Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

RATOWNICY czytelnictwa 2025/2026

Kurs na czytanie

Higiena cyfrowa w szkole - praktyczne narzędzia

Kurs na czytanie

RATOWNICY czytelnictwa

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

KONKURS

we need YA

Napisz jak wg Ciebie powinny wyglądać idealne warunki do czytania bez rozpraszaczy.

Wygraj jeden z 5 zestawów książek,
do 20:00 w dniu webinarium prześlij odpowiedź na adres: ratownicy@fpc.org.pl
Zwycięzców o wygranej poinformujemy mailowo.

Kurs na czytanie

RATOWNICY czytelnictwa

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Czym jest higiena cyfrowa?

- ***higiena cyfrowa [Ogólnopolskie Badanie HC]***

zachowania chroniące zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne związane z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych, zwłaszcza urządzeń ekranowych i internetu.

Kurs na czytanie

RATOWNICY czytelnictwa

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Dlaczego higiena cyfrowa jest kluczowa, gdy mówimy o czytaniu?

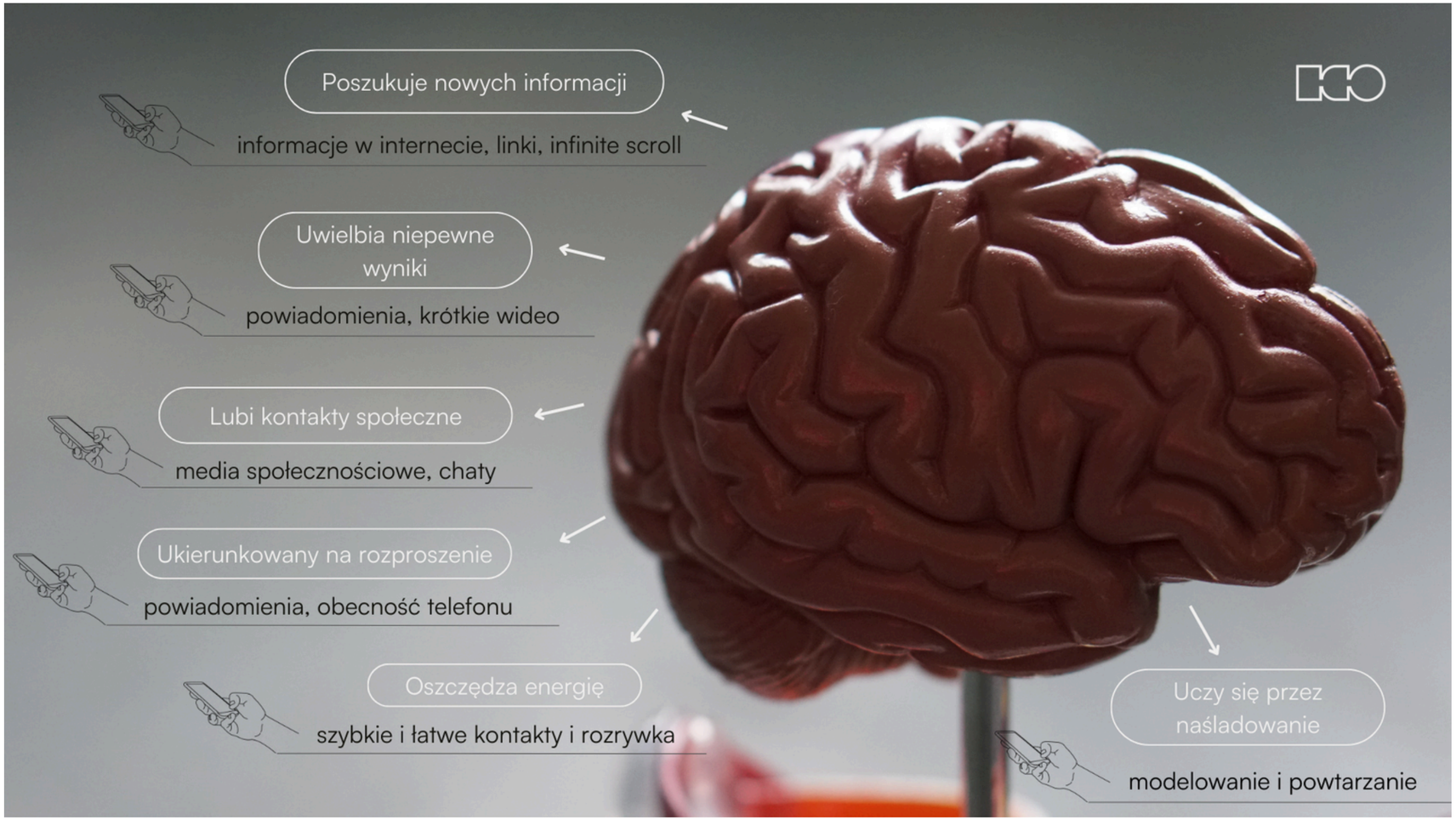
Zacznijmy od początku...

