

off live

znaczy zdrowiej

O cyfrowej higienie
dla rodziców i wychowawców



Katarzyna Gańko

OGÓLNOPOLSKA
SIEĆ EDUKACYJNA



NASK

Katarzyna Gańko

offline  *online*
znaczy zdrowiej

O cyfrowej higienie
dla rodziców i wychowawców

OGÓLNOPOLSKA
SIEĆ EDUKACYJNA



NASK

Autorka
Katarzyna Gańko

Redakcja merytoryczna
Anna Borkowska, Marta Witkowska

Redakcja językowa i korekta
Diana Kania

Opracowanie graficzne i skład
Aneta Witecka

© Państwowy Instytut Badawczy NASK

Warszawa 2024

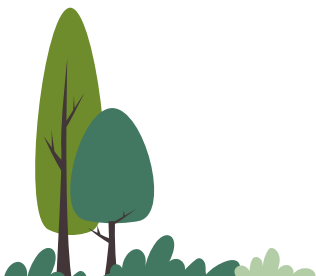
Wydanie I

ISBN 978-83-65448-87-3 (wersja elektroniczna)
ISBN 978-83-65448-88-0 (wersja drukowana)

Grafika na okładce: AdobeStock, © OlyaOk, AdobeStock, © MarkRademaker

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons
Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne (CC BY-NC) 4.0 Międzynarodowe

Państwowy Instytut Badawczy NASK
ul. Kolska 12
01-045 Warszawa



Wprowadzenie	5
Część I. Jak zmieniły nas urządzenia cyfrowe	7
Wpatrzni w ekrany.....	7
Bez smartfona ani rusz	7
FOMO, czyli lęk przed odłączeniem.....	8
W pułapce mediów społecznościowych.....	10
Popcornowy mózg.....	11
Stale dostępni, wielozadaniowi.....	12
Stres cyfrowy.....	14
Co za dużo, to niezdrowo	15
Część II. Cyfrowa higiena, czyli co?	17
Stawianie granic i kontrola używania urządzeń ekranowych.....	18
Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych.....	19
Tworzenie i odbieranie informacji w internecie	21
Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu.....	22
Część III. Cyfrowa higiena – edukacja i świadomość	25
Cyfrowa higiena zaczyna się w domu	25
Cyfrowa higiena młodszych dzieci.....	25
Cyfrowa higiena dzieci w wieku szkolnym	27
Cyfrowa higiena nastolatków	28
Cyfrowa higiena dorosłych	30
Czym grozi brak cyfrowej higieny?	31
Czy jest się czym martwić...?.....	32
Część IV. Zasady cyfrowej higieny w praktyce	35
Część V. Domowy kodeks cyfrowy	49
Część VI. Dodatek – niezbędnik nauczyciela	53
Scenariusz dla uczniów szkół podstawowych „Moja cyfrowa dieta”	53
Scenariusz dla uczniów szkół ponadpodstawowych „Cyfrowa higiena na co dzień”	57
Bibliografia	61





Wprowadzenie

Internet nieodwracalnie zmienił nasze życie – to wiadomo nie od dziś. Dzięki urządzeniom mobilnym z dostępem do sieci świat stał przed nami otworem: możemy kontaktować się z ludźmi z najdalszych zakątków globu, kupować w wymarzonych sklepach online, korzystać z e-bibliotek i nieskończonych wręcz źródeł wiedzy, szukać ulubionych rozrywek, pracować i uczyć się zdalnie. Nic więc dziwnego, że w sieci spędzamy coraz więcej czasu – nierzadko wręcz zbyt dużo. Nie pozostaje to obojętne dla naszego funkcjonowania: przyklejeni do ekranów, zaczynamy odczuwać różnego rodzaju dolegliwości fizyczne, a nawet zaniedbujemy ważne relacje i obowiązki.

