psychospołeczne determinanty, najważniejsze symptomy
- Jakie są negatywne konsekwencje nadużywania smartfonów?
- W jaki sposób radzić sobie z problemem nadużywania telefonów komórkowych w szkole i w domu?
- Rama – rytuał – relacje. Czym jest idea 3xR i dlaczego w świecie cyfrowym tak ważne są relacje osobiste?
- Jak zarządzać smartfonami w szkole?

Czym jest higiena cyfrowa i w jaki sposób właściwie o nią zadbać? - Szkolenie dla rady pedagogicznej, uczniów oraz rodziców

- Dlaczego Internet jest taki ważny i czy w istocie zaspokoić może nasze wszystkie potrzeby?
- Kim są „młodzi cyfrowi” i dlaczego wolą pisać do siebie niż rozmawiać?
- Eksperyment społeczny POZA SIECIĄ, czyli o tym, czego dowiemy się od osób przebywających trzy pełne dni na cyfrowym detoksie?
- Higiena cyfrowa – jak dbać o siebie w świecie, w którym więcej osób ma dostęp do internetu niż dostęp do pasty i szczoteczki do zębów?
- Dlaczego w świecie cyfrowym najważniejszą kompetencją pozostaje umiejętność tworzenia realnych – nie wirtualnych – więzi z innymi?
- Sposoby radzenia sobie z nadużywaniem nowych technologii, czyli o tym, co mają wspólnego powiadomienia z sakiem uwielbianym przez małpy?

Granie na Ekranie - dzieci i młodzież w świecie gier cyfrowych. Najważniejsze zagrożenia, pozytywne wartości wspierania - Szkolenie dla rady pedagogicznej, uczniów oraz rodziców

- Czym są gry cyfrowe i dlaczego są takie absorbujące?
 - Jakie są wzory korzystania z gier cyfrowych przez młodzież w Polsce?
 - Jakie są negatywne konsekwencje związane z nadużywaniem gier cyfrowych?
 - Kiedy granie w gry przynosi korzyści graczom i jakiego rodzaju są to korzyści?
 - W jaki sposób grać w gry cyfrowe z zachowaniem higieny cyfrowej?
 - Co, jeśli nie gry – w jaki sposób budować alternatywę do grania w gry cyfrowe?
 - Jakie są potencjalne czynniki uzależniające od grania w gry cyfrowe?
 - Co zrobić, kiedy podejrzewamy u ucznia/dziecka początki uzależnienia od grania w gry?
- 

Cyberprzemoc, seksting, patotreści – wybrane zagrożenia w świecie cyfrowym Szkolenie dla rady pedagogicznej, rodziców oraz uczniów

- Blaski i cienie społeczeństwa cyfrowego.
- Korzystanie z nowych technologii a świat wartości.
- Nie rób drugiemu, co Tobie niemiłe – jaka jest anatomia cyberprzemocy?
- Co to znaczy ochrona prywatności i dbanie o wizerunek własnej osoby?
- Czym są patotreści i dlaczego tak często je oglądamy?
- I co z tym wszystkim zrobić?

Dobrze, że jesteś. Jak budować dobre relacje z innymi? - Szkolenie dla rady pedagogicznej, rodziców oraz uczniów

- Dlaczego relacje z innymi są takie ważne?
- Jak pandemia koronawirusa wpłynęła na umiejętność budowania relacji z innymi?
- Relacje jako czynnik chroniący przed uzależnieniem od nowych technologii i depresją
- Depresja to nie zły nastrój – skala i charakterystyka problemu?
- W jaki sposób na co dzień dbać o dobre relacje z innymi?

Głowa do góry. Co tak właściwie zmieniła w nas pandemia koronawirusa? - Szkolenie dla rady pedagogicznej – TYLKO ONLINE

- Jak pandemia koronawirusa wpłynęła na nasze zdrowie psychiczne, fizyczne i społeczne?
- Jakie są pozytywne aspekty doświadczenia pandemii koronawirusa?
- Szkoła po pandemii, czyli jaka?
- Edukacja zdalna, czyli o tym, co poszło nie tak?
- W jaki sposób zadbać o samych siebie? – najważniejsze wskazówki pozytywnie wpływające na dobrostan nauczycieli

Nastrój pod kontrolą - jak postępować z emocjami, gdy jest ich więcej niż byśmy chcieli?