Kurs na czytanie

RATOWNICY czytelnictwa

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

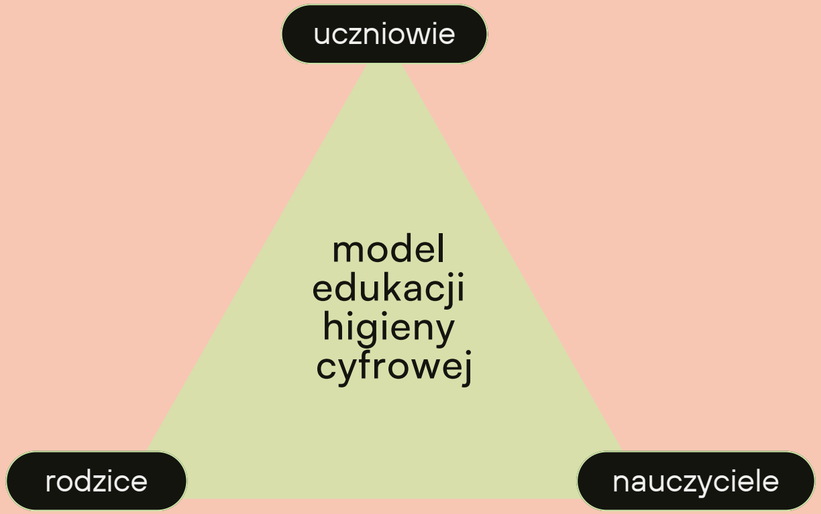
Mózg we współczesnym świecie



RATOWNICY czytelnictwa

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Nauczanie higieny cyfrowej to zadanie całej społeczności szkolnej



Kurs na czytanie

RATOWNICY czytelnictwa

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Dlaczego czytanie jest tak ważne dla mózgu?

Interakcja wokół książki, od najmłodszych lat, jest doskonałym bodźcem do stymulacji mózgu.
Wpływa na rozwój poznawczy, emocjonalny i społeczny.
Wspiera tworzenie się nowych połączeń neuronalnych, rozwój słownictwa, zakres wiedzy o świecie.

Czytanie jest jak trening na siłowni dla mózgu.

Czytanie pozwala zredukować stres nawet o 70%, a to bardzo pomaga chociażby w zasypianiu. Pokonywanie stresu to także zmniejszenie ciśnienia krwi i tętna.

Kurs na czytanie

RATOWNICY czytelnictwa

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Dlaczego czytanie jest tak ważne dla mózgu?

Czytanie wspiera proces poznawczy, rozwija krytyczne myślenie, ciekawość i umiejętność analizy wyszukiwawczej, rozumienie powiązań przyczynowo-skutkowych, zdolność dłuższej koncentracji.
Pozwala na lepsze formułowanie myśli i poszerza horyzonty.
Pozwala na szersze posługiwanie się językiem - zarówno bierna, jak i czynne.

Kurs na czytanie

RATOWNICY czytelnictwa

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Dlaczego czytanie jest tak ważne dla mózgu?

