

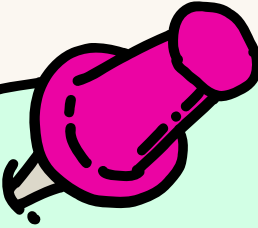
14.04.2025r.



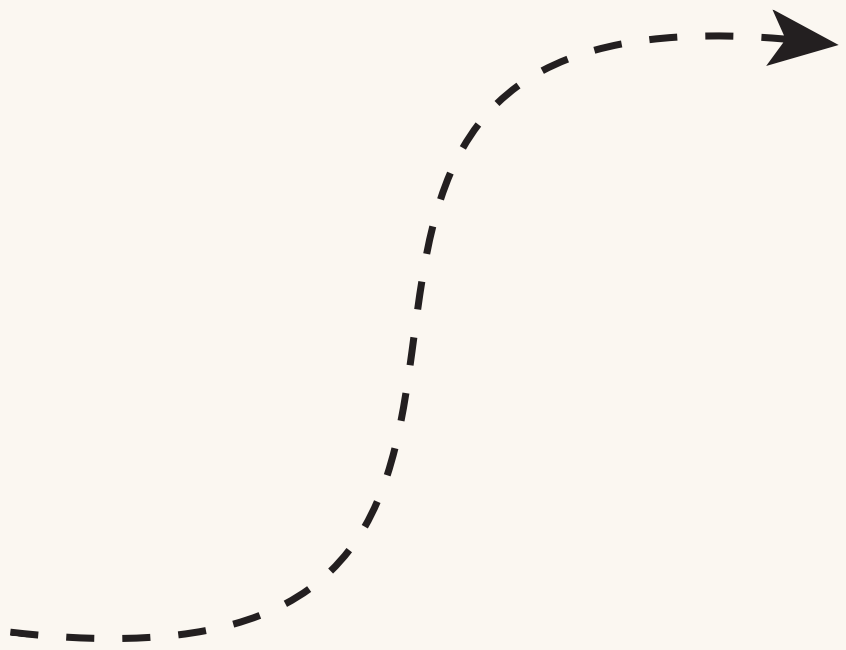
Higiena CYFROWA

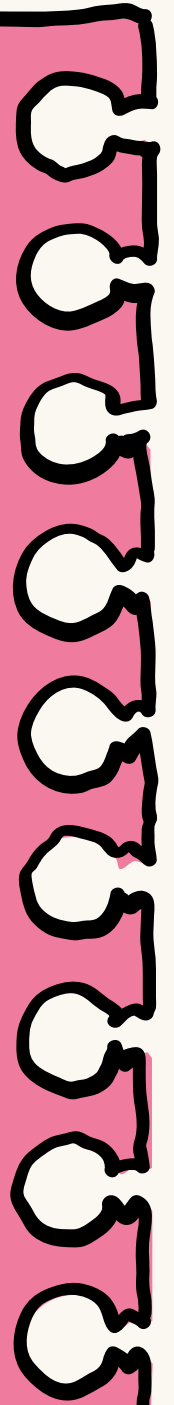


opracowała: mgr Anna Makurat

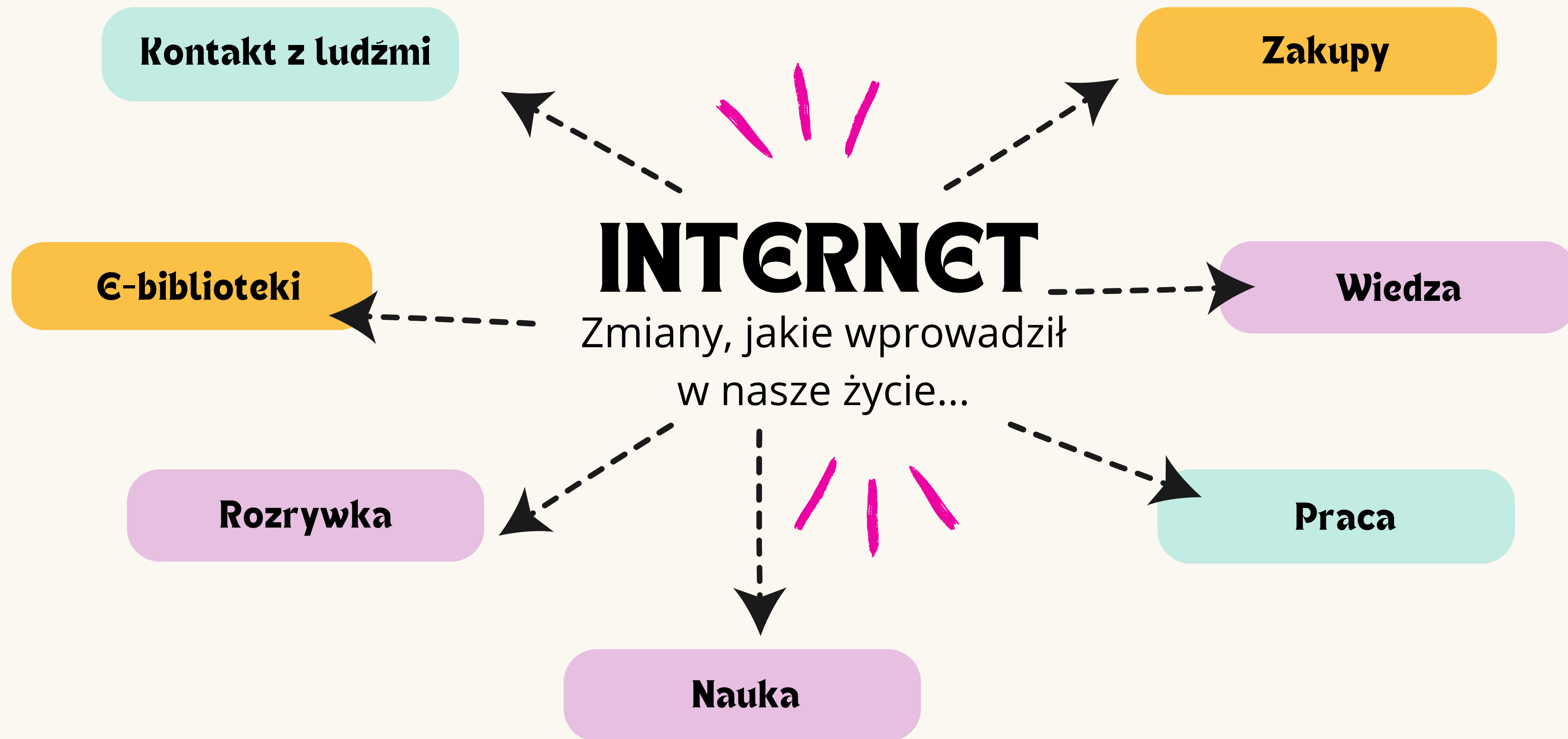


O czym...



1. Internet w naszym życiu.
 2. Czym jest higiena cyfrowa?
 3. Co możemy zrobić aby nasze dzieci były bezpieczne?
 4. Stawianie granic i kontrola.
 5. Co powinno nas zaniepokoić.
 6. Domowy kodeks cyfrowy.
- 





**Nawykowe
scrollowanie**

**Przeciążony
mózg**

Efekt nadmiernej stymulacji ośrodka nagrody.

FOMO

- FOMO (ang. Fear of Missing Out), czyli lęku przed odłączeniem od sieci.

INTERNET

Jak wpływa na ludzi...

**Zaniechanie
codziennych
obowiązków**

Stres cyfrowy

**Kłopoty ze
zdrowiem**

Kilka ciekawostek...

- Chwyty psychologiczne...
- Jak czytamy w raporcie „Młodzi Cyfrowi”: „Co dziesiąty badany deklaruje, że korzysta z telefonu praktycznie cały czas. Prawie połowa uczniów, jeśli obudzi się w nocy, sięga po swój smartfon ...

