

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Offline Balance. Bezpieczne dzieciństwo bez ekranów.			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	2024-11-04	Data zakończenia	2024-12-31

3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)

Cel zadania:

Zwiększenie bezpieczeństwa dzieci przedszkolnych w kontekście problemu nadmiernego korzystania z urządzeń multimedialnych, poprzez podniesienie świadomości i kompetencji ok. 64 rodziców (mieszkańców Nowego Sącza) w zakresie kształtowania zdrowych nawyków technologicznych u dzieci. Cel zadania zostanie osiągnięty poprzez realizację warsztatów szkoleniowych w czterech grupach po ok. 16 osób każda w wymiarze czasowym czterech godzin na każdy warsztat.

Grupa odbiorców, do których kierowane jest zadanie:

Rodzice i opiekunowie dzieci przedszkolnych stanowią kluczową grupę docelową projektu „Offline Balance”. Ich problemy związane z brakiem wiedzy i kompetencji dotyczących bezpiecznego korzystania z technologii, prowadzą do niewłaściwego zarządzania czasem ekranowym dzieci.

Dlatego odbiorcami realizowanego zadania jest grupa ok. 64 rodziców i opiekunów, których dzieci uczęszczają do publicznych i niepublicznych placówek przedszkolnych na terenie Nowego Sącza (w sumie ok. 48 placówek).

Miejsce realizacji zadania:

Sala szkoleniowa Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych i Oświatowych Cumulus, Nowy Sącz, ul. Nawojowska 4, lokal 218, bezpłatnie użyczona. Sala dostosowana jest do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. W budynku znajduje się m.in. winda i odpowiednie toalety.

Sposób realizacji zadania:

Projekt „Offline Balance. Bezpieczne dzieciństwo bez ekranów” obejmie warsztaty skierowane do ok. 64 rodziców dzieci przedszkolnych (mieszkańców miasta Nowy Sącz).

Liczba warsztatów: 4 warsztaty, każdy dla grupy ok. 16 uczestników (rodziców/ opiekunów).

Liczba uczestników łącznie: ok. 64 osoby (4 grupy po ok. 16 osób).

Czas trwania warsztatu: każdy warsztat będzie trwał 4 godziny, z uwzględnieniem przerw kawowych. Czas ten pozwoli na przeprowadzenie zarówno części teoretycznej, jak i praktycznych ćwiczeń oraz dyskusji.

Forma spotkań: warsztaty będą odbywać się w formule stacjonarnej.

Każda z osób uczestniczących w warsztatach otrzyma materiały szkoleniowe dotyczące treści warsztatu oraz odnośniki do stron i pozycji książkowych zajmujących się tematyką.

Każdy warsztat będzie podzielony na moduły, które pozwolą uczestnikom zdobyć wiedzę teoretyczną, a także umiejętności praktyczne.

Ogólny plan warsztatów

Moduł 1: Wprowadzenie do problemu nadmiernego korzystania z technologii przez dzieci. Przedstawienie standardów spędzania czasu przed ekranem w zależności od wieku - norma a problem.

Tematyka: Omówienie zagrożeń związanych z nadmiernym korzystaniem z urządzeń multimedialnych przez dzieci w wieku przedszkolnym.

Cel: Podniesienie świadomości rodziców na temat wpływu technologii na rozwój emocjonalny, społeczny i fizyczny dziecka oraz zapoznanie ich z normą zdrowego używania ekranów przez dzieci.

Moduł 2: Rozpoznawanie objawów nadmiernego korzystania z ekranów.

Tematyka: Jak rozpoznać, że dziecko spędza zbyt dużo czasu przed ekranem? Jak przejawiają się sygnały ostrzegawcze? Powody, dla których dziecko może nadużywać ekranów.

Cel: Uświadomienie rodzicom, kiedy należy interweniować i wprowadzać ograniczenia. Budowanie zrozumienia dla potrzeb dzieci i ich zaspokajania, jako czynnika chroniącego przed uzależnieniami.

Moduł 3: Kształtowanie zdrowych nawyków technologicznych.

Tematyka: Praktyczne metody i strategie ustalania granic korzystania z technologii oraz konsekwentnego wprowadzania zdrowych nawyków cyfrowych. Problemy, błędy, przekonania.