Czytanie wspiera rozwój kompetencji XXI wieku – kreatywność, empatię, umiejetność współpracy w grupie, innowacyjność, kreatywność...

Pomaga w technicznych aspektach, takich jak:
wyszukiwanie informacji,
stawianie pytań,
koncentracji uwagi.

Kurs na czytanie

RATOWNICY czytelnictwa

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Dlaczego czytanie jest tak ważne dla mózgu?

W opublikowanych w 2011 roku badaniach PISA „Czytanie dla zmiany”, wskazano, że zaangażowanie uczniów w czytelnictwo ma większy wpływ na sukces edukacyjny niż pochodzenie socjoekonomiczne.

Czytanie książek niweluje nierówności społeczne, jest schodami do sukcesu dla każdego – niezależnie od środowiska.

Kurs na czytanie

RATOWNICY czytelnictwa

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Urządzenia ekranowe a czytanie

Odpoczynek

Koncentracja

Nauka i rozumienie świata

Empatia

Kreatywność i wyobraźnia

Rozumienie siebie

Nawyk

Podstawowe zasady higieny cyfrowej

1.Kontrolujemy swój czas ekranowy i przestrzegamy wyznaczonych limitów ekranowych.

2.W domu odkładamy telefony w jedno wspólne miejsce i nie nosimy ich cały czas przy sobie.

3.Wyłączamy wszystkie zbędne powiadomienia dźwiękowe, zostawiając tylko sygnał rozmowy przychodzącej i SMS.

4.W czasie czynności wymagającej skupienia (uczenie się, spożywanie posiłków) odkładamy telefon poza zasięg wzroku.

5.W czasie rozmowy twarzą w twarz nie wpatrujemy się równocześnie w ekran.

Podstawowe zasady higieny cyfrowej

6.Po godzinie 22. nie używamy urządzeń ekranowych, a na czas snu telefony są odłożone poza sypialnią.

7.Dbamy o aktywność fizyczną każdego dnia.

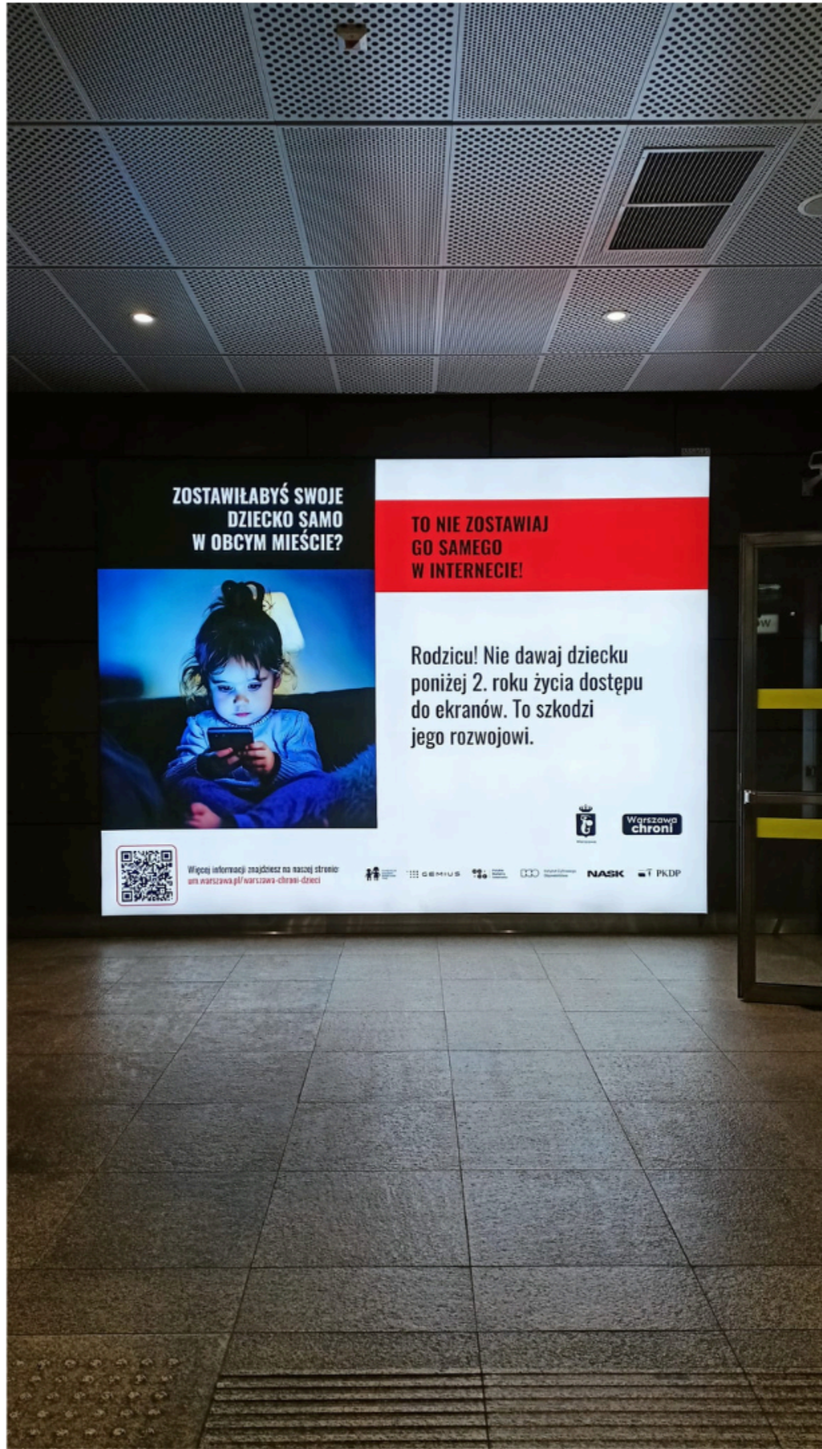
8.Rozwijamy swoje zainteresowania w trybie offline.