– Szkolenia dla rady pedagogicznej i rodziców – TYLKO ONLINE

- Jak rozpoznać depresję?
- Czy zły nastrój to już depresja?
- Kiedy i jak interweniować, gdy podejrzewamy depresję?
- Jak wzmacniać odporność emocjonalną uczniów?
- Jak stosować pozytywne interwencje pedagogiczne?
- Jak można zastosować w szkole narzędzia terapeutyczne służące budowaniu odporności psychicznej?

Wiem, rozumiem, potrafię. Budowanie poczucia sprawczości i adekwatności w kontekście ciągle zmieniającej się rzeczywistości – Szkolenia dla rady pedagogicznej i rodziców – TYLKO ONLINE

- Jak budować motywację dzieci i młodzieży w trakcie pandemii?
- Czym jest samokontrola i czy można jej się nauczyć w szkole?
- Jak korzystać w szkole z pozytywnych interwencji psychologicznych?
- Jak uczyć wiary w siebie i własne możliwości?
- Czy pewność siebie jest tym samym co poczucie wartości?
- W jaki sposób mobilizować uczniów do podejmowania wyzwań i wytrwałej pracy?

2. REALIZOWANE PROJEKTY – ESSA! ZNAJDŹ BEZPIECZNĄ PRZYSTAŃ W GDYNI. RÓWNIEŻ ONLINE! – 450.000 ZŁ Z BUDŻETU MIASTA GDYNIA



Kryzys migracyjny, z którym przyszło nam się mierzyć jest jednym z największych wyzwań obecnego stulecia. Po czasie niezwykle trudnym związanym ze zmianami wynikającymi z pandemii przyszło nowe wyzwanie - może jeszcze trudniejsze dla systemu edukacyjnego. W krótkim czasie tylko w Gdyni pojawiło się ok. 2000 nowych uczniów. To liczba bez precedensu, jak również skala i złożoność nowych wymagań, które nie były od początku zdefiniowane, a poznawaliśmy je z kolejnymi miesiącami. Internet i nowoczesne technologie to z jednej strony bardzo silne oręż do tego, aby pomóc. Jest również strona związana m.in. z odpowiedzialnym ich wykorzystywaniem szczególnie przez nowych użytkowników będących osobami objętymi kryzysem migracyjnym – ich kompetencje i świadomość są bardzo różne. To narzędzia komunikacji, ale i zdobywania wiedzy - wśród założonych elementów jest ich duża ufność do treści pojawiających się w przestrzeni Internetu. Fake news to potężne narzędzie również do stwarzania poczucia strachu przez osoby dotknięte,

Młodzież zapytana o korzyści wynikające z użytkowania nowoczesnych technologii da odpowiedź jednoznacznie pozytywną. Stąd też chcemy, aby przez uczestnictwo w projekcie poczuli możliwość zdobycia nowych kompetencji. Projekt w swoich działaniach zawiera się szereg działań wpływających na zachowania, które bardzo często są elementem inicjującym zagrożenia wynikające z silnego oddania się młodego człowieka w życie w obszarze cyfrowym. Brak wrażliwości i zrozumienia, nikłe kompetencje pozostawiają młodego człowieka w przekonaniu, że wie doskonale, jak poruszać się w świecie mediów.

Program "ESSA! Znajdź bezpieczna PRZYSTAŃ w Gdyni. Również online!" to nowatorskie połączenie wiedzy: psychologów, pedagogów, informatyków, prawników, pracowników naukowych, a także urzędników i przedstawicieli placówek oświatowych. To poprzez synergę doświadczeń i innowacyjnego podejścia możliwe jest zbudowanie kompleksowych rozwiązań, których trwałość przekroczy moment zakończenia warsztatu klasowego. Obecnie mamy do czynienia z chowaniem problemów wewnątrz grup, ponieważ ujawnienie realnie już występujących na terenie szkoły zdarzeń może grozić utratą zaufania i wizerunku - to jedno z wyzwań, z którym zmierzaliśmy się w poprzednich miesiącach i latach. Obecnie następuje zmiana i należy na trwale wpłynąć na inny sposób interpretowania przez osoby kierujące jednostkami, ponieważ przykład sprawnych działań w przypadku zagrożenia jest bardzo pozytywnym przekazem do społeczności lokalnej. Świadomi rodzice nie wierzą, że istnieją szkoły, które nie mają problemów. Można jednak zbudować zaufanie pokazując procedury i działania, które są wyprzedzające dla zagrożenia. Projekt jest kompleksowym podejściem do badanego zagadnienia, które daleko wykracza poza działania warsztatowe - to również wprowadzenia algorytmów postępowania, aby sami wychowawcy mogli po realizacji projektu działać świadomie z kolejnymi osobami przybywającymi w ramach kryzysu wojennego, którego horyzont czasu jest nie do określenia. To interakcja z Jednostką Samorządu Terytorialnego, aby jako organ prowadzący zdecydowaną większość placówek oświatowych, był na bieżąco informowany o skali zagrożenia. To również publiczna dyskusja na temat naszego bezpieczeństwa w Internecie - budowanych murów i podziałów, a "nas" i "ich". Bez świadomych nauczycieli, rodziców, bez odpowiedniego modelowania zachowań, niemożliwa jest praca z nieletnimi. Cyberprzemoc już dawno wyszła poza monitor i klawiaturę komputera i przeniosła się do sfery urządzeń mobilnych. Dostęp do Internetu stał się powszechny - przestał być wyłącznie domeną terenów wielkomiejskich. Warto podkreślić - ze względu na nikłą świadomość rodziców, wynikających z niskich kompetencji technologiczno-informacyjnych – przeciwdziałanie cyberprzemocy jest bardzo trudne.

