

SPRAWOZDANIE MERYTORYCZNE Z DZIAŁAŃ FUNDACJI DBAM O MÓJ ZASIĘG ZA ROK 2024

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@dbamomoizasieg.com
- Strona internetowa: www.dbamomoizasieg.com
- Data utworzenia: 8 grudnia 2015r.
- Numer KRS: 591833
- Numer Regon: 363242207
- Numer NIP: 957-108-25-04
- Okres sprawozdawczy: 01.01.2024 – 31.12.2024
- 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 Z@sięg 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 kształtowanie 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 sokiem 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 - GDAŃSKI KOD RODZICIELSKI – 146.000 zł z budżetu miasta Gdańska



Projekt "Gdański Kod Rodzicielski" to inicjatywa skierowana do rodziców, której celem jest wsparcie ich w budowaniu świadomego i zdrowego podejścia do wychowania dzieci. Główny nacisk położono na kwestie zdrowia psychicznego, higieny cyfrowej, budowania relacji oraz rozwoju kompetencji wychowawczych. Projekt jest realizowany poprzez webinary, podcasty, artykuły ekspertów oraz materiały edukacyjne, które są dostępne online. Organizatorzy podkreślają znaczenie spójnej identyfikacji wizualnej, dlatego projekt obejmuje stworzenie profesjonalnej szaty graficznej, w tym:

- Logo projektu w różnych wersjach graficznych,
- Formatki dla papieru firmowego, zaproszeń na webinary, zaświadczeń dla uczestników,
- Materiały wizualne dla strony internetowej i mediów społecznościowych.

Projekt jest realizowany w ścisłej współpracy z ekspertami, którzy dostarczają rzetelnych informacji w przystępnej formie, wspierając rodziców w ich codziennych wyzwaniach.

2. Cele projektu

Głównym celem projektu jest zwiększenie świadomości rodziców na temat zdrowia psychicznego i odpowiedzialnego rodzicielstwa, w szczególności poprzez:

1. Wzmocnienie kompetencji rodzicielskich – dostarczenie rodzicom praktycznych narzędzi do radzenia sobie z wyzwaniami wychowawczymi.
2. Podniesienie świadomości na temat zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży – przekazanie wiedzy o tym, jak dbać o dobrostan emocjonalny swojego dziecka.
3. Promowanie higieny cyfrowej – edukacja w zakresie odpowiedzialnego korzystania z technologii cyfrowych w rodzinie.
4. Ułatwienie rodzicom dostępu do rzetelnych materiałów edukacyjnych – poprzez webinary, podcasty, artykuły i plakaty edukacyjne.
5. Zmniejszenie poziomu stresu i wypalenia rodzicielskiego – dostarczenie praktycznych porad, które pomogą rodzicom radzić sobie ze stresem.
6. Tworzenie społeczności świadomych rodziców – integracja uczestników poprzez platformy online i media społecznościowe.

3. Grupa docelowa

Projekt skierowany jest przede wszystkim do:

- Rodziców dzieci w różnym wieku, którzy poszukują praktycznej wiedzy o wychowaniu,
- Przyszłych rodziców, którzy chcą się przygotować do nowej roli,
- Nauczycieli i pedagogów, którzy wspierają rodziny w procesie wychowawczym,
- Psychologów i terapeutów, którzy pracują z rodzicami i dziećmi,
- Pracowników poradni psychologicznych i instytucji miejskich, zajmujących się zdrowiem psychicznym.

Dzięki szerokiej dystrybucji materiałów projekt ma potencjał dotarcia do tysięcy odbiorców.

4. Działania realizowane w ramach projektu

a) Podcasty edukacyjne

Projekt obejmuje produkcję 6 podcastów, które dotyczą kluczowych aspektów zdrowia psychicznego i wychowania dzieci. Wśród tematów poruszanych przez ekspertów znalazły się m.in.:

- Samopomoc i wsparcie psychiczne dla rodziców – jak dbać o własne zdrowie psychiczne i gdzie szukać pomocy (Joanna Flis).
- Poczucie własnej wartości – jak budować zdrową samoocenę u dziecka (Karolina Wysokińska).