Jak się odnaleźć w świecie, w którym coraz trudniej nam postawić wyraźną granicę między tym, co online, a tym, co offline? Jak wpłynąć na swój dobrostan cyfrowy? Co zrobić, by zadbać o cyfrową higienę w domu? W naszym poradniku postaramy się udzielić odpowiedzi na pytania, które coraz częściej nurtują rodziców i wychowawców. Zaproponujemy Wam – oprócz solidnej dawki wiedzy – także praktyczne porady, dzięki którym zarówno Wy, jak i Wasze dzieci docenicie czas spędzony poza siecią. Coś dla siebie znajdą tu także nauczyciele: przygotowaliśmy również propozycje scenariuszy zajęć o cyfrowej higienie do wykorzystania z uczniami.

Życzymy Wam wytrwałości w budowaniu zdrowych cyfrowych nawyków oraz... owocnych przerw od internetu!





Część I

Jak zmieniły nas urządzenia cyfrowe

Wpatrzeni w ekrany

W ostatnich latach na własne oczy mogliśmy obserwować ogromną zmianę: coraz powszechniejszy dostęp do internetu spowodował, że przestaliśmy sobie wyobrażać świat, w którym nie możemy połączyć się z siecią. Internet towarzyszy nam na co dzień, a nasze życie niezaprzeczalnie stało się dzięki niemu łatwiejsze.

Choć może nie zawsze sobie to uświadamiamy, większość z nas wpadła w pułapkę ciągłego śledzenia informacji i powiadomień, nawykowego scrollowania postów w mediach społecznościowych i FOMO (ang. *Fear of Missing Out*), czyli lęku przed odłączeniem od sieci. Stąd już niedaleka droga do uzależnienia od internetu i przykrych skutków nadużywania ekranów, takich jak zaburzenia snu, bóle głowy, wady postawy, problemy z koncentracją, pogorszenie relacji z bliskimi, stres cyfrowy.

Klikamy w ekran smartfona średnio **2617 razy** w ciągu dnia – a co aktywniejsi nawet 5427 (Modzelewska, 2024)! Sprawdzamy godzinę, prognozę pogody, odpisujemy na wiadomości, przeglądamy newsy i komentarze. Czy jeszcze pamiętamy, że do wielu z tych codziennych czynności nie potrzebujemy internetu i telefonów?

Bez smartfona ani rusz

Gdy wspominamy początki globalnej sieci w Polsce, z pewnością przychodzą nam na myśl bardzo proste witryny, charakterystyczny dźwięk połączenia z modemem, a także... wysokie rachunki telefoniczne. Jeszcze niedawno, choćby na początku lat dwutysięcznych, dostęp do sieci był dość drogi i elitarny. Wówczas nawet nie wiedzieliśmy, że możemy marzyć o telefonach i innych przenośnych urządzeniach na stałe podłączonych do internetu!

Dzięki smartfonom – które macie teraz zapewne w zasięgu wzroku – tylko kilka kliknięć dzieli nas od sprawdzenia najświeższych informacji, zakupów w sklepie online czy wysłania wiadomości do znajomych na

drugim końcu świata. Smartfony stały się dla nas miniaturowymi, przenośnymi centrami dowodzenia codziennością, pamięcią zewnętrzną, niezastąpionym narzędziem pracy, nauki i rozrywki. Warto jednak wiedzieć, że komfort, jaki dają nam te urządzenia, nie jest darmowy. Płacimy za niego swoim czasem, który bezpowrotnie tracimy na nierzadko bezcelowym scrollowaniu mediów społecznościowych czy przeglądaniu filmików.

Siła przyciągania internetu, smartfonów, aplikacji, gier online jest ogromna. Stoją za tym rozwiązania technologiczne, chwytły psychologiczne, ale też naturalne mechanizmy biologiczne, które sprawiają, że chcemy korzystać z urządzeń cyfrowych dłużej i częściej, a więc coraz bardziej zanurzamy się w wirtualnym świecie. Często nie odłączamy się od internetu i nie odkładamy smartfona po zakończeniu zadań, do których był nam niezbędny – wpadamy w spiralę niekończącego się feedu i jesteśmy bombardowani wciąż nowymi bodźcami.

