Magiczny Kraków

Higiena cyfrowa w domu – warsztaty dla rodziców

2026-07-02

Jak zadbać o zdrowe relacje z technologią w rodzinie? Jak wspierać dzieci i młodzież w bezpiecznym korzystaniu z internetu oraz budować dobre cyfrowe nawyki? Odpowiedzi na te pytania poznają uczestnicy bezpłatnych warsztatów „Higiena cyfrowa w domu”, organizowanych w lipcu w Gmachu Głównym Muzeum Narodowego w Krakowie.

Wakacje to doskonały moment, aby zwolnić tempo i spędzić więcej czasu z rodziną. Choć trudno dziś wyobrazić sobie codzienność bez smartfonów i internetu, warto świadomie zadbać o równowagę między światem cyfrowym a relacjami z najbliższymi. Warsztaty pomogą rodzicom lepiej zrozumieć cyfrową rzeczywistość, w której dorastają dzieci, oraz wypracować zasady sprzyjające dobrostanowi całej rodziny.

Podczas godzinnego spotkania uczestnicy dowiedzą się, jak wspierać dzieci i nastolatki w odpowiedzialnym korzystaniu z nowych technologii, poznają podstawowe zasady higieny cyfrowej oraz ocenią własne nawyki związane z korzystaniem z urządzeń elektronicznych. Wspólnie z prowadzącą opracują także propozycje rodzinnych zasad, które pomogą zachować zdrową równowagę między życiem online i offline.

Warsztaty poprowadzi Edyta Daszkowska – edukatorka i popularyzatorka wiedzy o higienie cyfrowej. Od ponad pięciu lat zajmuje się badaniem wpływu technologii na życie człowieka oraz promowaniem zdrowych relacji z mediami cyfrowymi. Jest autorką materiałów edukacyjnych, prowadzi szkolenia dla dorosłych i dzieci, ukończyła studia podyplomowe z zakresu higieny cyfrowej oraz kształciła się w amerykańskim *Digital Wellness Institute*. Jest również twórczynią projektu „Cyfrobalans”.

Warsztaty są bezpłatne, jednak obowiązuje wcześniejsza rezerwacja. Liczba miejsc jest ograniczona. Zapisy prowadzi Centrum Informacji i Rezerwacji Muzeum Narodowego w Krakowie: **rezerwacja@mnk.pl** lub telefonicznie pod numerem 12 433 57 44 (w dni powszednie w godz. 9.00–16.00).

Spotkania odbędą się w Gmachu Głównym Muzeum Narodowego w Krakowie przy al. 3 Maja 1 w trzech terminach:

- 9 lipca, godz. 15.00–16.00
- 23 lipca, godz. 15.00–16.00
- 30 lipca, godz. 15.00–16.00.

Wstęp na wszystkie warsztaty jest bezpłatny.