9. Zawsze możemy liczyć na swoją pomoc, gdy w internecie wydarzy się coś niepokojącego.

10. Dbamy o własną inteligencję i zdrowe relacje. Sztuczna inteligencja może wspierać, ale nie wyręczać.

Metoda ICO: główne założenia

1. Technologie, a nie tylko telefony.
2. Zasady zamiast zakazów.
3. Stworzenie ram to zadanie dorosłych.
4. Zasady dotyczą całej społeczności szkolnej.
5. Edukacja społeczności szkolnej to warunek sukcesu.
6. Szkoła to przestrzeń edukacji i relacji.

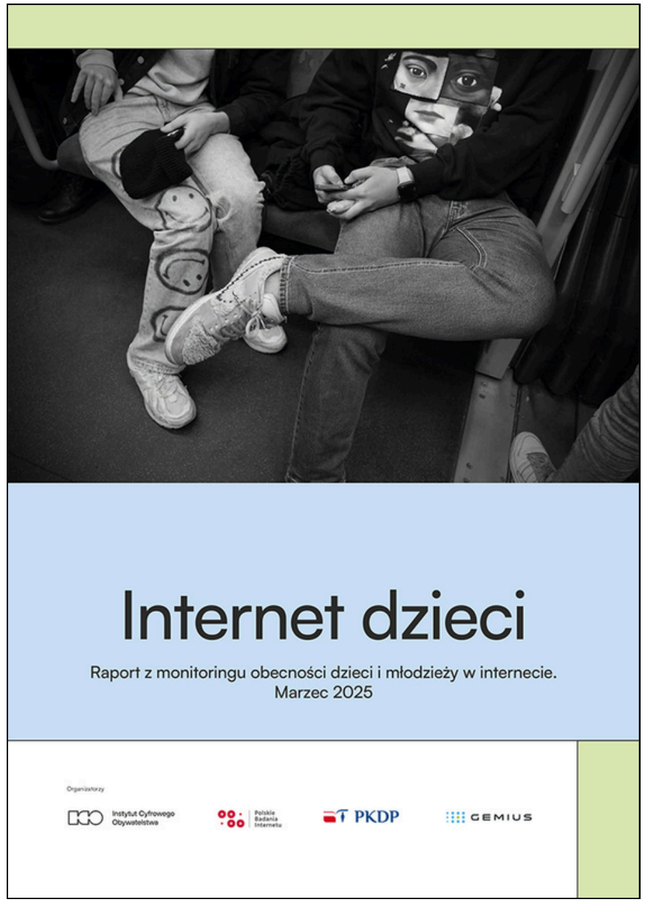


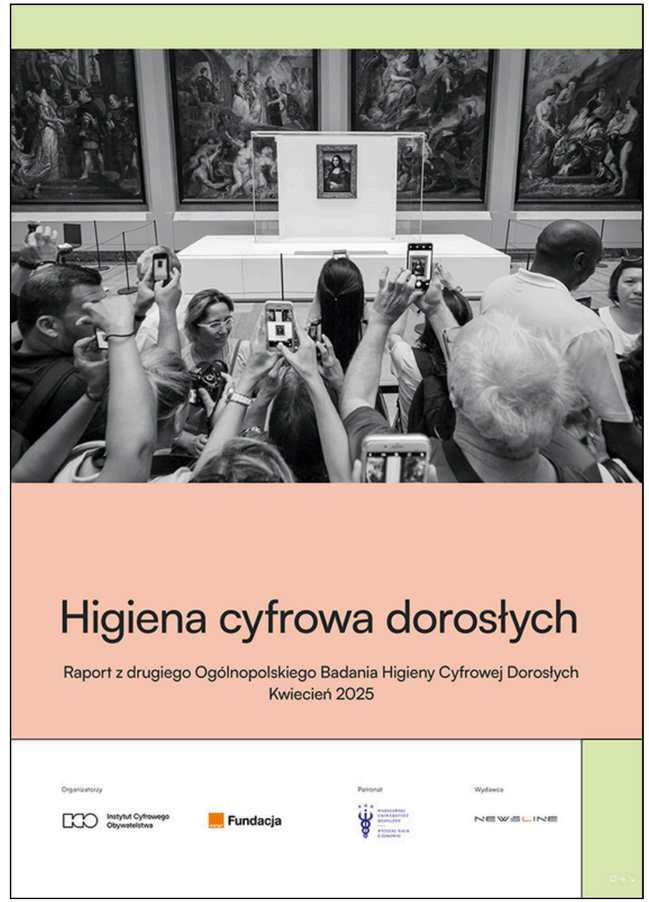
Kurs na czytanie

RATOWNICY czytelnictwa

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Skąd dowiedzieć się więcej o higienie cyfrowej?





Poradnik:
Higiena cyfrowa w szkole i przedszkolu

I. Znaczenie higieny cyfrowej w procesie edukacji
Magdalena Bigaj

II. Usłyszeć szkołę, czyli czego potrzebują uczniowie, rodzice i nauczyciele?
Marta Puciłowska-Schielmann, dr Justyna Hofmokl