Cel: Wyposażenie rodziców w narzędzia do zmian w codziennym życiu rodziny, tak aby korzystanie z technologii było zrównoważone, a nowe zasady nie zaburzały harmonii życia domowego.

Moduł 4: Rozwiązywanie problemów.

Tematyka: Przyjrzenie się najczęstszym trudnościom rodziców w czasie wprowadzania i utrzymywania zasad ekranowych. Opisy przypadków oraz praktyczne ćwiczenia na doświadczeniach rodziców.

Cel: Zaopiekowanie rodziców pod względem ich indywidualnych problemów i doświadczeń z własnymi dziećmi.

Moduł 5: Planowanie zrównoważonego rozwoju z zakresu umiejętności cyfrowych u dziecka wraz z wiekiem.

Tematyka: Jak w gronie rodziny, wprowadzać zasady ograniczania technologii?

Cel: Nauka tworzenia wspólnego frontu. Wypracowanie z rodzicami konkretnych pomysłów, które pomogą odciągnąć dzieci od ekranów i będą wspierać ich rozwój. Studium przypadków.

Ćwiczenia praktyczne

Każdy warsztat będzie zawierał elementy praktyczne – ćwiczenia, które pozwolą rodzicom przetestować zdobytą wiedzę na konkretnych przykładach, takich jak:

- jak ustalać zasady korzystania z ekranów w domu (np. ograniczanie czasu przed ekranem, wyznaczanie stref bez urządzeń),
- jak reagować w sytuacjach, gdy dziecko nie chce przestrzegać ustalonych zasad, jak dbać o potrzeby dziecka, które przekracza granice,
- jak budować u dziecka poczucie bezpieczeństwa i bycia rozumianym, by nie musiało uciekać w świat technologii.

Materiały edukacyjne

Każdy uczestnik warsztatów otrzyma:

- prezentację multimedialną „Jak wprowadzać zdrowe nawyki cyfrowe w domu?”,
- sugestie aplikacji i narzędzi wspierających rodziców w zarządzaniu czasem ekranowym,
- linki i propozycje pozycji książkowych na temat higieny cyfrowej.

Monitorowanie postępów i wsparcie po warsztatach

Ankieta ewaluacyjna: po zakończeniu każdego warsztatu uczestnicy wypełnią krótką ankietę oceniającą, która pozwoli na zebranie informacji zwrotnych oraz ocenę efektywności zajęć.

Sporządzone zostanie sprawozdanie z przebiegu rekrutacji oraz warsztatów, w tym podane zostaną liczby uczestników, ich opinie oraz rekomendacje na przyszłość.

Sposób rekrutacji do zadania:**1. Współpraca z przedszkolami**

Nawiązanie współpracy: skontaktujemy się z dyrektorami przedszkoli oraz częścią nauczycieli na terenie Nowego Sącza w celu przedstawienia projektu i zaproszenia do współpracy.

Rozwiesimy plakaty informacyjne z kodem QR do zapisów w przedszkolach, które będą zachęcały rodziców do uczestnictwa w warsztatach.

2. Media społecznościowe

Utworzymy wydarzenia na Facebooku i Instagramie oraz będziemy regularnie publikować posty dotyczące projektu w mediach społecznościowych, a także na stronach lokalnych grup społecznościowych.

Poprowadzimy kampanię informacyjną na forach grupujących mieszkańców Nowego Sącza.

3. Kontakt poprzez e-mail i platformy komunikacji wewnątrz przedszkoli

Udostępnimy dyrektorom przedszkoli treść e-maila z zaproszeniem na warsztaty, który rozesłany zostanie do bazy danych rodziców dzieci przedszkolnych (podczas wywiadu większość indagowanych przedszkoli zadeklarowała współpracę)

4. Organizacje i stowarzyszenia lokalne

Nawiążemy współpracę ze stowarzyszeniami i grupami rodziców, które mogą pomóc w rekrutacji uczestników poprzez swoje kanały komunikacyjne.

Planujemy współpracę z lokalnymi NGO zajmującymi się edukacją i wsparciem rodziców, które pomogą nam w dotarciu do szerszej grupy odbiorców.