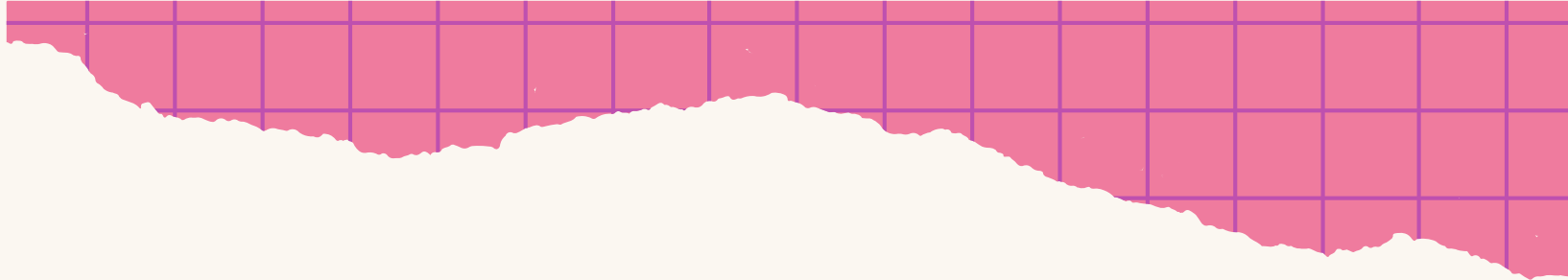
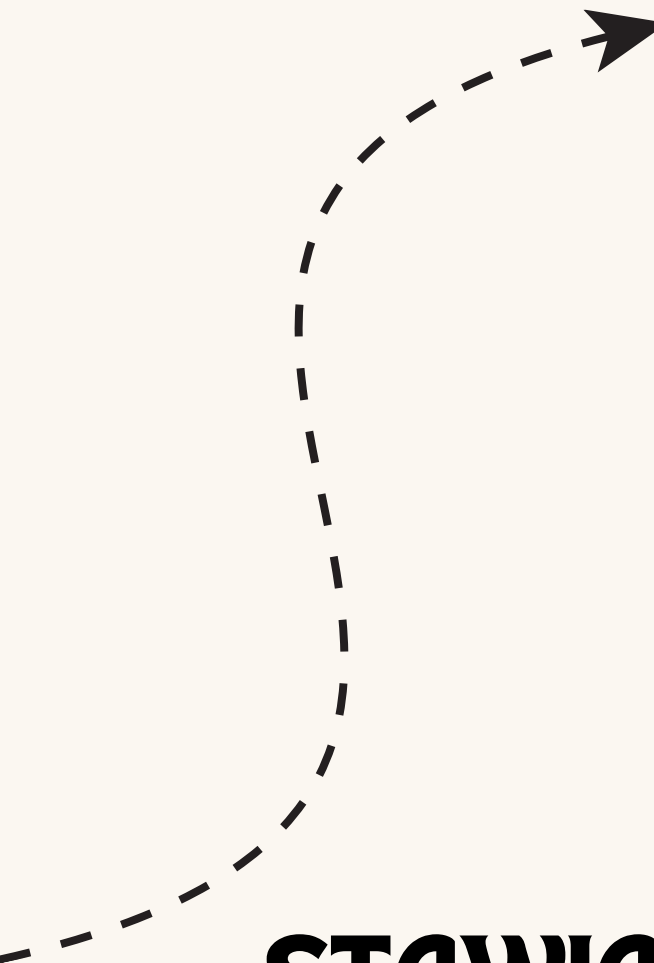
Klikamy w ekran smartfona średnio 2617 razy w ciągu dnia – a co aktywniejsi nawet 5427 (Modzelewska, 2024).

Co ósmy nastolatek (12,6%) przejawia wysoki poziom uzależnienia od mediów społecznościowych.