To co kluczowe - projekt jest oparty o ciągłą ewaluację i dostosowanie do wymagań kolejnych występujących zagrożeń i zachowań - od snapchata, przez tik tok, pojęcie patoinfluencera, mode na bycie youtuberem, zachłyśnięcie się możliwościami streamingu, docierając również w obszary sextingu, szantażu i zachowań obarczonych kodeksem karnym.

Miejsce realizacji zadania: Miasto Gdynia, a w szczególności:

- - placówki oświatowe (przedszkola, szkoły podstawowe, szkoły ponadpodstawowe),
- - placówki współpracujące z dziećmi i młodzieżą,



- - ośrodki wsparcia dla pracowników pedagogicznych,
- - instytucje miejskie.

W przypadku rosnącego zagrożenia COVID19 / braku możliwości realizacji zadania w placówkach przez sytuację gospodarczą - zadania będą mogły być przeniesione do przestrzeni wirtualnej. Wykonawca zakłada również stworzenie materiałów wideo, które będą mogły służyć, jako narzędzia do wspólnego odtwarzania przez wychowawców klasowych, a także we wspólnych warunkach domowych.

Grupę docelową należy podzielić na:

bezpośrednie (uczestnicy zajęć bezpośrednich wskazanych w projekcie):

- 10 szkół o największej ilości bezwzględnej uczniów z doświadczeniem migracyjnym
- 20 szkół o niższej ilości bezwzględnej uczniów z doświadczeniem migracyjnym.
- w tym dotarcie do 2000 uczniów pochodzenia UKR z doświadczeniem migracyjnym.

bezpośrednie - aktywnie uczestniczący w możliwościach projektowych w 10 kluczowych szkołach:

- uczniowie klas do których uczęszczają dzieci i młodzież z doświadczeniem migracyjnym,
- rodzice dzieci przedszkolnych i szkół podstawowych,
- pracownicy zarządzający placówkami oświatowymi,
- pracownicy linii wsparcia w placówkach oświatowych,

Projekt ma na celu wsparcie dzieci i młodzieży, zwłaszcza uczniów z doświadczeniem migracyjnym, w zakresie kompetencji cyfrowych, bezpieczeństwa w Internecie oraz integracji społecznej. Obejmuje działania edukacyjne, badawcze i profilaktyczne, które mają przeciwdziałać zagrożeniom cyberprzemocy, infoholicy oraz dezinformacji w sieci.

Okres realizacji:

Od 2 maja 2023 r. do 15 grudnia 2023 r.

Organizacja realizująca projekt:

Działania w ramach projektu:

1. **Badania diagnostyczne** wśród uczniów z doświadczeniem migracyjnym – analiza poziomu higieny cyfrowej, występowania przemocy w sieci i e-uzależnień.
2. **Warsztaty edukacyjne w szkołach** – interaktywne zajęcia dla uczniów, nauczycieli i rodziców.
3. **Materiały edukacyjne** (filmy, podcasty, gra planszowa, poradniki) o bezpieczeństwie w sieci i higienie cyfrowej.
4. **Działania profilaktyczne** – przygotowanie scenariuszy lekcji dla nauczycieli, umożliwiających długofalową pracę z uczniami.
5. **Kampania społeczna** w szkołach, mediach lokalnych oraz przestrzeni publicznej, której celem jest podniesienie świadomości na temat zagrożeń cyfrowych.
6. **Wsparcie psychologiczne** – integracja uczniów z doświadczeniem migracyjnym, wzmacnianie ich poczucia bezpieczeństwa.
7. **Monitoring i ewaluacja** – ocena efektów projektu oraz przygotowanie raportu podsumowującego działania.