5. Formularze zgłoszeniowe

Online: Zamieścimy formularze zgłoszeniowe na stronie internetowej Fundacji oraz w mediach społecznościowych.

6. Informacja zwrotna i przypomnienia

Po wpłynięciu zgłoszenia, każdorazowo będzie ono potwierdzane poprzez wysyłanie zatwierdzenia udziału wraz z informacją organizacyjną na temat warsztatów.

Dzień przed warsztatem wysłane zostaną przypomnienia SMS lub e-mail, aby zapewnić wysoką frekwencję.

Decydująca dla uczestnictwa jest kolejność zgłoszeń, w przypadku dużego zainteresowania przed zakończeniem rekrutacji utworzona zostanie lista rezerwowa.

Promocja zadania:**1. Promocja w mediach społecznościowych**

Stworzymy i regularnie będziemy aktualizować strony wydarzenia na FB i IG, gdzie będą publikowane informacje o warsztatach, terminy oraz ciekawe artykuły dotyczące tematyki warsztatów.

2. Promocja w przedszkolach

Rozwiesimy plakaty w przedszkolach w porozumieniu z dyrektorami placówek.

3. Strona internetowa i e-mail marketing

Regularnie będziemy kierować wiadomości do bazy danych rodziców i opiekunów z informacjami o nadchodzących warsztatach, artykułami edukacyjnymi oraz przypomnieniami o zapisach.

4. Ambasadorzy projektu

Kilku zaangażowanych rodziców współpracujących z Fundacją będzie aktywnie promować warsztaty w swoich społecznościach.

Diagnoza i uzasadnienie potrzeby realizacji zadania**Opis problemu:**

Problem braku bezpieczeństwa cyfrowego dzieci w wieku przedszkolnym polega na ich nadmiernej ekspozycji na urządzenia multimedialne, takie jak smartfony, tablety czy telewizory, co negatywnie wpływa na ich rozwój. Dzieci w tym wieku są szczególnie podatne na skutki niekontrolowanego dostępu do treści nieodpowiednich dla ich wieku, narażone na problemy z koncentracją, rozwój uzależnień i zaburzenia snu. Może to prowadzić do trudności w samoregulacji, nauce i praktykowaniu zdrowych nawyków.

Wielu psychologów i pedagogów dziecięcych dostrzega problem jakim są uzależnienia behawioralne u dzieci przedszkolnych, głównie od ekranów oraz urządzeń mobilnych z dostępem do Internetu.

Specjaliści zdrowia psychicznego wskazują kluczową rolę rodziców w profilaktyce uzależnień od technologii u najmłodszych.

Szczególnie istotne jest uświadamianie rodziców na tym etapie rozwoju dziecka o zagrożeniach wynikających z tej sytuacji oraz przekazanie im wiedzy jak można skutecznie temu przeciwdziałać, aby ich dzieci nie ponosiły fizycznych czy mentalnych szkód w przyszłości.

Z badań wynika, że aktualnie dzieci w Polsce stają się stałymi użytkownikami Internetu już w wieku 5-7 lat, a poziom ten z roku na rok się obniża. Badania pokazują także, że:

- około 64% dzieci już w połowie 1 r. ż. otrzymuje do zabawy tablet lub smartfon, a im starsze dziecko, tym ta tendencja wzrasta (25% rodziców robi tak, gdy dziecko ma 1-2 latka, ok. 62% daje 3 i 4-latkom, a prawie 84% - dzieciom w wieku 5-6 lat)
- w Polsce ponad 40% dzieci w pierwszym i drugim roku życia dostaje do zabawy tablet lub smartfon, w tej grupie też co trzeci maluch ma do dyspozycji jedno z urządzeń mobilnych codziennie lub prawie codziennie
- największą popularnością wśród dzieci cieszy się telefon typu smartfon z możliwością połączenia do Internetu (ok. 62%), komputer stacjonarny i laptop (ok. 37%), a z tabletu korzysta około 33% dzieci
- 57% dzieci w wieku 3-6 lat codziennie ogląda filmy na mobilnym urządzeniu typu smartfon lub tablet, 52% do 1h gra w gry komputerowe, 14% dzieci ogląda od 1h do 2h filmy a 12% z nich codziennie gra na multimedialnych urządzeniach mobilnych
- łączny odsetek dzieci, które dziennie spędzają czas przed ekranem komputerów, telewizji, telefonów, konsoli oglądając filmy, bajki w codziennym zakresie godzinowym od 3-4h wynosi ok. 12%
- co czwarty rodzic nie interesuje się tym, co ich dziecko szuka w sieci bawiąc się telefonem bez konkretnego celu
- dla połowy rodziców pozwolenie na dłuższy czas ekranowy jest doskonałą „kartą przetargową i nagrodą dla dzieci”, a dla drugiej połowy tak postawione argumenty są nieetyczne oraz mało wychowawcze.

