

The background is a light blue gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

„CYFROWA HIGIENA. ZADBAJ O SIEBIE!”

BEZPIECZNI W SIECI

CYFROWA HIGIENA

PODCZAS ZAJĘĆ Z UCZNIAMI O SPECJALNYCH POTRZEBACH EDUKACYJNYCH REALIZOWALIŚMY PROJEKT „BEZPIECZNI W SIECI” – W RAMACH KTÓREGO OMAWIALIŚMY TEMAT HIGIENY CYFROWEJ. ROZMAWIAJĄC O TYM, JAK WAŻNE JEST ZACHOWANIE RÓWNOWAGI POMIĘDZY CZASEM SPĘDZANYM ONLINE, A TYM SPĘDZANYM OFFLINE STWORZYLIŚMY KOLOROWE LAPBOOKI.

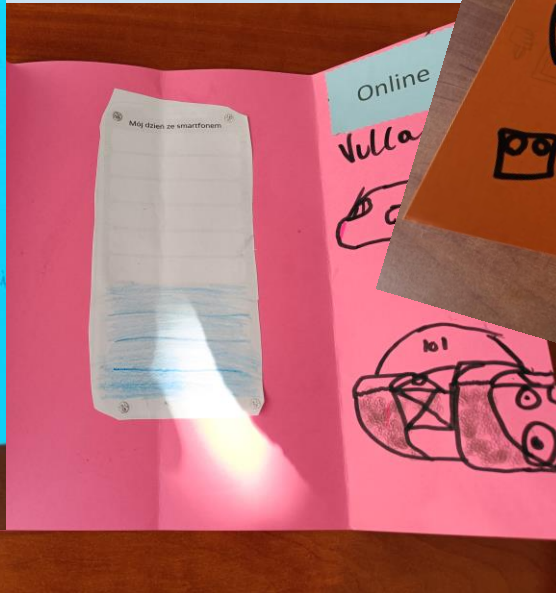
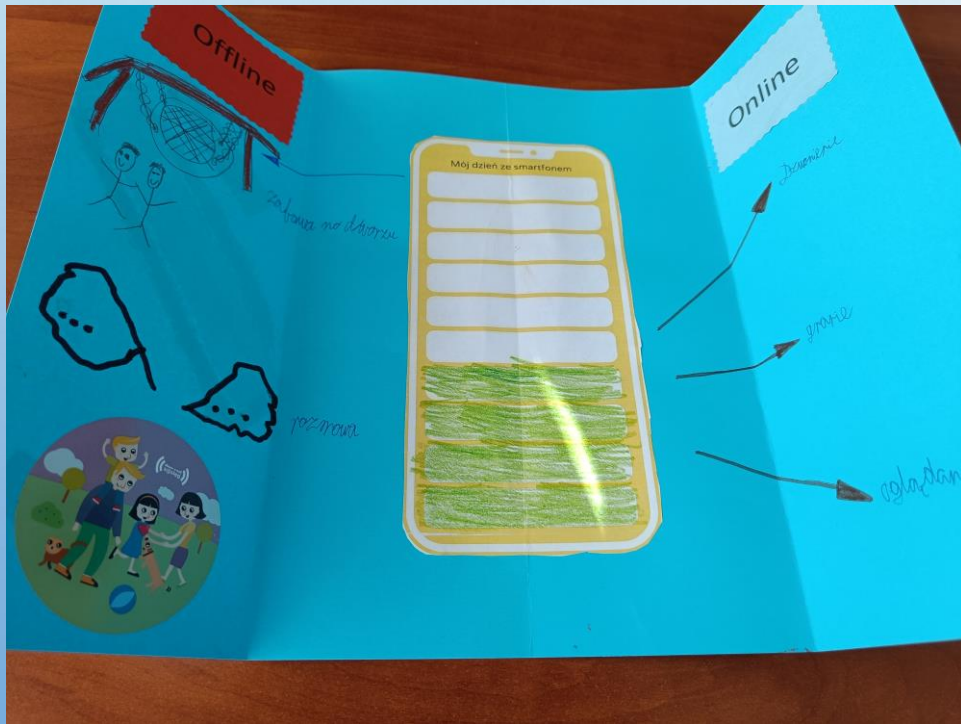


MÓJ DZIEŃ ZE SMARTFONEM

UCZNIOWIE BY UŚWIADOMIĆ SOBIE ILE CZASU WOLNEGO DZIENNIE POŚWIĘCAJĄ NA KORZYSTANIE ZE SMARTFONA ODPOWIADALI NA SERIĘ PYTAŃ DOTYCZĄCYCH CZASU WOLNEGO... NIEKTÓRZY BYLI BARDZO ZASKOCZENI, JAK CZĘSTO SIĘGAJĄ PO SMARTFONA.