Grupa docelowa:

- **Bezpośredni beneficjenci:**
 - o 2000 uczniów z Ukrainy oraz ich rówieśnicy w 30 szkołach,
 - o Nauczyciele, pedagodzy, pracownicy edukacji,

- Rodzice uczniów, którzy wezmą udział w działaniach informacyjnych.
- **Pośredni odbiorcy:**
 - Mieszkańcy Gdyni,
 - Społeczność szkolna,
 - Eksperci zajmujący się edukacją cyfrową.

Zakładane rezultaty:

1. **Podniesienie kompetencji cyfrowych** wśród uczniów i nauczycieli.
2. **Zmniejszenie poziomu cyberprzemocy i dezinformacji** wśród młodzieży.
3. **Wzrost świadomości na temat zagrożeń cyfrowych** poprzez warsztaty, poradniki i kampanie społeczne.
4. **Integracja społeczna uczniów z Ukrainy** i poprawa ich dobrostanu psychicznego.
5. **Trwałość działań** – opracowanie materiałów edukacyjnych i strategii postępowania w sytuacjach kryzysowych.

Projekt jest częścią szerszej inicjatywy przeciwdziałania cyberprzemocy i infoholizmowi realizowanej w Gdyni. Współpracuje z lokalnymi instytucjami edukacyjnymi i organizacjami pozarządowymi.

3. REALIZOWANE PROJEKTY: SPOTKAJ SIĘ, POROZMAWIAJ, ZŁAP ODDECH - W SWOJEJ SZKOLE! – 300.000 ZŁ Z BUDŻETU MIASTA GDYNIA

Głównym celem projektu jest wsparcie gdyńskich szkół w przygotowaniu stref offline, sprzyjających budowaniu społeczności opartej na wzajemnym szacunku i wzmacnianiu relacji rówieśniczych, kształtowaniu pozytywnych nawyków spędzania czasu poza siecią, wzrostu odpowiedzialności uczniów za miejsce, w którym się uczą, poczucia sprawczości w kształtowaniu wspólnej przestrzeni. Nawet jeśli zdecydujemy się na wprowadzenie w szkole bezwzględnych zakazów używania mediów cyfrowych (smartfonów, tabletów, internetu) musimy pamiętać, żeby dać uczniom coś w zamian, coś, czemu poświęcą uwagę, coś, co zapełni im potencjalną pustkę związaną z niemożnością używania nowych technologii. W tym przypadku na ratunek przychodzi nam zachęcająca do wchodzenia w relacje przestrzeń szkolna. I nawet wówczas, kiedy nie mieliśmy żadnego wpływu na architekturę naszej szkoły, wówczas, gdy zastaliśmy taki, a nie inny budynek, takie, a nie inne zaplecze szkoły, zawsze jest możliwość przyjaznej ingerencji w przestrzeń szkolną tak, aby dzieci i młodzież uczęszczająca do szkoły czuła się w owej przestrzeni bezpieczniej i milej. Istnieją w Polsce szkoły, w której używanie mediów cyfrowych na przerwach jest niemile widziane nie przez nauczycieli, ale przez uczniów. Aktualne możliwości dostępne na rynku są bardzo bogate, a jedynie, co może nas ograniczać w budowaniu sprzyjającej relacjom przestrzeni naszej placówki to nasza wyobraźnia bądź dostępny budżet na wydatki, które należy ponieść w związku z zakupem niezbędnego sprzętu i wyposażenia.

Stworzenie strefy odpoczynku i relaksu w każdej szkole, której celem jest przede wszystkim odpoczynek między zajęciami lekcyjnymi. Zgodnie z tezą, że wypoczęty umysł i wypoczęte ciało zwiększają wydajność i efektywność w nauczaniu należy korytarze szkolne i inne przestrzenie wyposażać np.: w kanapy, worki sako (z groszkiem), pufy, okrągłe stoliki możliwe do przesuwania i własnej aranżacji, materace, leżaki, i inny sprzęt, którego celem jest stworzenie odpowiednich warunków do odpoczynku i relaksu. W kontekście przymusu opanowania podstawy programowej, ilości godzin spędzonej w szkole (również po zakończonych zajęciach) funkcjonowanie strefy odpoczynku i relaksu staje się nie tylko pilnym wyzwaniem, ale wręcz koniecznością. Przygotowanie jednak nie będzie się odbywało w sposób oderwany od społeczności szkolnej. To sami użytkownicy (uczniowie, samorządy uczniowskie), a także przedstawiciele grona pedagogicznego będą współuczestnikami procesu wyboru miejsca, a także jego zakresu