Przeprowadzony na terenie nowosądeckich przedszkoli wywiad potwierdził ogromną potrzebę przeprowadzenia zajęć warsztatowych dla rodziców.

Problem jest dostrzegany w życiu codziennym i wymaga przeciwdziałania.

Wybrana została forma aktywnych warsztatów, gdzie oprócz zdobycia wiedzy jest miejsce na poznanie perspektywy innych uczestników warsztatów oraz przećwiczenie trudnych sytuacji związanych z tematem. Taka forma pracy daje możliwość odpowiedniej realizacji zadania i uzyskania adekwatnych efektów pracy.

Projekt wpisuje się w cele Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii dla Miasta Nowego Sącza na lata 2022-2025 na kilku płaszczyznach:

- profilaktyki zdrowia psychicznego i emocjonalnego,
- wzmacniania roli rodziny w wychowaniu dzieci i budowaniu silnych więzi społecznych,
- zapobiegania uzależnieniom,
- promowania zdrowego stylu życia.

Projekt współgra z duchem elektronicznej transformacji przy jednoczesnym zachowaniu równowagi i przeciwdziałaniu cyfrowym zagrożeniom.

Fundacja złożyła wniosek do Pana Prezydenta Miasta Nowego Sącza Ludomira Handzla o objęcie patronatem realizowanego zadania „Offline Balance. Bezpieczne dzieciństwo bez ekranów”.

Bibliografia:

Gruszczyk-Kolczyńska E., (2023). O niebezpieczeństwach korzystania z urządzeń mobilnych w wychowaniu małych dzieci: wyniki badań i wnioski. *Nauki o Wychowaniu. Studia interdyscyplinarne*, 23 (2/17), 143 – 157.

Kobiałka A., (2019). Multimedialny świat dzieci a świadomość rodziców. *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis*, 19 (12), 147 – 159. DOI 10.24917/22992103.12.13

Rowicka M., Bujalski M. Raport z badania: „Brzdąc w sieci – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0-6 lat”.
<https://www.minsk-maz.pl/plik,7006,raport-z-badania-brzduc-w-sieci-zjawisko-korzystania-z-urzadzen-mobilnych-przez-dzieci-w-wieku-0-6-lat.pdf>

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Zrealizowanie edukacyjnych warsztatów związanych z profilaktyką uzależnień cyfrowych dla czterech grup rodziców (po ok. 16 osób każda) w wymiarze 4 godzin na każdą grupę warsztatową	4 godziny pracy warsztatowej x 4 grupy = 16 godzin warsztatów	Lista obecności, dokumentacja zdjęciowa, umowy oraz faktury
Liczba uczestników warsztatów	ok. 64 osoby	Listy obecności
Scenariusz warsztatów	1 scenariusz	Scenariusz

5. Krótka charakterystyka oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystane w realizacji zadania

Fundacja „Edukacja z serca” powstała w 2024 roku w Nowym Sączu i jest nową organizacją.

Tworząc struktury zapraszamy do współpracy doświadczonych osoby i ekspertów, szczególnie w obszarze pracy psychologicznej, psychoedukacji, edukacji dzieci i młodzieży oraz tematyce szkoleniowej.

W ramach projektu zadanie realizował będzie koordynator projektu, który jest osobą doświadczoną w nadzorowaniu i rozliczaniu projektów. Ta osoba zajmie się ustaleniem harmonogramu spotkań warsztatowych, nadzorowaniem rekrutacji i promocji zadania, a także koordynacją oraz przygotowaniem sprawozdania i rozliczenia finansowego zadania według wymaganego standardu.