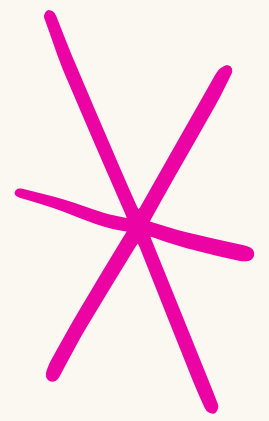
Jedynie 6% młodych ludzi nie doświadcza FOMO, a 17% badanych boryka się z wysokim poziomem FOMO.

- Wyniki badań opisanych w czasopiśmie „Cyberpsychology, Behavior and Social Networking” potwierdzają, że tygodniowa przerwa od popularnych serwisów społecznościowych wystarczy, by poprawić samopoczucie oraz zmniejszyć objawy depresji i lęku.





HIGIENA CYFROWA



**STAWIANIE
GRANIC ORAZ
KONTROLA W
UŻYWANIU
INTERNETU I
URZĄDZEŃ
EKRANOWYCH**

**BEZPIECZNE
UŻYWANIE
INTERNETU I
URZĄDZEŃ
EKRANOWYCH**

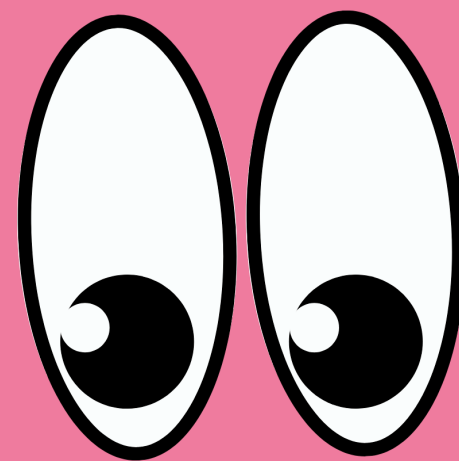
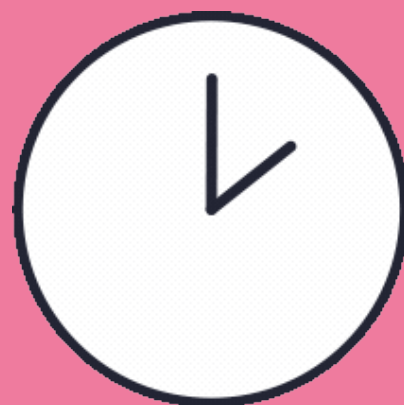
**TWORZENIE I
ODBIERANIE
INFORMACJI W
INTERECIE**

**INNE ZALECANE
ZACHOWANIA
PROZDROWOTNE
ZWIĄZANE Z
UŻYWANIEM
INTERNETU I
URZĄDZEŃ
EKRANOWYCH**

Stawianie granic oraz kontrola w używaniu internetu i urządzeń ekranowych

1. Limity.

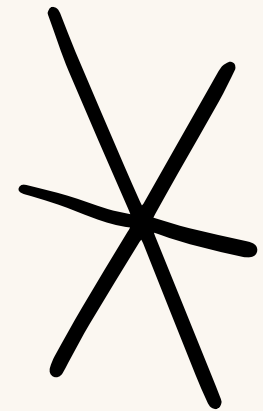
2. Kontrola czasu spędzanego online.



Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych

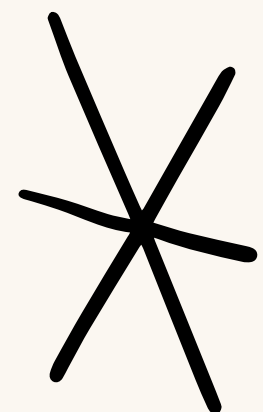


1. Ochrona danych osobowych i tożsamości.
2. Odpowiednie zabezpieczenia.
3. Aktualizacje.
4. Profilaktyka cyberzagrożeń.
5. Zasada ograniczonego zaufania.