wyposażenia. Proces będzie polegał na kilku metodach: - wybór grupy reprezentującej (np. samorząd uczniowski) - stworzenie projektów, - głosowanie nad wyborem (w przypadku powstanie więcej jak jednego projektu), - wdrożenie stref w 28 szkołach. Działanie projektowe - wprowadzające przez moderatorów. Wybór miejsca. Wybór elementów. Wewnątrzszkolne wybory wersji (z różnych wypracowanych). Przeprowadzenie głosowania. Stworzenie strefy. Przeprowadzenie cyklu reportażu z placówek. To niezwykle istotne, aby społeczność szkolna czuła się odpowiedzialna za wybór dokonany w ramach projektu. Współdecydowanie, a wręcz podjęcie ostatecznej decyzji może dać zwiększony fundament do późniejszego wykorzystania. Jak włączyć uczniów w przebudowę szkoły? Na tak postawione pytanie ciekawych odpowiedzi można poszukać w opracowaniu pt. Zaprojektuj szkołę zmieniając przestrzeń edukacyjną autorstwa Aleksandry Saczuk. Autorka wskazuje na kilka ciekawych rozwiązań, które należy dość mocno wziąć pod uwagę planując powstawanie stref. Po pierwsze wszyscy uczniowie i nauczyciele powinni być jasno poinformowani o idei wspólnego budowania przestrzeni szkolnej. Odpowiednie przygotowanie uczniów do realizowanych działań, powiadomienie rodziców jak również przegląd dobrych praktyk funkcjonujących w innych szkołach to czynności zdające się być kluczowe na etapie przekazywania pierwszych informacji o naszym pomysle. Minimum partycypacji to włączenie uczniów w konsultacje i zebranie ich potrzeb, wspólne odbycie spaceru badawczego, gdzie uczniowie wspólnie z nauczycielami obchodzą cały teren szkolny i wspólnie zastanawiają się nad kształtowaniem nowej przyjaznej przestrzeni. Włączając uczniów w proces konsultacji i zebrania ich potrzeb proponujemy angażujące, różnorodne techniki, zadbajmy o formę, stawiajmy na działanie, a nie na metody podające. Szukając wspólnych pomysłów odwołujemy się do zainteresowań młodzieży i jej mocnych stron. Wśród możliwych rozwiązań każda z placówek będzie miała do dyspozycji budżet 8500 zł, ale moderatorzy wskażą również szereg działań, które będą mogły wpłynąć na działanie: zasoby lokalne: warto wykorzystywać darmowe możliwości, które leżą w naszym zasięgu. Sadzonki, drzewa, krzewy, kwiaty zakupione mogą zostać od lokalnych hodowców, lasów państwowych, właścicieli ogródków działkowych. praca własna uczniów, rodziców, nauczycieli: doskonała forma zaangażowania rodziców w codzienne życie szkoły. Wspólne malowanie, wycinanie, przewożenie, meblowanie, przybijanie, klucie, wiercenie to znak, że w życie szkoły zaangażowani są wszyscy Ci, którzy powinni. Zaangażowanie rodziców to wyraźny znak dla ich dzieci, że przestrzeń szkolna jest ważna nie tylko dla uczniów, ale również dla ich opiekunów. Jednym z kierunków, który podejmą moderatorzy jest stworzenie strefy aktywności analogowej: pomimo tego, że coraz mniej aktualnym staje się podział na online i offline, a dzieci i młodzież szkolna zdaje się swobodnie przepływać między oboma światami, tworzenie kultury świadomego bycia poza przestrzenią internetu staje się coraz większym wyzwaniem dla najmłodszego pokolenia. Gry planszowe w małych i dużych formatach, gry karciane, jenga, regały z książkami do czytania, crossbooking, kolorowanki relaksacyjne, kredki, puzzle, flamastry, ołówki, radiowęzeł szkolny, specjalnie przygotowane siedziska na parapetach – czyli wszystko to, co zajmuje czas, dlonie i odrywa nas od mediów cyfrowych wywołując jednocześnie element rywalizacji, współpracy rówieśniczej, a na pewno dużą dozę śmiechu. Funkcjonowanie szkolnej strefy aktywności analogowej w świecie cyfrowym wydaje się być niezbędna i świadczyć może o umiejętności budowania alternatywy dla ciekawego świata wirtualnego. Warto zdać sobie sprawę z faktu, że problem z nadużywaniem mediów cyfrowych przez dzieci i młodzież zaczyna się wówczas, kiedy jedynym dostępnym dla nich światem, jest świat cyfrowy. W takim rozumieniu strefa aktywności analogowej to doskonała metoda zapewniająca odpowiedni balans między byciem w sieci i poza nią.