III. Ramy prawne wprowadzania rozwiązań w Polsce
mec. Agata Dawidowska, Aleksandra Rodzewicz

IV. Przegląd rozwiązań z innych krajów
Kamil Śliwowski

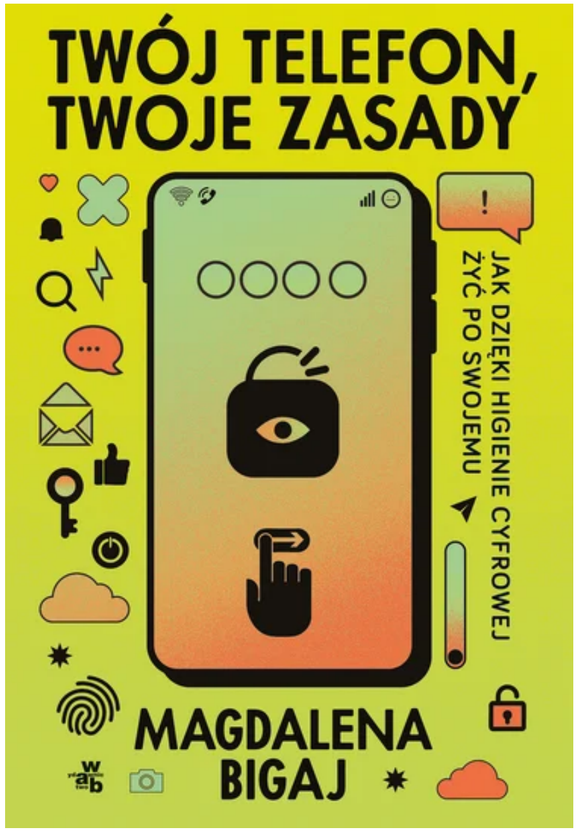
V. METODA ICO: Jak wprowadzać higienę cyfrową w szkole i przedszkolu? - M. Bigaj, Ewa Przybysz-Gardyza, M. Puciłowska-Schielmann, J. Hofmokl

Kurs na czytanie

RATOWNICY czytelnictwa

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Co czytać, żeby wspierać higienę cyfrową?

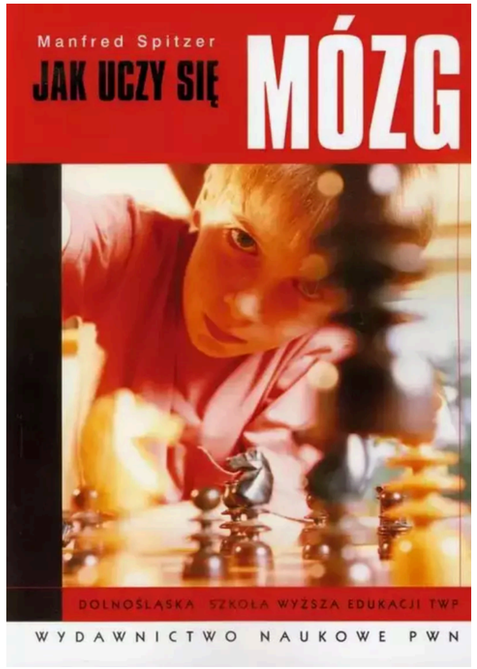


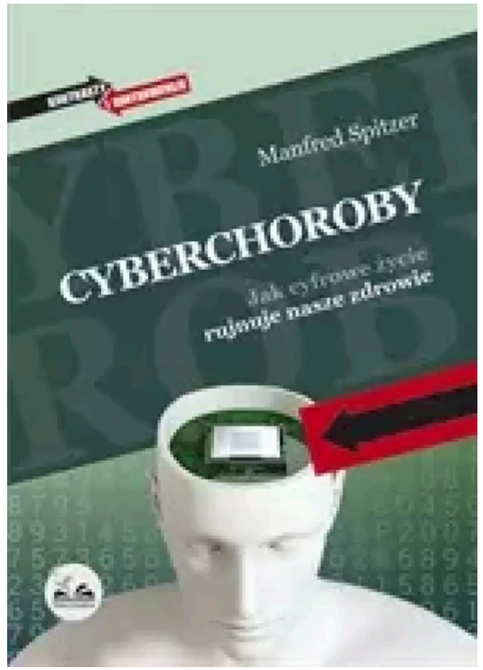
Kurs na czytanie

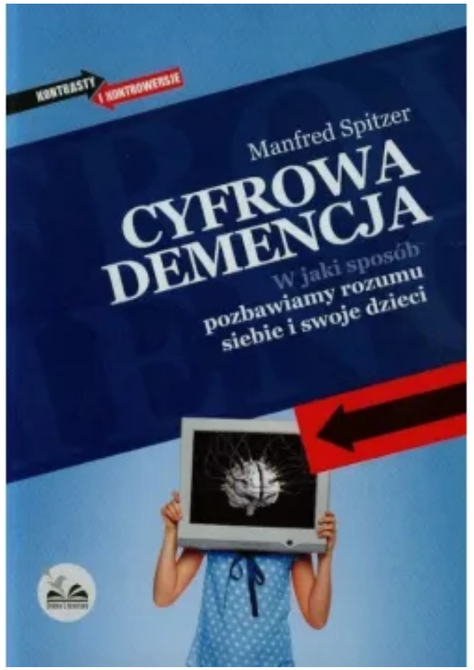
RATOWNICY czytelnictwa

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Co czytać, żeby wspierać higienę cyfrową?