- Higiena cyfrowa – jak ograniczać negatywny wpływ technologii na życie rodziny (Maciej Dębski).
- Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży – jak rozpoznać problemy i kiedy szukać pomocy (Tomasz Bilicki).
- Radzenie sobie ze stresem – jak kontrolować stres u rodziców i dzieci (Wojciech Głac).
- Zachowania samobójcze młodzieży – jak rozpoznać zagrożenia i gdzie szukać wsparcia (Halszka Witkowska).

Wszystkie podcasty są dostępne na stronie <https://gdanskikodrodzicielski.pl/podcasty-i-audycje/>.

b) Webinary i spotkania ze specjalistami

W ramach projektu przeprowadzono 6 webinarów, które cieszyły się dużą popularnością (każdy zgromadził od 1500 do ponad 3000 uczestników). Przykładowe tematy:

- "Jak być dobrym rodzicem?" – Tomasz Bilicki,
- "Stres i jego kontrola okiem neuronauki" – Wojciech Głac,
- "Rola rodziców w procesie wchodzenia dziecka w świat cyfrowy" – Maciej Dębski,
- "Internet a zachowania samobójcze młodzieży" – Halszka Witkowska.

Webinary są dostępne do ponownego odtworzenia na platformie YouTube.

c) Plakaty edukacyjne

Powstało 18 plakatów edukacyjnych, które w atrakcyjnej graficznie formie przekazują kluczowe treści dotyczące rodzicielstwa i zdrowia psychicznego. Przykładowe tematy:

- "Jak rozpoznać uzależnienie od ekranów?",
- "Dlaczego relacje osobiste są ważne?",
- "10 trików patoinfluencera",
- "Jak budować odporność psychiczną u dziecka?",
- "Swobodna zabawa – 30 korzyści dla rozwoju dziecka".

Plakaty są dostępne do pobrania na stronie <https://gdanskikodrodzicielski.pl/plakaty/>.

d) Artykuły ekspertów

W ramach projektu powstała również baza artykułów eksperckich, w której specjaliści dzielą się swoją wiedzą na temat psychologii dziecka, relacji rodzinnych i zdrowia psychicznego. Artykuły są dostępne online: <https://gdanskikodrodzicielski.pl/artykuly-ekspertow/>.

e) Badania naukowe

Projekt obejmuje także przeprowadzenie badań dotyczących:

- Zdrowia psychicznego rodziców,
- Stylów wychowawczych,
- Wypalenia rodzicielskiego,
- Żalowania rodzicielstwa,
- Poziomu zadowolenia z usług publicznych.

Dane z badań posłużą do opracowania rekomendacji dla polityki społecznej miasta Gdańska.

5. Oczekiwane rezultaty i długoterminowy wpływ

Dzięki realizacji projektu organizatorzy zakładają:

- Wzrost świadomości rodziców na temat zdrowia psychicznego i higieny cyfrowej,
- Zwiększenie kompetencji wychowawczych i poprawę relacji rodzic-dziecko,
- Zmniejszenie stresu i wypalenia rodzicielskiego,
- Ograniczenie negatywnego wpływu ekranów na życie rodzinne,
- Tworzenie społeczności świadomych i wspierających się rodziców.

Projekt ma potencjał wpłynięcia na przyszłe polityki miejskie związane z edukacją i zdrowiem psychicznym.

Projekt "Gdański Kod Rodzicielski" to kompleksowa inicjatywa wspierająca rodziców w Gdańsku. Dzięki nowoczesnym formom edukacji, takim jak webinary, podcasty i materiały wizualne, rodzice otrzymują rzetelną wiedzę i praktyczne narzędzia, które pomagają im w codziennym wychowaniu dzieci.

3. REALIZOWANE PROJEKTY – ZDROWIE W GŁOWIE – 84.061 zł z budżetu miasta Gdańska

Projekt „ZDROWIE W GŁOWIE” to inicjatywa realizowana przez Fundację Dbam o Mój Z@sięg w ramach konkursu ogłoszonego przez Urząd Miejski w Gdańsku. Projekt skupia się na promocji zdrowia psychicznego oraz edukacji dorosłych mieszkańców Gdańska w zakresie rozpoznawania objawów depresji i dbania o własny dobrostan psychiczny. W ramach działań zostaną opracowane materiały edukacyjno-informacyjne, w tym zestaw 10 plakatów o najważniejszych aspektach zdrowia psychicznego oraz poradnik dotyczący depresji dla dorosłych. Materiały te zostaną szeroko dystrybuowane zarówno w przestrzeni fizycznej (szkoly, przedszkola, poradnie psychologiczne, szkoły rodzenia), jak i online (strony internetowe oraz media społecznościowe). Projekt wpisuje się w Gdański Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2024-2026, odpowiada również na założenia Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025 oraz Gdańskiego Programu Promocji Zdrowia i Przeciwdziałania Chorobom Cywilizacyjnym. Realizacja projektu zaplanowana jest na okres od 1 września 2024 do 23 grudnia 2024, a jego całkowity budżet wynosi 84 061 zł.