Miejsce realizacji zadania

Miasto Gdynia, a w szczególności: - placówki oświatowe (szkoły podstawowe, szkoły ponadpodstawowe), - instytucje miejskie. W przypadku rosnącego zagrożenia COVID19 / braku możliwości realizacji zadania w placówkach przez sytuację gospodarczą - zadania będą mogły być przeniesione do przestrzeni wirtualnej. Wykonawca zakłada również stworzenie materiałów wideo,



które będą mogły służyć, jako narzędzia do wspólnego odtwarzania przez wychowawców klasowych, a także we wspólnych warunkach domowych.

Grupa docelowa

Grupę docelową należy podzielić na: bezpośrednie (uczestnicy zajęć bezpośrednich wskazanych w projekcie): - 22 szkoły podstawowe o największej ilości bezwzględnej uczniów z doświadczeniem migracyjnym - 3 szkoły ponadpodstawowe o największej ilości bezwzględnej uczniów z doświadczeniem migracyjnym - 3 szkoły o największej ilości bezwzględnej uczniów z doświadczeniem migracyjnym - niezależnie od stopnia - w tym dotarcie do 1500 uczniów pochodzenia UKR z doświadczeniem migracyjnym. bezpośrednie - aktywnie uczestniczący w możliwościach projektowych w szkołach: - uczniowie klas do których uczęszczają dzieci i młodzież z doświadczeniem migracyjnym, - rodzice dzieci przedszkolnych i szkół podstawowych, - pracownicy zarządzający placówkami oświatowymi, - wychowawcy, - osoby działające w ramach projektów profilaktycznych. Pośrednie (odbiorcy treści oraz materiałów) - wszyscy uczniowie szkół - mieszkańcy Gdyni. Należy mieć na uwadze trwałość projektu. Zdecydowana większość budżetu zostanie przeznaczona na zakupy elementów, które wytworzą trwałą zmianę przestrzeni, a także pozostaną w placówkach przez czas po zakończeniu działań projektowych.

Projekt "**Spotkaj się, porozmawiaj, złap oddech – w swojej szkole!**" realizowany w Gdyni miał na celu wsparcie szkół w tworzeniu **stref offline**, które sprzyjają budowaniu społeczności opartej na wzajemnym szacunku i relacjach rówieśniczych. Projekt koncentrował się na **ograniczeniu użycia mediów cyfrowych** w czasie przerw, oferując alternatywne formy spędzania czasu, takie jak relaksacyjne przestrzenie z kanapami, pufami, gramy planszowymi i książkami. Podjęte działania:

1. **Wybór miejsc na strefy offline** – uczniowie oraz samorządy uczniowskie wspólnie decydowali o lokalizacji i wyposażeniu stref w swoich szkołach.
2. **Proces konsultacyjny** – odbyły się warsztaty (250 godzin), w których uczniowie współtworzyli koncepcję stref.
3. **Instalacja stref offline** – powstało **28 stref** w szkołach, finansowanych z budżetu 8500 zł na każdą placówkę.
4. **Promocja i konkursy** – przeprowadzono konkurs na kreatywne wykorzystanie nowej przestrzeni, gdzie uczniowie przygotowywali krótkie filmy.
5. **Publikacja fotokatalogu** – powstał dokument prezentujący wdrożone rozwiązania i dobre praktyki.
6. **Monitorowanie efektów** – prowadzono ewaluację oraz zbierano opinie uczniów i nauczycieli.

Potencjalne rezultaty oddziaływania:

- **Lepsza jakość relacji międzyludzkich** – uczniowie mieli okazję rozwijać interakcje bez korzystania z technologii.
- **Zwiększenie zaangażowania społeczności szkolnej** – uczniowie i nauczyciele czuli większą odpowiedzialność za przestrzeń szkoły.
- **Poprawa samopoczucia i koncentracji** – strefy relaksu przyczyniły się do zmniejszenia stresu i lepszego przyswajania wiedzy.
- **Redukcja problemu uzależnienia od smartfonów** – zmniejszenie czasu spędzanego w świecie cyfrowym na rzecz aktywności offline.
- **Integracja uczniów, w tym osób z doświadczeniem migracyjnym** – projekt objął szczególnie uczniów pochodzenia ukraińskiego, wspierając ich w budowaniu więzi w nowym środowisku.



