



zaprasza na

w a r s z t a t y h i g i e n i c z n e c y f r o w o

h i g i e n a c y f r o w a

dobrostan w świecie cyfrowym

projekt i realizacja: Agata Baj

autorka kart: *Ja i ekrany. Karty higieniczne cyfrowo.*

absolwentka studiów podyplomowych: Higiena cyfrowa

czas warsztatów: około trzy godziny zegarowe / proponowana grupa: 25 osób

koszt: 2700,- (2500,- dla województwa zachodniopomorskiego)

cena specjalna dla edukacji

Cel:

Wprowadzenie do tematu
higienicznych cyfrowo zachowań.



karta z talii: *Ja i ekrany. Karty higieniczne cyfrowo.*

Wiedza:

- Higiena cyfrowa jako zachowanie prozdrowotne.
- Cztery obszary zachowań cyfrowo higienicznych.
- Dobrostan w świecie cyfrowym. Czterowymiarowy model.
- Uzależnienia behawioralne; sześć objawów uzależnienia.
- „Przewinięci” – kluczowe mechanizmy tworzenia angażujących aplikacji (i dlaczego, żaden nauczyciel nie przebiję TikToka).
- Higiena cyfrowa a jakość procesu uczenia się (uczenie się głębokie).
- Stres informacyjny jako zagrożenie dla rozwoju.
- Dług poznawczy.
- *Popcorn brain.*



Po więcej informacji
napisz lub zadzwoń:

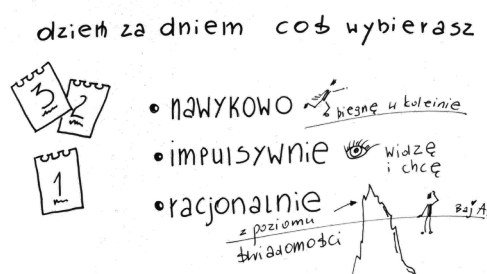
karta z talii: *Ja i ekrany. Karty higieniczne cyfrowo.*

agatabaj.pl / napisz@agatabaj.pl / 503 016726

Działania:

- 33 wskaźniki prozdrowotnych zachowań z obszarów higieny cyfrowej – priorytetyzacja w grupach.
- Definicja higieny cyfrowej na miarę potrzeb społeczności szkolnej.
- Projekt (bardzo roboczy) działań promowania higieny cyfrowej na bazie dwóch raportów (Instytutu Cyfrowego Obywatelstwa oraz zespołu pod kierunkiem D.T. Levine)
- Zaprojektowanie działań wspierających budowanie nawyków higieny cyfrowej.

Nawyki higieniczne cyfrowo
budujemy każdego dnia!



karta z talii: *Ja i ekrany. Karty higieniczne cyfrowo.*



Jeśli nie masz pewności czy ten
warsztat jest dla Twojej instytucji...

zadzwoń
503 016726
omówimy szczegóły

do zobaczenia
na sali szkoleniowej

Agata Baj

Literatura:

Children and families' wellbeing in a digital world: a four-dimensional model; Diane T. Levine Alison Page
Effie Lai-Chong Law Michelle O'Reilly
Higiena cyfrowa dorosłych; raport z 2022; raport z 2025
Cal Newport, *Cyfrowy minimalizm*
Magdalena Bigaj, *Wychowanie przy ekranie*
Magdalena Hodalska, Łukasz Buksa, *Przewinięci. Smartfon w polskiej codzienności. Przeglądanie telefonu w świetle badań empirycznych.*
Maria Ledzińska, *Stres informacyjny jako zagrożenie dla rozwoju.*
Agata Baj, *Ja i ekrany. Karty higieniczne cyfrowo.*

agatabaj.pl / napisz@agatabaj.pl / 503 016726