FOMO, czyli lęk przed odłączeniem

Dbanie o cyfrowy dobrostan, w tym pokazywanie dzieciom i młodzieży, jak ważne są zdrowe nawyki w tym zakresie, nigdy wcześniej nie było tak ważne, jak w obecnych czasach. Przeciążeni nadmiarem informacji płynących z sieci, łatwo wpadamy w pułapkę przymusu bycia stale online, bieżącego śledzenia wiadomości i natychmiastowego reagowania na każde powiadomienie. Stąd niedaleko już do FOMO – silnego lęku, że będąc offline, wypadniemy z obiegu, a także przekonania, że inni mają ciekawsze, bardziej ekscytujące życie od nas.



Przeświadczenie, że coś ważnego ominie nas dokładnie wtedy, gdy wypuścimy z ręki smartfon czy tablet (także w nocy!), coraz częściej niepokoi polskich internautów. FOMO może dotknąć każdego, niezależnie od wieku, ale to nastolatki są na nie szczególnie podatne. Wyniki badań „FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem” (Jupowicz-Ginalska i in., 2022) wskazują, że:

- Jedynie 6% młodych ludzi nie doświadcza FOMO, a 17% badanych boryka się z wysokim poziomem FOMO.
- Osoby silnie sfomowane częściej podejmują ryzykowne zachowania związane z używaniem smartfonów w sytuacjach temu nie-sprzyjających, np. korzystają z internetu (w tym mediów społecznościowych) podczas prowadzenia samochodu, lotu samolotem, jazdy na rowerze czy przechodzenia przez ulicę.
- Od użytkowania telefonu najsilniej uzależnione są osoby najmłodsze (22% badanych w wieku 15–19 lat) oraz młodzi dorośli (18%). Skala tego zjawiska najrzadziej występuje u najstarszych respondentów (najniższy wskaźnik odnotowano w grupie osób powyżej 65 roku życia).
- 32% fomersów zaczyna dzień od sprawdzania mediów społecznościowych, 44% z nich robi tak przed zaśnięciem. Co czwarty przegląda portale społecznościowe podczas posiłków (25%).

Co zrobić, gdy podejrzewacie, że Wasze dziecko za dużo czasu spędza przed ekranem telefonu i w internecie? Przede wszystkim weźcie głęboki oddech – niezmiernie ważna jest spokojna, wyważona reakcja oraz rozmowa o tym, jak aktywności w sieci wpływają na nastrój i zachowania młodego internauty. Przyjrzyjcie się też rytmowi dnia dziecka, zaobserwujcie, jak spędza czas, czy ma przyjaciół, z którymi spotyka się „w realu”, i czy nie porzuciło swoich dawnych pasji na rzecz cyfrowej rozrywki. A przede wszystkim – **poszukajcie alternatywy**. Zastanówcie się razem z dzieckiem, jak swoje zainteresowania i pasje może rozwijać bez wykorzystania internetu, pomóżcie mu zorganizować ciekawe zajęcia offline. Może uda Wam się stworzyć nową rodzinną tradycję, np. piątek z planszówkami, sobota z pieczeniem ulubionych przysmaków lub weekendowe odłączanie się od sieci?

Antidotum na FOMO jest jego przeciwieństwo, czyli 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 (Witkowska, 2019). Spróbujecie?



Warto przeczytać!

- Witkowska M., (2019), [*FOMO i nadużywanie nowych technologii. Poradnik dla rodziców*](#), Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 19.04.2024].
- [*Zrozumieć FOMO*](#), kurs e-learningowy dla rodziców i nauczycieli dostępny na platformie OSE IT Szkoła [online, dostęp dn. 19.04.2024].

W pułapce mediów społecznościowych

Z social mediów korzysta niemal 28 mln Polaków w wieku od 7 do 75 lat (Gemius, 2023). Nic w tym dziwnego: rozrywkę, relaks, możliwość komunikacji ze znajomymi mamy tu na wyciągnięcie ręki. Niekończący się feed i łatwo przyswajalne, krótkie formy (stories, shorty, filmiki) wciągają odbiorców i nie pozwalają oderwać się od ekranu. Często wpadamy w pułapkę: „ostatni odcinek” czy „jeszcze jeden filmik z tiktokowym trendem” niepostrzeżenie zamieniają się w długie godziny scrollowania.