4. ORGANIZACJA II KONGRESU SZKÓŁ ODPOWIEDZIALNYCH CYFROWO – POMORSKI PARK NAUKOWO TECHNOLOGICZNY W GDYNI, 14-15 LISTOPADA 2023

Fundacja Dbam o Mój Z@sięg, miasto Gdynia oraz Wydział Nauk Społecznych Uniwersytetu Gdańskiego w roku 2022 zrealizowały ogólnopolską konferencję naukową pt. ZDROWA SZKOŁA. O POTRZEBACH UCZNIÓW I NAUCZYCIELI. Wydarzenie odbyło się w dniach 14-15 listopada 2022 roku w Pomorskim Parku Naukowo-Technologicznym w Gdyni.

Podczas konferencji obok sesji wykładowych odbyły się praktyczne warsztaty dla nauczycieli, psychologów oraz pedagogów szkolnych, a w trakcie organizowanego wydarzenia swoją premierą miał raport pt. „Ocena jakości relacji szkolnych”, napisany na podstawie wyników badań prowadzonych wśród ponad 51 tysięcy uczniów i 5 tysięcy nauczycieli z całej Polski. Uzyskane wyniki są bardzo niepokojące i wskazują, że:

1. Oczekiwania uczniów wobec dobrych relacji z kolegami i koleżankami z klasy, ze szkoły, z nauczycielami, wychowawcą czy dyrektorem szkoły kształtują się na bardzo niskim poziomie.
2. Co trzeci uczeń powinien mieć podejrzenie depresji i w jej kierunku powinien być diagnozowany.
3. Pandemia koronawirusa spowodowała u 40% nastolatków spadek dobrego samopoczucia psychicznego i fizycznego, częściej niż przed pandemią uczniowie doświadczają samotności życiowej, braku motywacji do robienia czegokolwiek oraz obniżonego nastroju. Co trzeci badany uczeń doświadcza wyraźnych symptomów stresu elektronicznego.
4. Prawie 2/3 uczniów nie ma żadnego wpływu na to, co dzieje się w szkole.
5. Jedna czwarta uczniów przyznaje, że w ich szkole nie ma ani jednego nauczyciela, do którego zwróciłaby się o pomoc w celu rozwiązania problemu pozaszkolnego, tyle samo uczniów nie lubi swojej szkoły.
6. Prawie połowa uczniów odczuwa silny stres w związku chodzeniem do szkoły, a co trzeci uczeń przynajmniej raz był u psychologa za karę.
7. Jeden na dziesięciu zbadanych uczniów przyznaje, że zawsze w szkole doświadcza smutku, przygnębienia, samotności, obaw oraz chęci płaczu.
8. Polska szkoła to szkoła przemocy i dyskryminacji. Najczęstszymi formami przemocy rówieśniczej jest wyśmiewanie, obrażanie, mówienie negatywnie za plecami, celowe żartowanie oraz oskarżanie o rzeczy, których się nie zrobiło.
9. Uczniowie doświadczają różnorodnych form dyskryminacji ze swoich kolegów i nauczycieli. Najczęściej dotyczy to wyglądu ucznia, jego światopoglądu i przekonań.

Gdyńska konferencja traktowała o zapasie zdrowia psychicznego uczniów i nauczycieli, ale też wskazuje konkretne rekomendacje, które mogą być wdrożone w każdej szkole w Polsce. W trakcie konferencji uczestnikom zostały rozdane materiały edukacyjne, w postaci publikacji naukowych, materiałów edukacyjnych, jak również scenariuszy zajęć (dla uczniów oraz nauczycieli) opracowanych przez fundację Dbam o Mój Z@sięg przy współpracy z Laboratorium Innowacji Społecznych w Gdyni przygotowane w ramach projektu pt.: „Ścieżka szyta na miarę UrbanLab Gdynia”

Podczas dwóch dni wykładów i warsztatów rozmawiano o:

- Jak budować i wzmacniać więzi w społecznościach szkolnych?
- Czym jest i jak powinna wyglądać pierwsza pomoc psychologiczna w szkole oraz jaka jest rola psychologa w szkole?



