

**„Ekraniza” – warsztaty autorskie/
praktyczne, które uczą jak zapobiegać
uzależnieniom**

Numer usługi 2025/12/17/43889/3218201

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

250,00 PLN brutto/h

250,00 PLN netto/h

Rozwój Organizacji

Aleksandra

Suchowiejko

★★★★★ 5,0 / 5

3 408 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 04.02.2026 do 18.02.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Grupa docelowa usługi	Wszystkie osoby sprawujące opiekę nad dziećmi oraz planujący prace z dziećmi.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	03-02-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	20
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do świadomego i odpowiedzialnego reagowania na zjawisko uzależnienia dzieci od urządzeń ekranowych poprzez zdobycie wiedzy o mechanizmach ekranowego przeciążenia, rozwinięcie umiejętności rozpoznawania jego objawów oraz nabycie praktycznych narzędzi do wdrażania higieny cyfrowej i wspierania zdrowych relacji z dziećmi w środowisku przedszkolnym i domowym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: -Definiuje pojęcie uzależnienia ekranowego wychowawczych i rozwojowych, - Opisuje podstawowe zasady higieny cyfrowej, - Rozróżnia objawy przeciążenia cyfrowego od innych trudności	WIEDZA: - Charakteryzuje typowe zachowania dziecka z objawami ekranowego uzależnienia, - charakteryzuje trzy podstawowe zasady higieny cyfrowej, - określa charakterystyczne objawy przeciążenia cyfrowego,	Test teoretyczny
UMIEJĘTNOŚCI: - Planuje działania profilaktyczne ograniczające nadmierne korzystanie z ekranów przez dzieci, -Stosuje zasady higieny cyfrowej w codziennej pracy, -Organizuje zajęcia i aktywności alternatywne wobec korzystania z urządzeń ekranowych.	UMIEJĘTNOŚCI: -dobiera działania ograniczające nadmierną ekspozycję dziecka na ekrany (np. proponuje alternatywne aktywności, wspiera rytuały bezekranowe), -prawidłowo dobiera i wdraża co najmniej trzy zasady higieny cyfrowej, - planuje i stosuje przynajmniej jedną aktywność lub zajęcie praktyczne, które angażuje dzieci w sposób atrakcyjny i rozwijający, stanowiące realną alternatywę dla czasu spędzanego przed ekranem	Analiza dowodów i deklaracji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: -Wspiera dzieci i rodziców w tworzeniu zdrowych nawyków cyfrowych poprzez empatyczne podejście i dostarczanie praktycznych wskazówek, -Współpracuje z zespołem przedszkola oraz rodziną dziecka, aby wdrażać spójne zasady higieny cyfrowej i ograniczania czasu ekranowego.	KOMPETENCJE SPOŁECZNE: -wskazuje i formułuje praktyczne, dostosowane do wieku dziecka wskazówki dotyczące higieny cyfrowej, - Wspiera i motywuje do wdrażania zasad higieny cyfrowej.	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów

uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	JAGODA GAJDA
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	ROZWÓJ ORGANIZACJI ALEKSANDRA SUCHOWIEJKO
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Warunki organizacyjne : sala gotowa na przyjęcie do 16 osób, krzesła, przestrzeń do rozłożenia pomocy szkoleniowych, łączeinternetowe:minimum 1,5 Mb/s (wysyłanie i pobieranie)

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych po 45 minut każda. Przerwy wliczone w czas trwania szkolenia. Aby uczestniczyćw szkoleniu nie jest wymagana wiedza z zakresu psychologii, natomiast wymagana jest praca w zespole większym niż 2 osoby. Szkolenieorganizowane w grupie 15 osobowej z podziałem na 3 podgrupy 5- osobowe.

Dzień pierwszy:

- 1.Powitanie i wprowadzenie – „Dlaczego rozmawiamy o ekranach?”
- 2.Małe dziecko w świecie ekranów – jak wygląda uzależnienie?
- 3.Co robi ekran z mózgiem dziecka 3–6 lat?
- 4.Typowe objawy ekranowego przeciążenia w przedszkolu
- 5.Kiedy i jak reagować? Postawa nauczyciela wobec „dziecka z ekranem”
- 6.Ekran vs zabawa swobodna – jak odbudowywać uwagę i samoregulację
- 7.Jak rozmawiać z rodzicami dziecka z objawami „ekranozy”?