2. Cele projektu

Głównym celem projektu jest zwiększenie świadomości mieszkańców Gdańska na temat zdrowia psychicznego oraz zapewnienie łatwego dostępu do rzetelnych informacji na temat depresji i sposobów jej zapobiegania.

Cele szczegółowe:

1. Podniesienie wiedzy na temat zdrowia psychicznego – opracowanie i upowszechnienie treści edukacyjnych na temat podstawowych problemów psychicznych, w tym depresji, stresu, wypalenia zawodowego oraz umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami.
2. Zwiększenie umiejętności rozpoznawania objawów depresji – dostarczenie mieszkańcom Gdańska informacji o tym, jak rozpoznać pierwsze symptomy depresji u siebie i swoich bliskich, a także gdzie szukać pomocy.
3. Podniesienie poziomu kompetencji rodzicielskich – edukacja na temat zdrowej komunikacji w rodzinie, budowania relacji opartych na zaufaniu oraz wpływu zdrowia psychicznego dorosłych na rozwój emocjonalny dzieci.
4. Zmniejszenie stygmatyzacji problemów psychicznych – przeciwdziałanie negatywnym stereotypom związanym z depresją i innymi zaburzeniami psychicznymi poprzez kampanię informacyjną i szeroką dystrybucję materiałów edukacyjnych.
5. Zapewnienie łatwego dostępu do informacji o zdrowiu psychicznym – udostępnienie poradnika oraz plakatów w przestrzeni miejskiej, w instytucjach publicznych oraz online, co pozwoli dotrzeć do szerokiego grona odbiorców.

3. Grupa docelowa

Projekt skierowany jest do dorosłych mieszkańców Gdańska, w szczególności do:

- Rodziców dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, którzy na co dzień mierzą się z wyzwaniami wychowawczymi i potrzebują wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego.



- Przyszłych rodziców, którzy chcą zadbać o własny dobrostan psychiczny oraz zapewnić dziecku zdrowe środowisko emocjonalne.
- Nauczycieli, pedagogów i psychologów szkolnych, którzy pracują z dziećmi i młodzieżą, a także wspierają rodziców w procesie wychowawczym.
- Pracowników poradni psychologiczno-pedagogicznych, którzy mają bezpośredni kontakt z osobami borykającymi się z problemami psychicznymi.
- Osób korzystających ze wsparcia psychologicznego, które szukają rzetelnych i praktycznych informacji o depresji i sposobach jej leczenia.
- Instytucji miejskich (szkoły, poradnie, szpitale, domy kultury), które mogą wykorzystać materiały edukacyjne do dalszej pracy profilaktycznej.

Szacuje się, że w ramach projektu bezpośrednimi odbiorcami będzie około 4000 osób, natomiast dzięki szerokiej kampanii informacyjnej materiały dotrą do znacznie większej liczby mieszkańców Gdańska.

4. Działania realizowane w ramach projektu

1. Stworzenie zestawu 10 plakatów edukacyjnych dotyczących kluczowych zagadnień zdrowia psychicznego, takich jak depresja, stres, wypalenie zawodowe, zdrowe relacje międzyludzkie czy budowanie odporności psychicznej. Każdy plakat będzie składał się z 8 ilustracji, co daje łącznie 80 rysunków. Plakaty zostaną dostarczone w wersji drukowanej i cyfrowej do placówek edukacyjnych i instytucji miejskich.
2. Opracowanie poradnika dla dorosłych o depresji – szczegółowy materiał informacyjny zawierający definicję depresji, objawy, sposoby leczenia oraz informacje o dostępnych formach pomocy. Poradnik będzie dostępny online i zostanie przekazany do szkół, przedszkoli, szkół rodzenia, poradni psychologicznych oraz instytucji miejskich.
3. Druk i dystrybucja materiałów edukacyjnych – wydrukowanie 200 kompletów plakatów oraz ich dystrybucja do instytucji zajmujących się zdrowiem psychicznym oraz edukacją.
4. Promocja materiałów w mediach społecznościowych – publikowanie treści edukacyjnych na stronach internetowych miasta Gdańska oraz Fundacji Dbam o Mój Z@sięg, a także na gdańskich platformach informacyjnych i serwisach społecznościowych.
5. Konsultacja materiałów z ekspertami – każdy plakat oraz poradnik zostanie poddany recenzji specjalistów w dziedzinie psychologii, psychiatrii i edukacji, co zapewni wysoki poziom merytoryczny treści.