- Jakiek s1 najw1azniejsze problemy uczni1w i w jaki spos1b na nie odpowiada1? Problem depresji, samotno1ci 1yciowej, niskiego poziomu odporno1ci psychicznej
- Czym jest interwencja kryzysowa w szkole i kto powinien jej dokonywa1?
- Jak oceniane s1 przez uczni1w i nauczycieli relacje szkolne?
- Czy polska szkoła jest przestrzenią uznania czy przemocy i dyskryminacji?
- W jaki spos1b budowa1 w szkole zdrowie psychiczne uczni1w i nauczycieli?
- W jaki spos1b 1rodowisko szkolne mo1e odpowiada1 na r1norodno11 społeczn1, w tym mi1dzykulturow1?
- W jaki spos1b podejmowa1 zagadnienia partycypacji uczni1w i rodzic1w?
- Co mo1emy zrobi1, aby by1 w szkole dla siebie wsparciem?
- Partycypacja uczni1w i rodzic1w w kształtowaniu 1rodowiska szkolnego – mity czy realne mo1liwo1ci?

5. „RELACJE W WAKACJE” - WYPOCZYNEK LETNI DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Pandemia pozbawiła nasze dzieci zbyt wielu okazji do bezpośrednich relacji z rówieśnikami. S1 zmęczone zdalną nauką, stałą dostępnos1ci1 online i ci1glymi kwarantannami. Najlepsze, co mo1emy im zaoferowa1 w wakacje, to odpoczynek od internetu, swobodna zabawa i zaj1cia, które pomog1 budowa1 trwałe i dobre relacje z rówieśnikami. Fundacja Dbam o M1j Zasi1g zrealizowała dwa turnusy wypoczynku młodzi1 w wieku od 7 do 17 lat w malowniczej krainie zamk1w i budowli krzy1ackich na Kociewiu. Podczas niezapomnianych 10 dni skupiono si1 przede wszystkim na wzmacnianiu umiej1tno1ci budowania dobrych relacji oraz na sp1dzaniu czasu na łonie natury, z dala od nowych technologii, internetu i medi1w społeczno1ciowych. Wi1cej na <https://relacjewwakacje.pl>

Relacje w Wakacje to inicjatywa organizuj1ca kolonie letnie dla dzieci i młodzi1, koncentruj1ca si1 na budowaniu warto1ciowych relacji, wszechstronnym rozwoju uczestnik1w oraz zapewnieniu im niezapomnianych wakacyjnych do1wiadcze1.

Najw1azniejsze dzialania:

1. **Warsztaty i zaj1cia integracyjne** – program kolonii kładzie nacisk na wzmacnianie wi1zi mi1dzy uczestnikami poprzez gry zespołowe, zabawy i aktywno1ci rozwijaj1ce umiej1tno1ci komunikacyjne.
2. **Aktywno1ci sportowe i rekreacyjne** – dzieci bior1 udział w r1norodnych formach aktywno1ci fizycznej, takich jak sporty dru1ynowe, wycieczki piesze, zaj1cia wodne czy gry terenowe.
3. **Rozw1j osobisty i emocjonalny** – poprzez specjalnie zaplanowane zaj1cia edukacyjne i wychowawcze uczestnicy ucz1 si1 radzenia sobie ze stresem, budowania pewno1ci siebie oraz nawi1zywania zdrowych relacji.
4. **Tw1rcze warsztaty i zaj1cia artystyczne** – kolonie oferuj1 mo1liwo11 rozwijania talent1w poprzez zaj1cia plastyczne, teatralne, muzyczne czy literackie.
5. **Edukacja przyrodnicza** – program uwzgl1dnia aktywno1ci na 1wie1ym powietrzu, które ucz1 dzieci szacunku do natury i ekologii.
6. **Bezpiecze1stwo i opieka** – priorytetem organizator1w jest zapewnienie dzieciom bezpiecznego 1rodowiska pod okiem wykwalifikowanej kadry wychowawc1w i animator1w.

Cele kolonii:

- Budowanie silnych i warto1ciowych relacji mi1dzy ludzkich.
- Rozw1j umiej1tno1ci społecznych i emocjonalnych uczestnik1w.
- Zach1canie dzieci do aktywnego i zdrowego stylu 1ycia.

- Wspieranie kreatywności i pasji poprzez różnorodne zajęcia.
- Kształtowanie postaw odpowiedzialności, współpracy i empatii.

Dzięki starannie opracowanemu programowi **Relacje w Wakacje** zapewniają uczestnikom nie tylko wypoczynek, ale także cenne doświadczenia, które wpływają na ich rozwój osobisty i społeczny. W roku 2023 w dwóch turnusach wzięło udział 90 kolonistów

Fundacja DBAM O MÓJ ZASIĘG

80-537 Gdańsk, ul. Wyzwolenia 17c/3

tel. 512 474 482 NIP 957 108 25 04

fundacja@dbamomozasieg.com

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Dz. Kury'.