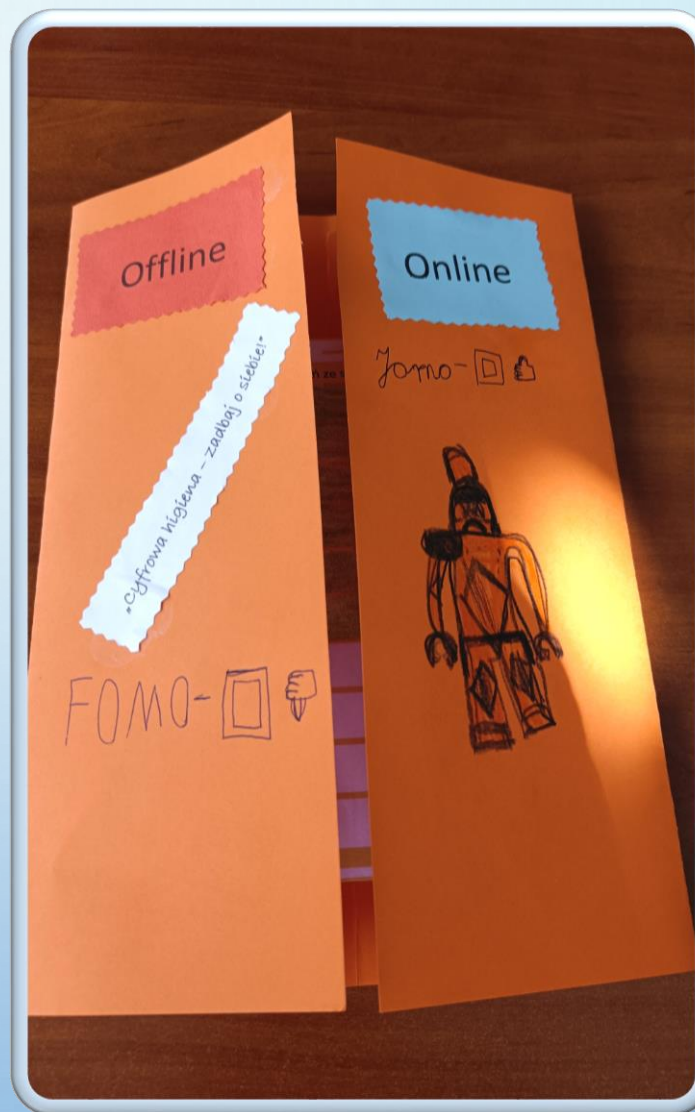
„MÓJ DZIEŃ ZE SMARTFONEM”



PONAD POŁOWA NASTOLATKÓW ZAUWAŻA, ŻE UŻYWA TELEFONU/SMARTFONA DŁUŻEJ NIŻ ZAMIERZAŁA, A CO TRZECI CZUJE POTRZEBĘ SIĘGNIĘCIA PO TELEFON NATYCHMIAST PO TYM, JAK GO ODŁOŻY. JEDNOCZEŚNIE PONAD 30% POLSKICH NASTOLATKÓW DEKLARUJE, ŻE ICH ŻYCIE BEZ SMARTFONA BYŁOBY PUSTE, A WIĘCEJ NIŻ CO SZÓSTY (16,3%) TWIERDZI, ŻE MOŻLIWOŚĆ UŻYWANIA TELEFONU JEST DLA NIEGO WAŻNIEJSZA NIŻ POTENCJALNE SZKODY TYM WYWOŁANE (LANGE, 2021).

FOMO

FOMO (ANG. FEAR OF MISSING OUT) – LĘK PRZED ODŁĄCZENIEM, WYPADNIĘCIEM Z OBIEGU, KIEDY AKURAT NIE JESTEŚ ONLINE. OSOBY DOŚWIADCZAJĄCE FOMO SĄ ROZDRAŻNIONE, SKARŻĄ SIĘ NA POCZUCIE PUSTKI I NUDE, A NAWET WPADAJĄ W PANIKĘ CZY REAGUJĄ AGRESJĄ, GDY NIE MAJĄ DOSTĘPU DO SIECI I MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH.