Media społecznościowe są nie tylko bardzo absorbujące. Nadmierne korzystanie z serwisów społecznościowych może negatywnie odbić się na samopoczuciu i dobrostanie psychicznym. Ich uzależniający potencjał niektórzy badacze porównują do siły oddziaływania substancji psychoaktywnych. Jak bardzo nas angażują, świadczą choćby dane opisane w raporcie z najnowszej edycji badania „Nastolatki 3.0” prowadzonego w NASK (Lange, 2023):

- Co czwarty nastolatek posiada od pięciu do ośmiu kont w mediach społecznościowych, natomiast jedna trzecia ma więcej niż osiem takich kont.
- Średni dzienny czas korzystania z mediów społecznościowych wśród nastolatków to 4 godziny i 12 minut. Zdaniem rodziców ten czas jest krótszy i wynosi godzinę i 31 minut.
- Co piąty nastolatek nie jest w stanie dobrze funkcjonować bez mediów społecznościowych dłużej niż kilka godzin, a 11,5% nie może wytrzymać nawet godziny bez używania platform społecznościowych.
- Co ósmy nastolatek (12,6%) przejawia wysoki poziom uzależnienia od mediów społecznościowych.
- Z powodu korzystania z social mediów niespełna jedna czwarta młodzieży (23,8%) często zaniedbuje swoje obowiązki domowe,

natomiast prawie trzech na dziesięciu nastolatków (28,7%) często zaniedbuje obowiązki szkolne.

- Co czwarty nastolatek (27%) podejmował bezskuteczne próby skrócenia czasu swojej aktywności w mediach społecznościowych.

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 lęk. Przed przystąpieniem do badania jego uczestnicy (154 osoby w wieku od 18 do 72 lat) spędzali w social mediach średnio 8 godzin w tygodniu. Po zakończeniu eksperymentu ten czas zmniejszył się do... 21 minut tygodniowo (Lambert, Barnstable, Minter i in., 2022).

Popcornowy mózg

Z pewnością widzieliście, jak wygląda proces prażenia kukurydzy – ziarenka wrzucone na gorący tłuszcz lub włożone do kuchenki mikrofalowej pod wpływem ciepła zaczynają pękać i „strzelać” na wszystkie strony, objijając się o pokrywkę. Podobne zjawisko występuje też w... mózgach, które są przeciążone nadmiarem bodźców i informacji napływających z otoczenia. Nasze myśli chaotycznie przeskakują z jednego zadania do drugiego i nie są w stanie na dłużej skoncentrować się na jednym temacie – brzmi znajomo, prawda?

„Popcornowy mózg” to efekt nadmiernej stymulacji umysłu, a dokładnie ośrodka nagrody. Używając telefonu czy laptopa, grając w gry, przeglądając wiadomości lub media społecznościowe, otrzymujemy częste, małe uderzenia dopaminy – neuroprzekaźnika, zwanego jednym z hormonów szczęścia. Jest nam miło, więc chcemy więcej pozytywnych bodźców. Przerwanie tego cyklu (pętli dopaminowej) jest bardzo trudne, bo gdy „nagroda” się nie pojawia lub jest niewystarczająca, szukamy kolejnego szybkiego sposobu na jej zdobycie (Travers, 2024).



Na czym polega pętla dopaminowa?



Źródło: Borkowska (b.r.)

Osoby przeciążone nadmiarem informacji z sieci mogą mieć trudności z koncentracją na zadaniach lub utrzymaniem spójnego toku myślenia. W wyniku przebodźcowania odczuwają przede wszystkim stres, zmęczenie, deficyt uwagi oraz lęk, niepokój.

Badacze dopatrują się przyczyny pogłębiającego się problemu „popcornowego mózgu” w mediach społecznościowych. Wyniki badania przeprowadzonego przez Uniwersytet Kalifornijski w Irvine wykazały, że średni czas skupienia uwagi na dowolnym ekranie przed przełączeniem się na coś innego zmniejszył się kolejno z 2,5 minuty w 2004 r. do 75 sekund w 2012 r. i do zaledwie 47 sekund obecnie (Travers, 2024).