Tworzenie i odbieranie informacji w internecie

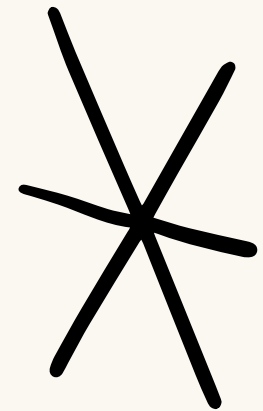
1. Ograniczenie liczby źródeł informacji.
2. Eliminowanie źródeł, które negatywnie na nas oddziałują.
3. Poszukiwanie pozytywnych doniesień.
4. Odpowiedzialne tworzenie treści.



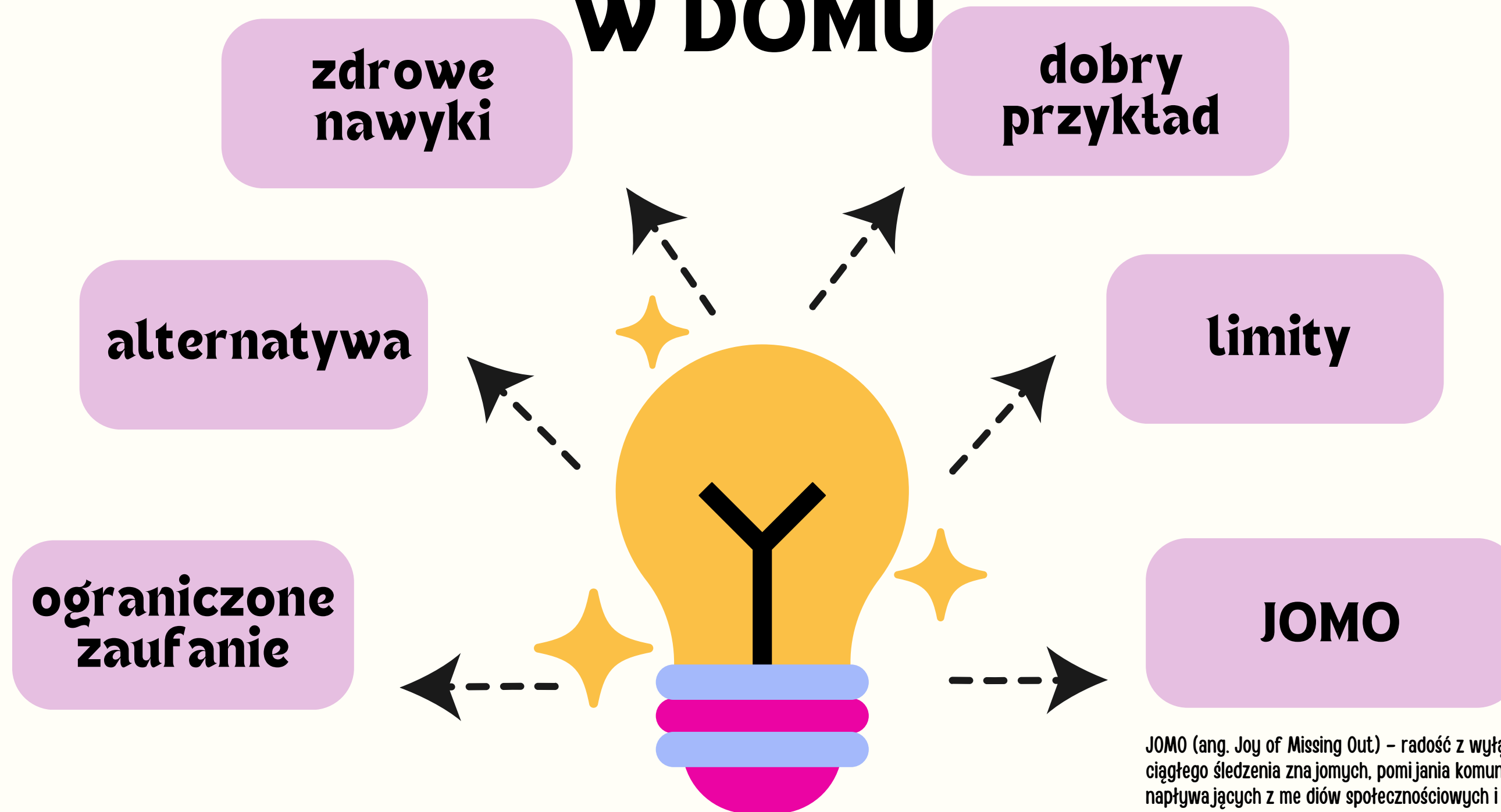
Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem internetu i urządzeń ekranowych