JOMO

JOMO (ANG. JOY OF MISSING OUT) – RADOŚĆ ZE ŚWIADOMEGO ODŁĄCZENIA SIĘ OD INTERNETU, IGNOROWANIA STALE NAPŁYWAJĄCYCH KOMUNIKATÓW, REZYGNACJA Z CIĄGŁEGO ŚLEDZENIA ZNAJOMYCH ONLINE. JOMO POZWAŁA CIESZYĆ SIĘ Z CZASU SPĘDZANEGO OFFLINE ORAZ NABRAĆ DYSTANSU DO AKTYWNOŚCI W SIECI.



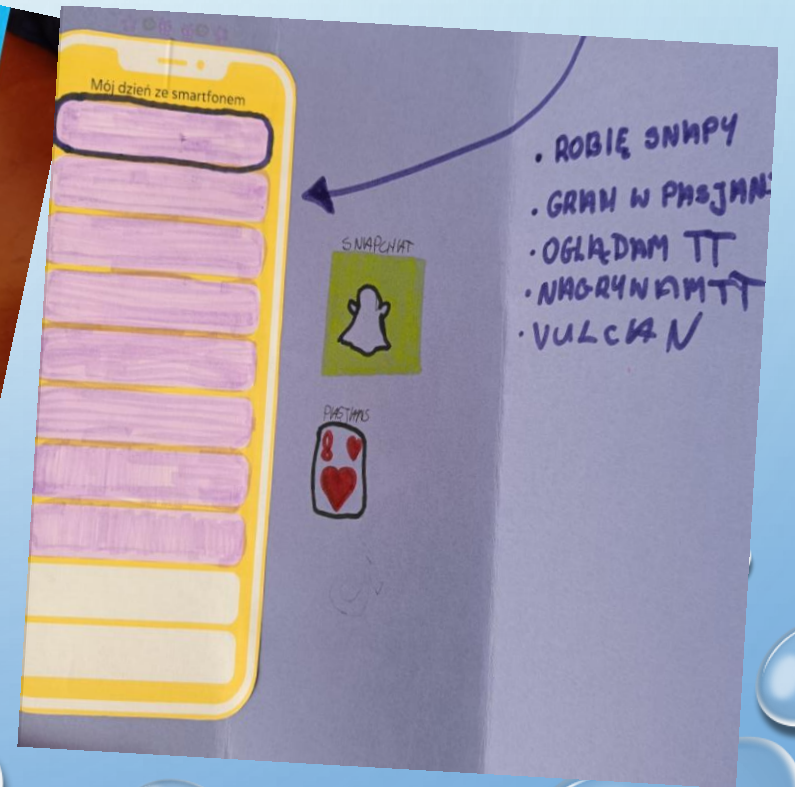
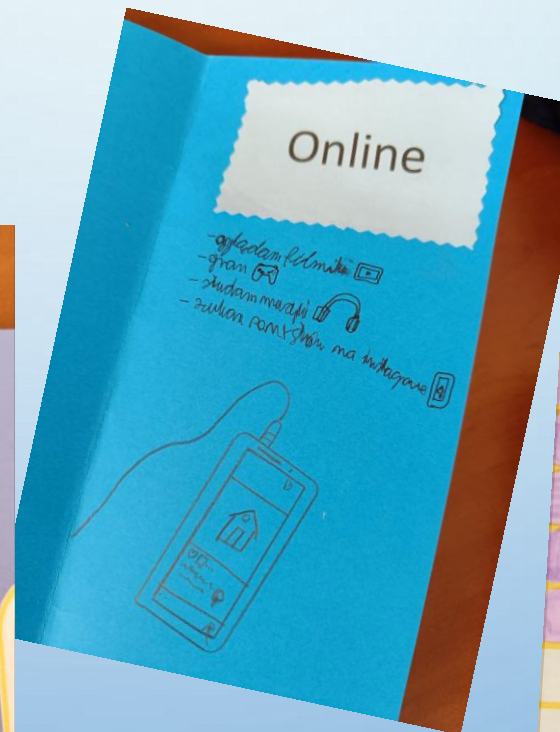
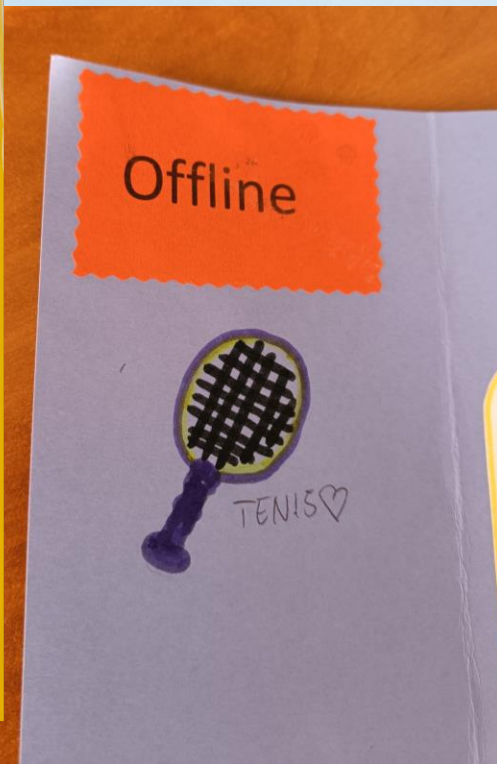
PODEJMIJ WYZWANIE!