Stale dostępni, wielozadaniowi

Coraz częściej zdarza się, że młodzi (ale nie tylko) spędzają w sieci każdą wolną chwilę, bez przerwy reagując na powiadomienia, używając komunikatorów, przeglądając media społecznościowe. Są „always on” – zawsze dostępni, zawsze w sieci. 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, co piąty uczeń biorący udział w badaniu przyznał, że z telefonu komórkowego korzysta siedem godzin dziennie (21,1%), a co trzecia osoba, że sięga po telefon kilkadziesiąt razy dziennie. (...) Co dziesiąty uczeń biorący udział w badaniu z własnego telefonu komórkowego korzysta de facto CAŁY CZAS” (Dębski, Bigaj, 2019).

Stałe przyklejenie do smartfona źle wpływa na jakość życia – część z Was być może na własnej skórze poznała negatywne skutki zbyt długiego przywiązania do urządzeń cyfrowych. Potrzeba stałego bycia online i poszukiwania nowych bodźców to jednak nie wszystko. Innym niepokojącym zjawiskiem jest wielozadaniowość, czyli wykonywanie różnych działań w tym samym czasie, z których każde wymaga naszej uwagi i koncentracji. Jednym z rodzajów wielozadaniowości związanej z używaniem urządzeń ekranowych jest tzw. media multitasking (wielozadaniowość medialna), polegający na jednoczesnym:

- używaniu dwóch lub więcej mediów elektronicznych (przykład: oglądanie telewizji i korzystanie z internetu w telefonie);
- wykonywaniu wielu czynności na jednym urządzeniu (przykład: jednoczesne korzystanie z laptopa do oglądania filmów i robienie zakupów online);
- korzystaniu z mediów podczas wykonywania niezwiązanych z nimi czynności (przykład: wysyłanie wiadomości tekstowych podczas nauki).

Jak podają badania, ten niezbyt zdrowy sposób korzystania z mediów dotyczy aż 90% polskich internautów. Multitasking wymusza konieczność dzielenia uwagi i utrzymywania koncentracji na wielu czynnościach równocześnie, a co za tym idzie – wymaga znacznie większego wysiłku umysłowego. Ulegamy mitowi wielozadaniowości, wierząc, że gdy wykonujemy kilka prac naraz, uporamy się z nimi szybciej i lepiej. Niestety – ludzkie zasoby poznawcze są ograniczone, a nasz mózg nie jest w stanie przetworzyć wszystkich informacji, które do niego docierają (Borkowska, 2024). Za multitasking i multiscreening (korzystanie z kilku ekranów jednocześnie) płacimy wysoką cenę w postaci przestymulowania układu nerwowego i realnego pogorszenia samopoczucia.



Warto przeczytać!

- Borkowska A., (2024), [Mniej znaczy więcej – o multiscreeningu i wielozadaniowości](#), Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 2.04.2024].

Stres cyfrowy

Internet, aplikacje, media społecznościowe, nowe urządzenia towarzyszą nam dziś na każdym kroku. Wykorzystujemy je na co dzień, ucząc się, pracując, kontaktując z innymi ludźmi, a także szukając rozrywki czy relaksu. Często nie zauważamy jednak momentu, w którym zamiast pomagać, technologie cyfrowe zaczynają nam szkodzić. Wiąże się z tym napięcie określane jako stres cyfrowy.

Przestymulowanie bodźcami pojawia się, kiedy przestajemy sobie radzić z ilością docierających do nas informacji, które odbieramy jak „cyfrowy szum”, przez cały czas słyszalny w tle. Tracimy wtedy koncentrację i zdolność do skupienia się na wykonywanej czynności. Skutkiem przeciążenia informacyjnego jest nie tylko dyskomfort, ale także trudność w radzeniu sobie z obowiązkami, spadek motywacji, utrata zainteresowania codziennymi sprawami, a nawet problemy ze zdrowiem.

Pokonanie stresu cyfrowego jest możliwe dzięki wypracowaniu zdrowych cyfrowych nawyków, którym w dużej mierze poświęciliśmy nasz poradnik. Można to zrobić w każdym wieku, ale dobrze jest zacząć jak najwcześniej – już w momencie, gdy dziecko otrzymuje swoje pierwsze urządzenie z dostępem do internetu.