Szkolenia warsztatowe prowadzić będzie odpowiednio do tego wykwalifikowany ekspert, z wykształceniem (mgr psycholog z co najmniej 5 letnim stażem) i certyfikatem psychoterapeutycznym.

Ma on doświadczenie w pracy przedszkolnej i szkolnej oraz bezpośredni kontakt z rodzicami także w prywatnej praktyce terapeutycznej.

Wkładem osobowym, który Fundacja "Edukacja z serca" wnosi do realizacji zadania jest praca 2 wolontariuszy. Ich zadania to obsługa chętnych uczestników, przeprowadzenie akcji promocyjnej w przedszkolach, dystrybucja plakatów, kontakt z dyrekcją, wysyłanie e-maili, potwierdzanie przesyłania informacji, asystowanie podczas szkoleń w sprawach związanych z organizacją.

Przeprowadzono badanie rynku jeśli chodzi o wycenę usług rozwieszania plakatów w placówkach edukacyjnych.

Serwis kawowy został wyceniony przez zewnętrzną firmę na ok. 15 zł/uczestnika warsztatów.

Przeprowadzono zapytanie ofertowe na prowadzenie i przygotowanie warsztatów. Zapytano o wycenę 3 psychologów z wymaganym doświadczeniem, praktykujących na terenie Nowego Sącza. Wyciągnięto z tych ofert najniższą podaną stawkę.

Zasoby osobowe Fundacji:

- Wolontariusze: szacuje się, że wkład pracy Wolontariuszy może wynosić ok. 2 x 15 h x 30 zł = 900 zł.
- praca księgowości: szacunkowy koszt rozliczenia projektu to 300 zł.

IV.Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość [PLN]	Z dotacji	Z innych źródeł
1	Koordinacja projektu (umowa zlecenie/ faktura)	1 000,00 zł		
2	Opracowanie szczegółowego scenariusza warsztatów wraz z prezentacją multimedialną oraz materiałami informacyjnymi, listą aplikacji i bibliografią dla uczestników warsztatów (umowa zlecenie/ faktura)	1 600,00 zł		
3	Przeprowadzenie warsztatów dla rodziców (4 spotkania warsztatowe po 4 h, każdy z nich dla ok. 16 rodziców). 1 h pracy warsztatowej 300 zł brutto, 16 x 300 zł (faktura)	4 800,00 zł		
4	4 x Serwis kawowy. 4 x Catering Kawa, herbata, woda i poczęstunek dla uczestników szkolenia (faktura)	1 000,00 zł		
5	Projekt graficzny oraz druk plakatów (faktura)	600,00 zł		
6	Przeprowadzenie kampanii promocyjnej w social mediach (FB i IG) oraz wykonanie zdjęć podczas 4 warsztatów (faktura lub umowa)	1 000,00 zł		
7	Rozliczenie księgowe projektu (faktura)	300,00 zł		
8	Praca Wolontariuszy (2 osoby x 15 h x 30 zł) (umowa wolontariatu)	900,00 zł		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		11 200,00 zł	10 000,00 zł	1 200,00 zł

V. Oświadczenia

Oświadczam(my), że:

1. proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta(-tów);
2. pobieranie świadczeń pieniężnych będzie się odbywać wyłącznie w ramach prowadzonej odpłatnej działalności pożytku publicznego;
3. oferent*/oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ja)*/zalega(-ja)* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
4. oferent*/oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ja)*/zalega(-ja)* z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne;
5. dane zawarte w części II niniejszej oferty są zgodne z Krajowym Rejestrem Sądowym*~~właściwą ewidencją~~;
6. wszystkie informacje podane w ofercie oraz załącznikach są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
7. w zakresie związanym ze składaniem ofert, w tym z gromadzeniem, przetwarzaniem i przekazywaniem danych osobowych, a także wprowadzaniem ich do systemów informatycznych, osoby, których dotyczą te dane, złożyły stosowne oświadczenia zgodnie z przepisami o ochronie danych osobowych.


(podpis osoby upoważnionej lub podpisy
osób upoważnionych do składania oświadczeń
woli w imieniu oferentów



Data: 2024-10-15 15:14:09

Przypisy

1. Rodzaj zadania zawiera się w zakresie zadań określonych w art. 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. z 2018 r. poz. 450, z późn. zm.).
2. Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.