- WYCISZAJ I ODKŁADAJ TELEFON PODCZAS POSIŁKÓW
- W DOMU NIE NOŚ SMARTFONA W KIESZENI, ODKŁADAJ GO NA WYZNACZONE MIEJSCE
- PRZEŁĄCZ TELEFON NA TRYB SAMOLOTOWY NA WYBRANĄ GODZINĘ DZIENNIE
- WYLOGUJ SIĘ CAŁKOWICIE Z SERWISÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH NA 1 DZIEŃ
- KAŻDEGO DNIA SPĘDŹ 30 MINUT NA ŚWIEŻYM POWIETRZU BEZ SMARTFONA I SMARTWATCHA
- PRZESTAŃ UŻYWAĆ SMARTFONA NA GODZINĘ PRZED SNEM
- WYŁĄCZ DŹWIĘKI POWIADOMIEŃ I SPRAWDZAJ JE TYLKO 2 RAZY DZIENNIE – USTAL KONKRETNE GODZINY, KIEDY BĘDZIESZ TO ROBIĆ
- UŻYWAJ BUDZIKA ZAMIAST SMARTFONA I SPRAWDZAJ CZAS NA ZWYKŁYM ZEGARKU
- ODINSTALUJ NIEUŻYWANE APLIKACJE I ZREZYGNUJ Z SUBSKRYPCJI KANAŁÓW, NA KTÓRE NIE ZAJRZAŁEŚ PRZEZ OSTATNI MIESIĄC
- UŻYWAJ SMARTFONA TAK, ABY BATERIA WYTRZYMAŁA 2 DNI
 - PRZECZYTAJ KSIĄŻKĘ, KTÓRA NIE JEST LEKTURĄ
- ZRÓB SOBIE NP. 3 DNI BEZ ZDJĘCIA, W TYM CZASIE NIE WYKONAJ ANI JEDNEGO ZDJĘCIA SMARTFONEM
 - SPOTKAJ SIĘ Z PRZYJACIÓŁMI BEZ TELEFONÓW
- MOŻE MASZ JESZCZE INNE POMYSŁY NA WYZWANIE BEZ SMARTFONA?

PAMIĘTAJMY...

- Z URZĄDZEŃ CYFROWYCH KORZYSTAMY KAŻDEGO DNIA, JESTEŚMY W DUŻO WIĘKSZYM STOPNIU NIŻ KIEDYŚ NARAŻENI NA RYZYKO NADMIERNEGO KORZYSTANIA Z NOWYCH TECHNOLOGII...
 - WAŻNE JEST ABY RÓWNOWAŻYĆ CZAS SPĘDZONY ONLINE I OFFLINE...
- PRZYWIĄZANIE DO URZĄDZEŃ CYFROWYCH MOŻE ODBIĆ SIĘ NIEKORZYSTNIE NA ZDROWIU ZARÓWNO PSYCHICZNYM, JAK I FIZYCZNYM – ZWŁASZCZA NAJMŁODSZYCH...
- FOMO MOŻE DOTKNAĆ KAŻDEGO, NIEZALEŻNIE OD WIEKU, ALE BADANIA POKAZUJĄ, ŻE SZCZEGÓLNIENIE NARAŻONE SĄ NASTOLATKI...
- FOMO MOŻE DOPROWADZIĆ DO NADUŻYWANIA NOWYCH TECHNOLOGII I ZWIĘKSZYĆ RYZYKO UZALEŻNIENIA...

OFFLINE/ONLINE



OFFLINE TEŻ MOŻE BYĆ FAJNIE WSZYSTKO ZALEŻY
OD CIEBIE!