1. Dobry sen.
2. Aktywność fizyczna.
3. Postawa ciała.
4. Zdrowy apetyt.
5. Relacje.
6. Bezpieczne podróże.
7. Czyste urządzenia.



CYFROWA HIGIENA ZACZYNA SIĘ W DOMU



JOMO (ang. Joy of Missing Out) – radość z wyłączenia się, rezygnacji z ciągłego śledzenia znajomych, pomijania komunikatów nieustannie napływających z mediów społecznościowych i koncentrowania się tylko na tych, które mają dla nas znaczenie

Czy jest się czym martwić?

Co można zaobserwować...



Utrata kontroli nad używaniem urządzeń cyfrowych i internetu, która w efekcie może prowadzić do poważnych trudności w codziennym funkcjonowaniu i problemów ze zdrowiem.

W praktyce ...

- 1** Dzieciom do 18 miesiąca życia nie należy udostępniać urządzeń ekranowych.
- 2** Od 18 do 24 miesiąca życia dzieci powinny korzystać z urządzeń ekranowych **WYŁĄCZNIE** w towarzystwie rodzica.
- 3** Dzieci w wieku od 3 do 5 lat – około godziny dziennie pod kontrolą rodziców.
- 4** Dzieci w wieku 6–12 lat nie więcej niż dwie godziny dziennie przed ekranem urządzeń cyfrowych – telewizora, laptopa, tabletu smartfona itd. łącznie

internet to nie
tylko rozrywka –
dzieci powinny o
tym wiedzieć

aplikacja
mOchrona

Dzieci do 7 lat nie
powinny korzystać
z internetu
samodzielnie

Zacznijmy od
siebie ...

wspólne miejsce
ładowania
urządzeń

godzinę przed snem
nie korzystamy z
urządzeń
ekranowych

nie korzystanie z
telefonu podczas
posiłków

nie zabieramy
smartfonów do
łóżka

korzystanie z
tradycyjnego
budzika

spotkania
"na żywo"

czas na świeżym
powietrzu

wyłącz
wielozadaniowość

Tekst akapitu

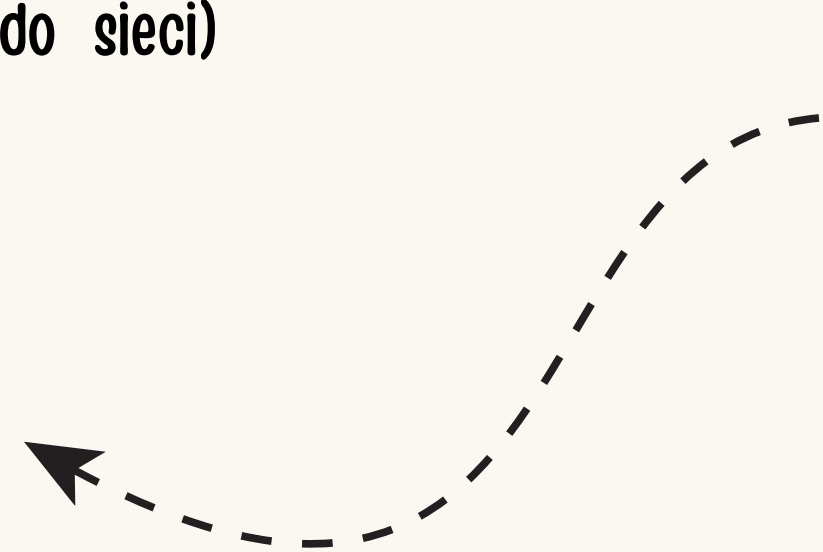
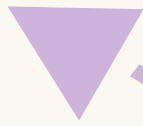
Istnieją różne definicje problemowego używania internetu. Jedną z nich, opracowaną przez Marka Griffithsa (1996), zakłada występowanie sześciu oznak tego zjawiska:

