



# Szkolenia dla grup pedagogicznych

## Nadużywanie mediów

1. Cyberbezpieczeństwo. Grupa na portalu społecznościowym - rola nauczyciela.
2. Uzależnienie od smartfonów. Współdziałania szkoły i rodziców
3. Cyberprzemoc - jak przeciwdziałać/ jak pomóc uczniom?

## Relacje i zaburzenia

1. Mikro-kręgi. Bezprzemocowe rozwiązywanie konfliktów w grupie rówieśniczej.
2. Depresja - jak ją rozpoznać? W jaki sposób rozmawiać o niej z uczniami?
3. Praca z uczniem ze spektrum zaburzeń autystycznych.
4. Profilaktyka uzależnień i zachowań ryzykownych wśród dzieci i młodzieży.

## Lekcje wychowawcze

1. Zasoby mediów na godzinach do dyspozycji wychowawcy.
2. Wzmacnianie odporności psychicznej uczniów oraz poczucia swojej wartości.
3. W jaki sposób kształtować wśród uczniów myślenie krytyczne?
4. Pierwsza randka. Kontakt z sobą i wyznaczanie granic.

## Dobrostan nauczycieli. Jesteśmy ważni

1. Stres w pracy nauczyciela. Ćwiczenia relaksacji i dbałości o dobrostan.
2. Analiza transakcyjna. Jak zadbać o dobrostan swój i uczniów?
3. Klasa pracuje. Delegowanie poleceń w duchu Porozumienia bez Przemocy. Motywowanie.
4. Profilaktyka wypalenia zawodowego.
5. Integracja i (od)budowa relacji w gronie pedagogicznym



## Plan szkolenia

### ***Stres w pracy nauczyciela. Ćwiczenia relaksacji i dbałości o dobrostan***

#### **I. Część teoretyczna**

Wykład odbywa się podczas wykonywania przez nauczycieli ćwiczeń przygotowania do relaksu. Ustalamy kontrakt na czas zajęć

Źródła stresu w szkole: relacje z uczniami, rodzicami, współpracownikami.

Autodiagnoza napięcia mięśniowego.

Indywidualna ocena siły bodźców prowadzących do stresu.

#### **II. Ćwiczenia rozciągające mięśnie posturalne**

Samodzielna ocena poziomu dobrostanu

Ćwiczenia w pozycjach siedzącej i stojącej.

Ćwiczenia w parach

#### **III. Relaksacja przez akupresurę**

Stawy biodrowe i kręgosłup lędźwiowy

Masaż kobido – żuchwa

#### **IV. Autosugestia i ćwiczenia oddechowe**

#### **V. Wyrażanie wdzięczności i diagnoza powarsztatowa**

Zajęcia odbywają się na sali gimnastycznej lub innej przestrzeni przygotowanej do ćwiczeń fizycznych. Prowadzący zabezpiecza przyrządy do ćwiczeń.

Zajęcia praktyczne w strojach sportowych!



## Plan szkolenia

### ***Uzależnienie od smartfonów. Współdziałania szkoły i rodziców***

- Praktyki użytkowania smartfonów. Rodzice i dzieci.
- Rodzaje aktywności i czas. Statystyki i wyniki badań.
- Potrzeby rozwojowe dzieci na portalach społecznościowych.
- Zachowania kompulsywne.
- Tiktok i gry sieciowe – mechanizm nagrody sporadycznej, nieregularne wzmocnienie, rola dopaminy.
- Treści deprawujące. Patotreści. Konsekwencje społeczne.
- Powiadomienia, publikacja treści, bycie pominiętym, wykluczenie z grupy rówieśniczej, dobrostan psychiczny

## Komunikacja z rodzicami

- Jak rozpoznać uzależnienie? Weryfikacja szkód.
- Uzależnienia behawioralne – zmiany morfologiczne mózgu.
- Inspiracje dla rodziny: cyfrowy minimalizm i zastępstwo dla smartfonogodzin.
- Zasady wprowadzone w: Korei, Australii, Chinach.
- Niebieskie światło, melatonina, kortyzol, deprywacja snu.
- Granie offline a budowanie królestwa w sieci.

## Korzyści z udziału Rady pedagogicznej w szkoleniu:

nauczyciele otrzymają argumenty do rozmów z rodzicami na temat:

- limitowania dostępu do Internetu
- wprowadzenia zasad równowagi aktywności off i online

nauczyciel będzie potrafił:

- inspirować uczniów do rozwoju, dzięki znajomości zasobów sieci
- pokazać wpływ użytkowania mediów społecznościowych na samoocenę

# ZAPROŚ NAS DO SIEBIE!

Lubimy naszą pracę. Dzielimy się doświadczeniem i kompetencjami



## **dr Joanna Zabłocka-Skorek**

filmoznawczyni, kulturoznawczyni, trenerka edukacji medialno-społecznej, założycielka i prezeska Fundacji "KinoSzkoła", autorka Ogólnopolskiego Programu Edukacji Medialnej i Społecznej "KinoSzkoła".

Oprócz zajęć stacjonarnych w kinach, instytucjach kultury i szkołach, prowadzi liczne zajęcia i kursy online oraz przygotowuje publikacje i materiały dydaktyczne dla uczniów i nauczycieli.

W 2014 roku za program KinoSzkoła otrzymała nagrodę Polskiego Instytutu Sztuki Filmowej w kategorii edukacja młodego widza.

Jest również czynną nauczycielką - pracuje w liceum w Katowicach.

## **dr Marcin Skorek**

filmoznawca, pedagog, trener, autor programów edukacji filmowo-medialnej. Marcin Skorek preferuje kontakt bezpośredni z grupą szkoleniową, zajęcia dynamiczne, emocjonujące, intermedialne. Jest członkiem zespołu Fundacji "KinoSzkoła".

Specjalizuje się w pracy z ciałem i technikach relaksacyjnych.

Jest zawodowym aktorem - prowadzi grupy teatralne oraz autorskie zajęcia teatralne.



## **Koszt szkolenia wraz z certyfikatami: (180 min. z przerwą)**

- w formie **online**: 3000 zł brutto;
- w formie **stacjonarnej**: 3000 zł brutto + koszt dojazdu prowadzącego

szczegółowe informacje i zapisy:  
tel. 606 168 666, sekretariat@kinoszkola.pl