5. Zakładane rezultaty i oczekiwane efekty

Dzięki realizacji projektu osiągnięte zostaną następujące rezultaty:

- Zwiększenie świadomości mieszkańców Gdańska na temat zdrowia psychicznego i depresji.
- Poprawa dostępu do rzetelnych informacji – poradnik i plakaty trafią do wielu instytucji, a ich wersje cyfrowe będą szeroko udostępniane online.
- Podniesienie poziomu umiejętności radzenia sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym – dzięki edukacji mieszkańcy Gdańska będą mogli lepiej dbać o swoje zdrowie psychiczne.
- Zmniejszenie stygmatyzacji osób zmagających się z problemami psychicznymi – dzięki materiałom edukacyjnym osoby z depresją i innymi zaburzeniami będą mogły łatwiej uzyskać wsparcie i leczenie.
- Ugruntowanie wiedzy o zdrowiu psychicznym w placówkach edukacyjnych i instytucjach miejskich – materiały mogą być wykorzystywane także po zakończeniu projektu.

Długoterminowo projekt przyczyni się do budowania zdrowszego i bardziej świadomego społeczeństwa, które będzie otwarte na rozmowy o zdrowiu psychicznym i świadome konieczności dbania o swoje emocje i relacje.

4. ORGANIZACJA I KONGRESU SZKÓŁ ODPOWIEDZIALNYCH CYFROWO – POMORSKI PARK NAUKOWO TECHNOLOGICZNY W GDYNI, 18-19 LISTOPADA 2024

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 premiera 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 ma 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?
- Jakie są najważniejsze problemy uczniów i w jaki sposób na nie odpowiadać? Problem depresji, samotności życiowej, niskiego poziomu odporności psychicznej
- Czym jest interwencja kryzysowa w szkole i kto powinien jej dokonywać?
- Jak oceniane są przez uczniów i nauczycieli relacje szkolne?
- Czy polska szkoła jest przestrzenią uznania czy przemocy i dyskryminacji?
- W jaki sposób budować w szkole zdrowie psychiczne uczniów i nauczycieli?
- W jaki sposób środowisko szkolne może odpowiadać na różnorodność społeczną, w tym międzykulturową?
- W jaki sposób podejmować zagadnienia partycypacji uczniów i rodziców?
- Co możemy zrobić, aby być w szkole dla siebie wsparciem?
- Partycypacja uczniów i rodziców w kształtowaniu środowiska szkolnego – mity czy realne możliwości?

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

Pandemia pozbawiła nasze dzieci zbyt wielu okazji do bezpośrednich relacji z rówieśnikami. Są zmęczone zdalną nauką, stałą dostępnością online i ciągłymi kwarantannami. Najlepsze, co możemy im zaoferować w wakacje, to odpoczynek od internetu, swobodna zabawa i zajęcia, które pomogą budować trwale i dobre relacje z rówieśnikami. Fundacja Dbam o Mój Zasięg zrealizowała dwa turnusy wypoczynku młodzieży w wieku od 7 do 17 lat w malowniczej krainie zamków i budowli krzyżackich na Kociewiu. Podczas niezapomnianych 10 dni skupiono się przede wszystkim na wzmacnianiu umiejętności budowania dobrych relacji oraz na spędzaniu czasu na łonie natury, z dala od nowych technologii, internetu i mediów społecznościowych. Więcej na <https://relacjewwakacje.pl>

Relacje w Wakacje to inicjatywa organizująca kolonie letnie dla dzieci i młodzieży, koncentrująca się na budowaniu wartościowych relacji, wszechstronnym rozwoju uczestników oraz zapewnieniu im niezapomnianych wakacyjnych doświadczeń.

