

FUNDACJA DBAM O MÓJ ZASIĘG



Fundacja Dbam o Mój Zasięg – www.dbamomozasieg.pl – zajmuje się edukacją społeczeństwa na temat cyfrowej higieny i profilaktyki e-uzależnień wśród dzieci, młodzieży i dorosłych.

Trzy główne obszary działań Fundacji to: prowadzenie szkoleń, wydawanie materiałów edukacyjnych, realizacja badań.

Wśród oferowanych szkoleń warto wymienić szkolenie *Fonoholizm i higiena cyfrowa – jak zapobiegać e-uzależnieniom?*, dostępne w wariantach dostosowanych dla:

- szkół i przedszkoli: dla uczniów, rodziców lub nauczycieli;
- firm i instytucji: dla pracowników, menedżerów, ekspertów HR.

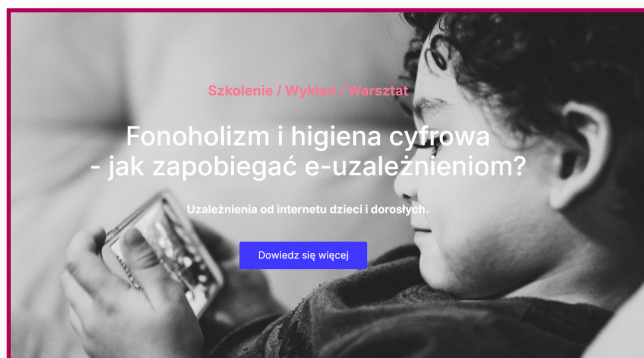
Szkolenie realizowane jest stacjonarnie u zamawiającego lub online i dostarcza wiedzę na temat m.in.:

- czym jest fonoholizm i jaka jest realna skala e-uzależnień?
- jakie są objawy nadużywania internetu i smartfona?
- co zrobić, aby używanie smartfona i internetu było bezpieczne i przynosiło nam korzyści?

Ciekawym projektem Fundacji jest *FONOLANDIA* – projekt edukacyjny dotyczący odpowiedzialnego i bezpiecznego korzystania z mediów cyfrowych i urządzeń mobilnych, skierowany do 5- i 6-latków oraz uczniów klas 1–3 szkół podstawowych, oferowany na stronie www.fonolandia.edu.pl.

Projekt obejmuje zeszyty ćwiczeń, pomoce dydaktyczne dla nauczycieli i rodziców, szkolenia dla przedszkoli, szkół, rad pedagogicznych, rodziców i samorządów, gminne i szkolne programy profilaktyczne w zakresie e-uzależnień.

W celu zapoznania się z innymi szkoleniami Fundacji, badaniami dotyczącymi uzależnień behawioralnych oraz innymi oferowanymi materiałami, zapraszamy na jej strony w sieci.



Wydawca:
Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom
ul. Dereniowa 52/54, 02-776 Warszawa
tel.: 22 641 15 01
e-mail: kcpcu@kcpcu.gov.pl; www.kcpcu.gov.pl

Redaktorka naczelna: Bogusława Bukowska;
Redaktor prowadzący: Tomasz Kowalewicz;
Kolegium redakcyjne: Bartosz Kehl, Artur Malczewski, Katarzyna Michalska,
Danuta Muszyńska, Anna Radomska

Zadanie współfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.

Redakcja:
Fundacja PRAESTERNO
ul. Widok 22/30, 00-023 Warszawa
tel.: +48 601 311 454
e-mail: biuro@praesterno.pl
www.praesterno.pl

Egzemplarz bezpłatny
Nr 1 (109) 2025 r.
Numery archiwalne na stronie:
www.siu.praesterno.pl
ISSN 2543-8816