1. Dominacja – korzystanie z sieci staje się priorytetem codziennego funkcjonowania.
2. Zmiana nastroju – korzystanie z internetu w celu poprawy samopoczucia.
3. Zwiększona tolerancja – zwiększona potrzeba korzystania z sieci.
4. Zespół abstynencyjny – pojawienie się rozdrażnienia, niepokoju, poirytowania w momencie ograniczenia dostępu do internetu.
5. Konflikt – między użytkownikiem a rodziną, znajomymi lub obowiązkami szkolnymi.
6. Nawroty – intensywne, niekontrolowane powracanie do problemowego korzystania ze świata wirtualnego.

Aby mówić o PUI, trzeba obserwować długotrwałe i jednocześnie występowanie tych symptomów. Pojedyncze przypadki nie są jeszcze powodem do niepokoju!

Należy zwracać uwagę (Fundacja 24H, b.r.):

- Ile czasu dziecko poświęca na aktywności w internecie i co robi online?
- Jak zachowuje się dziecko, jeśli nie może skorzystać z dostępu do internetu (np. brak prądu, kara).
- Czy dziecko nie okłamuje Was co do czasu spędzonego w sieci?
- Czy nie pogorszyły się oceny szkolne dziecka?
- Czy kiedy dziecko korzysta z internetu, siedzi przy komputerze (ewentualnie innym urządzeniu z dostępem do sieci) nieprzerwanie przez wiele godzin?
- Czy nie poświęca czasu przeznaczonego na sen i spotkania z kolegami, by móc skorzystać z internetu?
- Czy na pytania dotyczące korzystania z internetu reaguje agresją?



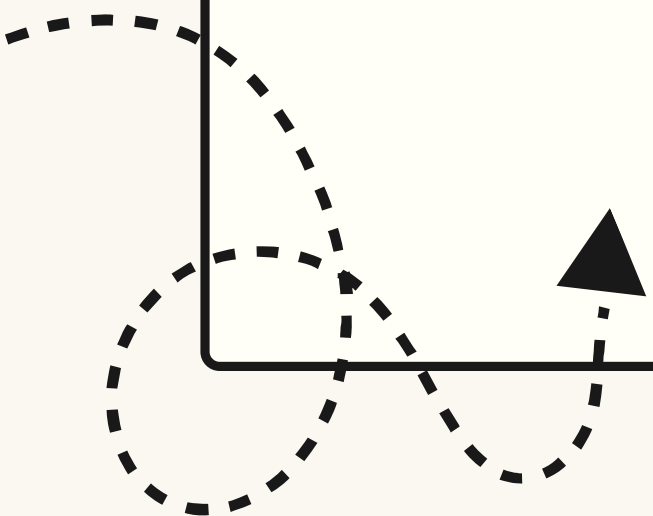
DOMOWY KODEKS CYFROWY

1. Przestrzegamy określonego limitu czasu, który możemy spędzać przed ekranem urządzeń cyfrowych i na aktywnościach w internecie.
2. Wyznaczamy w domu strefę offline, gdzie nasze urządzenia się ładują i gdzie odkładamy telefony po powrocie z pracy i ze szkoły.
3. Nie używamy smartfonów i innych urządzeń podczas wspólnych posiłków i spotkań z rodziną lub znajomymi.
4. Co najmniej godzinę przed snem odkładamy urządzenia, zamiast oglądania filmów i bajek na dobranoc czytamy książkę.
5. Gdy wykonujemy zadania wymagające skupienia (pracujemy, uczymy się), wyłączamy w smartfonach powiadomienia i dźwięki, które mogą niepotrzebnie nas rozpraszać.