Najważniejsze działania:

1. **Warsztaty i zajęcia integracyjne** – program kolonii kładzie nacisk na wzmacnianie więzi między uczestnikami poprzez gry zespołowe, zabawy i aktywności rozwijające umiejętności komunikacyjne.
2. **Aktywności sportowe i rekreacyjne** – dzieci biorą udział w różnorodnych formach aktywności fizycznej, takich jak sporty drużynowe, wycieczki piesze, zajęcia wodne czy gry terenowe.
3. **Rozwój osobisty i emocjonalny** – poprzez specjalnie zaplanowane zajęcia edukacyjne i wychowawcze uczestnicy uczą się radzenia sobie ze stresem, budowania pewności siebie oraz nawiązywania zdrowych relacji.
4. **Twórcze warsztaty i zajęcia artystyczne** – kolonie oferują możliwość rozwijania talentów poprzez zajęcia plastyczne, teatralne, muzyczne czy literackie.
5. **Edukacja przyrodnicza** – program uwzględnia aktywności na świeżym powietrzu, które uczą dzieci szacunku do natury i ekologii.
6. **Bezpieczeństwo i opieka** – priorytetem organizatorów jest zapewnienie dzieciom bezpiecznego środowiska pod okiem wykwalifikowanej kadry wychowawców i animatorów.

Cele kolonii:

- Budowanie silnych i wartościowych relacji międzyludzkich.

- Rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych uczestników.
- Zachęcanie dzieci do aktywnego i zdrowego stylu życia.
- 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 2022 w dwóch turnusach wzięło udział 100 kolonistów

6. REALIZACJA OGÓLNOPOLSKIEJ KAMPANII SPOŁECZNEJ PT. „IDĄ ŚWIĘTA, NIE O SMS-IE, LECZ O KARTCE PAMIĘTAJ – EDYCJA 6

Głównym celem prowadzonej kampanii jest zwrócenie uwagi na ważność relacji międzyludzkich w świecie zdominowanym przez nowe technologie. W poprzednich edycjach kampanii wzięło udział kilka tysięcy szkół z Polski i zagranicy, których uczniowie wysłali ponad 3 miliony kartek do swoich bliskich oraz osób samotnych i potrzebujących.

Kto może wziąć udział w kampanii?

W tegorocznej edycji zapraszamy do udziału nie tylko społeczności szkolne, przedszkola, biblioteki i inne instytucje edukacji, ale także ośrodki pomocy społecznej, jednostki penitencjarne, organizacje pozarządowe oraz firmy i osoby prywatne. Sposobów włączenia się w kampanie jest wiele, będziemy prezentować je sukcesywnie na tej stronie oraz na naszym profilu na Facebooku: www.facebook.com/dbamomojzasieg.

Jak wziąć udział w kampanii? Zamów i wysyłaj kartki „Idą święta”. Każdej edycji kampanii towarzyszy specjalna limitowana wersja kartek świątecznych, autorstwa wspaniałej rysowniczkii Joasi Kurowskiej. Przygotowane przez nas kartki możesz zamówić dla uczniów swojej szkoły, pracowników firmy lub swojej lokalnej społeczności. Możesz je zamówić także dla swojej rodziny – pamiętaj tylko, że najmniejszy nakład to 50 sztuk **ZAMÓW MINIMUM 200 SZTUK NASZYCH KARTEK I WEŻ UDZIAŁ W KONKURSACH ODWIEDZAJĄC ZAKŁADKĘ “KONKURSY”** Już niebawem znajdą się w niej określone propozycje, w których możesz wziąć udział

Co możesz zrobić samodzielnie w ramach kampanii?