Dzień drugi:

- 1.Higiena cyfrowa przedszkolaka – rekomendacje WHO, praktyka w grupie
- 2.Przedszkole jako model cyfrowej równowagi – działania wewnętrzne
- 3.Jak wdrażać zasady cyfrowe wspólnie z rodzicami?
- 4.Zabawy i rytuały bez ekranów – co wzmacnia więź, uwagę i spokój?
- 5.Kryzysy cyfrowe – co robić, gdy dziecko się buntuje lub wybucha?
- 6.Walidacja
- 7.Podsumowanie, plan wdrożenia, refleksja, ewaluacja, certyfikaty

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 1.Powitanie i wprowadzenie – „Dlaczego rozmawiamy o ekranach?”	Tobiasz Suchowiejko	04-02-2026	15:00	16:00	01:00
2 z 11 2.Małe dziecko w świecie ekranów – jak wygląda uzależnienie?	Tobiasz Suchowiejko	04-02-2026	16:00	17:00	01:00
3 z 11 3.Co robi ekran z mózgiem dziecka 3–6 lat?	Tobiasz Suchowiejko	04-02-2026	17:00	18:00	01:00
4 z 11 4.Typowe objawy ekranowego przeciążenia w przedszkolu	Tobiasz Suchowiejko	04-02-2026	18:00	19:00	01:00
5 z 11 5.Kiedy i jak reagować? Postawa nauczyciela wobec „dziecka z ekranem”	Tobiasz Suchowiejko	04-02-2026	19:00	20:00	01:00
6 z 11 6. Ekran vs zabawa swobodna – jak odbudowywać uwagę i samoregulację	Tobiasz Suchowiejko	18-02-2026	08:00	09:00	01:00
7 z 11 1.Higiena cyfrowa przedszkolaka – rekomendacje WHO, praktyka w grupie	Tobiasz Suchowiejko	18-02-2026	09:00	11:00	02:00
8 z 11 2. Przedszkole jako model cyfrowej równowagi – działania wewnętrzne	Tobiasz Suchowiejko	18-02-2026	11:00	13:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 11 3. Jak wdrażać zasady cyfrowe wspólnie z rodzicami?	Tobiasz Suchowiejko	18-02-2026	13:00	15:00	02:00
10 z 11 4. Zabawy i rytuały bez ekranów – co wzmacnia więź, uwagę i spokój?	Tobiasz Suchowiejko	18-02-2026	15:00	17:00	02:00
11 z 11 5. Kryzysy cyfrowe – co robić, gdy dziecko się buntuje lub wybucha?	Tobiasz Suchowiejko	18-02-2026	17:00	18:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	250,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	100,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	200,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	200,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Tobiasz Suchowiejko

Trener i edukator z doświadczeniem w pracy z osobami dorosłymi, specjalizujący się w tematyce odpowiedzialnej sprzedaży internetowej, e-commerce oraz wdrażania nowoczesnych rozwiązań cyfrowych. Absolwent programów rozwojowych w ICAN Institute (ITS, Management) oraz Moderator Wrocław. Właściciel marki Mała Wielka Marka, wspierającej rozwój przedsiębiorców na platformach marketplace oraz budowanie silnej obecności online. Od kilku lat prowadzi szkolenia dla osób rozwijających działalność w Internecie, w tym sprzedawców internetowych, freelancerów oraz właścicieli małych firm. Skupia się na praktycznym wykorzystaniu narzędzi cyfrowych, automatyzacji procesów oraz efektywnym zarządzaniu obecnością w sieci – również z wykorzystaniem sztucznej inteligencji. Na sali szkoleniowej spędził ponad 500 godzin dydaktycznych w ciągu ostatnich 5 lat. Jego szkolenia są cenione za przystępny język, dużą dawkę praktyki i przykłady z życia codziennego, a także za umiejętność tłumaczenia złożonych procesów w sposób zrozumiały i angażujący.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w których opisany jest program szkolenia wraz z zadaniami.

Informacje dodatkowe

W trakcie szkolenia odbywa się walidacja efektów uczenia się. Materiały i dowody z walidacji zostają zebrane po walidacji i przekazane do instytucji walidującej, która dokonuje oceny efektów uczenia się.

Do karty w formie załącznika zostały dołączone rekomendacje poświadczające że certyfikat potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze.

Paragraf 3, ust. 1, pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.

Usługodawca zwolniony podmiotowo z podatku od towarów i usług na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT.

Warunki techniczne

Platforma: Google Meet

Łącze internetowe: minimum 1,5 Mb/s (wysyłanie i pobieranie)

Oprogramowanie: aktualna wersja przeglądarki internetowej (np. Google Chrome) lub aplikacja Google Meet

Sprzęt: komputer, laptop lub urządzenie mobilne z kamerą, mikrofonem i głośnikiem lub słuchawkami.

Aby skorzystać ze zdalnego modułu szkolenia będzie trzeba kliknąć w link lub wkleić go w przeglądarkę. Link każdy z uczestników otrzyma przed rozpoczęciem szkolenia.

Kontakt



Jagoda Gajda



E-mail jagoda.gajda@rozwojorganizacji.pl

Telefon (+48) 577 688 788