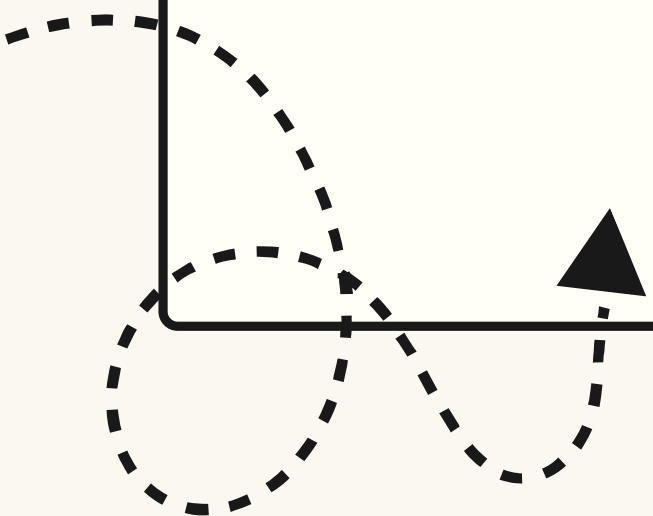
DOMOWY KODEKS CYFROWY

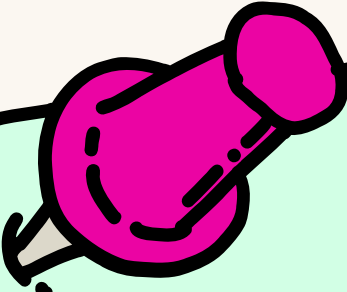
6. Staramy się nie nosić telefonów zawsze przy sobie.
7. Za każdym razem gdy to możliwe, rezygnujemy z aplikacji i wybieramy ich analogowe odpowiedniki
(np. używamy notesów i tradycyjnych budzików).
8. Spędzamy ze sobą dużo czasu – na rozmowach, zabawach i aktywnościach, które wszyscy lubimy. Offline!
9. Dbamy o codzienne dawki aktywności fizycznej.
10. Unikamy wykonywania wielu zadań jednocześnie, korzystamy naraz tylko z jednego urządzenia.
11. Odpoczywamy bez telefonu w ręce.



DOMOWY KODEKS CYFROWY

- 13. Przestrzegamy podstawowych zasad bezpieczeństwa w internecie.
- 14. Dbamy o czystość naszych urządzeń – dezynfekujemy ekrany smartfonów i tabletów oraz słuchawki.
- 15. Unikamy korzystania z urządzeń cyfrowych w trakcie podróży samochodem, nie zaglądamy do smartfona, gdy przechodzimy przez jezdnię.





Bibliografia



1. Borkowska A., (b.r.), Cyfrowa higiena, nadużywanie internetu oraz nowych technologii, kurs e-learningowy na platformie Bezpieczni w sieci [online, dostęp dn. 20.04.2024].
2. Dębski M., Bigaj M., (2019), Młodzi Cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan, Gdynia: Fundacja Dbam o Mój Z@sięg [online, dostęp dn. 10.03.2024].
3. Gańko K. Offline znaczy zdrowiej. O cyfrowej higienie dla rodziców i wychowawców. Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 19.03.2025].
4. Lange R. (red.), (2023), Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców, Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 15.03.2024].
5. Pyżalski J., (2023), Agresja i przemoc online – czy wiemy, jak im przeciw działać, wystąpienie podczas Kongresu Ogólnopolskiej Sieci Edukacyjnej 2023, nagranie dostępne w serwisie youtube.com [online, dostęp dn. 15.03.2023].
6. Witkowska M., (2019), FOMO i nadużywanie nowych technologii. Poradnik dla rodziców, Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 19.04.2024].

**DZIĘKUJĘ
ZA UWAGĘ**