- **Przygotuj kartki samodzielnie i wyślij do swoich bliskich.** Możesz przygotować także własne kartki świąteczne w ramach „Ogólnopolskiego Tygodnia Pisania Kartek Świątecznych”, który organizujemy zawsze w drugim tygodniu grudnia. Dołącz do nas na Facebooku, a poinformujemy Cię o starcie akcji odpowiednio wcześniej.
- **Pamiętaj o osobach w potrzebie.** Możesz nasze kartki bądź kartki zrobione przez siebie wysłać lub zanieść do seniorów, domów dziecka, osób pozostających na święta w szpitalu, osób bezdomnych, osób przebywających w zakładach karnych i wszystkich innych, którzy mogą w święta Bożego Narodzenia czuć się samotnie.
- **Weź udział w konkursach „Idą święta”.** Jeśli reprezentujesz szkołę, możesz ze swoimi uczniami wziąć udział w konkursie grupowym lub indywidualnym – szczegóły konkursów pojawiają się w listopadzie w sekcji KONKURS.
- **Promuj ideę pisania kartek i dbania o relacje** poprzez udostępnianie informacji o kampanii oraz spotu świątecznego, który znajdziesz m. in. w serwisie YouTube oraz na naszym facebookowym profilu.

Każda szkoła, przedszkole oraz inne instytucje, które dołączą do naszego projektu otrzymają CERTYFIKAT oraz ZAŚWIADCZENIE DLA KOORDYNATORA udziału w kampanii

społecznej, Na wskazany w rejestracji adres e-mail wysłany również zostanie PLAKAT, który instytucja biorąca udział w kampanii może wydrukować i powiesić w swojej placówce. Osoby koordynujące kampanię otrzymają zaświadczenie poświadczające zaangażowanie w roli koordynatora lokalnego w kampanii społecznej.

DLACZEGO WYSYŁANIE KARTEK JEST WAŻNE:

- Sprawiają ogromną najszczerszą radość dla odbiorcy.
- To szansa by w prosty i osobisty sposób wyrazić wszystko to, co czujemy do osób najbliższych. Wysłane kartki przywołują wspomnienia i pamięć o nadawcy, za każdym razem gdy na nie spoglądamy.
- Napisane kartki pozostawiają po sobie trwały ślad, którego nie można tak po prostu wykasować. Nie potrzebujemy do tego stałego połączenia wi-fi - możemy tworzyć je w każdym miejscu, o każdej porze, angażując bliskich.
- Poprzez własnoręczne skreślenie kilku słów podkreślamy wyjątkowość osób do których wysłaliśmy kartkę świąteczną.
- Stanowią formę integracji wszystkich członków rodziny.
- To dobra okazja, by uwolnić kreatywność i pomysłowość, poprawić bądź nabyć nowe umiejętności manualne.
- To naprawdę łatwe i fajne.

POWODY DLA KTÓRYCH REALIZUJEMY KAMPANIĘ:

- Pragniemy zaprosić całą Polskę do działania polegającego na wysłaniu kartek świątecznych swoim najbliższym.
- Chcemy podkreślić wyjątkowość łączących nas więzi i osobistych relacji w świecie, w który bardzo ważną rolę odgrywają technologie informacyjno-komunikacyjne.
- Zachęcamy, aby w okresie świąt Bożego Narodzenia w sposób świadomy odłożyć media cyfrowe.
- Jesteśmy przekonani, że w świecie cyfrowym bardzo ważne jest kultywowanie rodzinnych tradycji.
- To doskonała okazja do aktywizacji mieszkańców miast, wsi, członków instytucji, przestrzeni miejskich, sektorów edukacji oraz sportu, zaangażowania władz.

REZULTATY JAKICH SIĘ SPODZIEWAMY:

- Polskie rodziny aktywnie wspierają ideę dzielenia się życzeniami, poprzez tradycyjne pisanie kartek świątecznych.
- Najmłodsi są świadomi różnicy pomiędzy istotą słowa pisanego własnoręcznie, a wiadomością cyfrową – wygenerowaną często z gotowych wzorów.
- Dzięki wyraźnemu zaangażowaniu, podtrzymana zostaje więź, nawet z najdalszymi członkami rodzin.
- W naturalny sposób wzrasta zaangażowanie całych rodzin na rzecz świadomego bycia bliżej siebie.
- Dominować zaczyna chęć sprawienia niespodzianki, wywołania czystej radości poprzez efekt zaskoczenia, a także kreatywność.
- Najmłodsi zyskują umiejętność własnoręcznego napisania kartki, a nawet stworzenia jej od podstaw.
- Dzieci poznają historię swojej rodziny.
- Dzieci wiedzą, jaką drogę przebywa kartka świąteczna wysłana w tradycyjny sposób.
- Dzieci poznają miejsca w Polsce i na świecie, w których mieszkają ich najbliżsi.
- Dzieci znają adres zamieszkania swoich najbliższych.