

Tytuł zajęć: Dobrostan psychiczny – nadużywanie nowych technologii oraz higiena cyfrowa.

Zajęcia realizowane są w ramach programu **Cyberlekcje 3.0** – projektu adresowanego do nauczycieli, którzy chcą skutecznie uczyć zasad bezpiecznego korzystania z Internetu. Zajęcia poświęcone są wpływowi nowych technologii na zdrowie psychiczne i codzienne funkcjonowanie młodych ludzi. Uczniowie poznają zjawiska związane z nadmiernym korzystaniem z Internetu i urządzeń mobilnych, takie jak FOMO (lęk przed pominięciem) oraz JOMO (radość z bycia offline). Podczas warsztatów uczestnicy będą analizować własne nawyki cyfrowe, zastanowią się nad sposobami zachowania równowagi między światem online i offline oraz poznają zasady higieny cyfrowej. Zajęcia zachęcają do rozwijania pasji niezwiązanych z Internetem, uczą krytycznego myślenia i wspierają budowanie dobrostanu psychicznego.

Grupa wiekowa: uczniowie szkół ponadpodstawowych

Prowadząca: Tatiana Jastrzębska

Ilość osób: 28

Czas trwania: 45 minut

Miejsce realizacji: zajęcia odbywają się na terenie szkoły oraz po wcześniejszym uzgodnieniu

Dostępność lekcji: cały rok szkolny

e-mail: tatiana.jastrzebska@bpplock.pl

tel.: 24 366 53 70 wew. 12