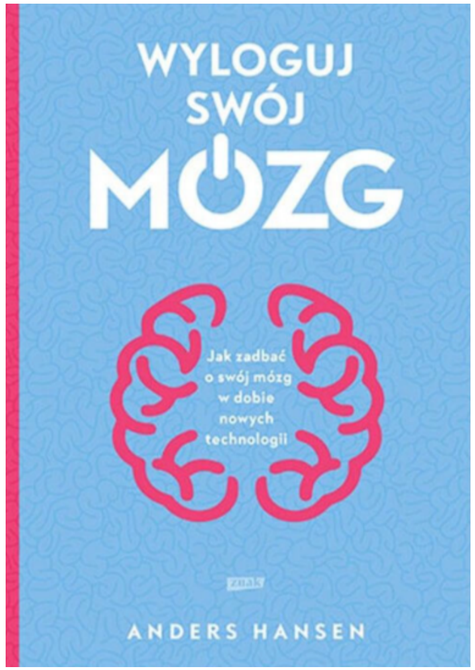


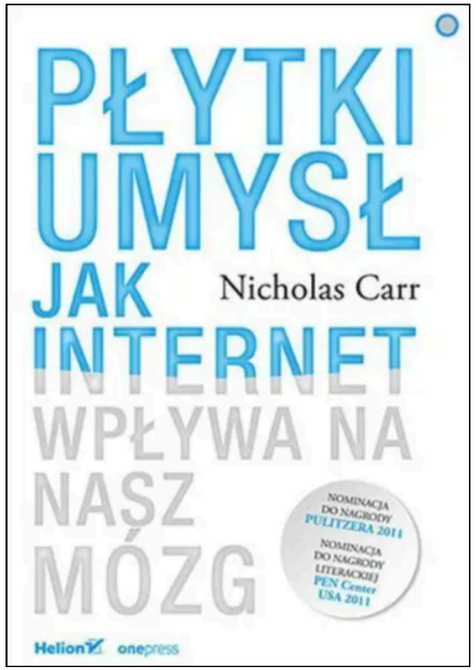
Kurs na czytanie

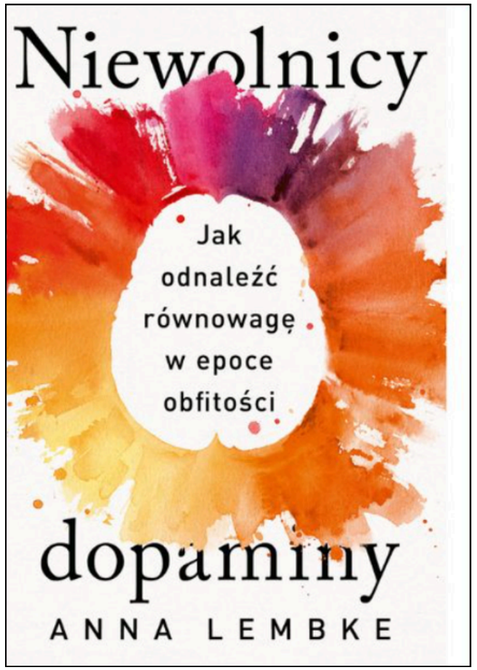
RATOWNICY czytelnictwa

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

Co czytać, żeby wspierać higienę cyfrową?







Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

RATOWNICY czytelnictwa 2025/2026

Kurs na czytanie

Higiena cyfrowa w szkole - praktyczne narzędzia