Co za dużo, to niezdrowo

Aktywności w sieci pochłaniają mnóstwo naszego czasu, nierzadko kosztem snu, wypoczynku, obowiązków czy spotkań ze znajomymi. Badania potwierdzają, że:

- nastolatki spędzają w internecie średnio 5 godzin i 36 minut dziennie w dni powszednie oraz 6 godzin i 16 minut w weekendy i dni wolne (Lange, 2023);
- przeciętny dorosły Polak poświęca na aktywności w internecie 6 godz. i 17 min na dobę (Digital 2024: Polska).

Czy to dużo? Jeśli przyjmiemy, że jesteśmy online średnio 6 godzin dziennie, to proste działanie matematyczne wystarczy, by stwierdzić, że rocznie spędzamy przed ekranami ponad 91 dni, czyli przeszło trzy miesiące! Najwyższy czas coś z tym zrobić – zadbać o cyfrową higienę i częściej świadomie rezygnować z korzystania z urządzeń.



Część II

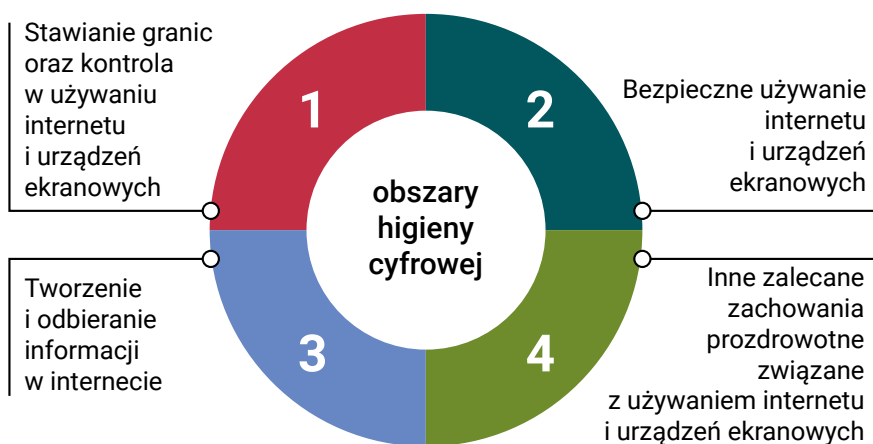
Cyfrowa higiena, czyli co?

Zacznijmy od początku, czyli definicji cyfrowej higieny. Okazuje się, że można patrzeć na nią w różnych kontekstach, uwzględniając czas ekranowy (ang. **screen time**) i/lub cyberbezpieczeństwo, i/lub wszelkie praktyki pozwalające zachować zdrową równowagę między aktywnościami online i offline. Polecamy spojrzenie na to zagadnienie z lotu ptaka i przyjęcie najbardziej pojemnej definicji, zgodnie z którą higiena cyfrowa to chroniące zdrowie zachowania związane z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych, zwłaszcza urządzeń ekranowych i internetu (Bigaj, Woynarowska, Ciesiołkiewicz i in., 2023).

Autorzy raportu z Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej 2022 wyróżniają cztery obszary higieny cyfrowej, którymi będziemy posługiwać się także w tym poradniku:

- stawianie granic i kontrola używania urządzeń ekranowych;
- bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych;
- tworzenie i odbieranie informacji w internecie;
- inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu.

Przyjrzyjmy im się bliżej.



Źródło: Bigaj, Woynarowska, Ciesiołkiewicz i in. (2023)

Stawianie granic i kontrola używania urządzeń ekranowych

To podstawowy element dbania o cyfrową równowagę: **ustawienie limitów i kontrolowanie czasu spędzanego przed ekranem** urządzeń z dostępem do internetu. Wszyscy miewamy z tym problemy – zarówno młodszy, jak i starsi. Warto przyglądać się temu, jak używamy smartfona i innych sprzętów: czy nie korzystamy z nich kosztem snu, obowiązków, aktywności fizycznej, czy nie zaniedbujemy relacji z innymi, czy czas online nie wydłuża się z dnia na dzień. Na czym mijają nam te cenne minuty?

Niestety – nie jesteśmy własnymi sprzymierzeńcami w stawianiu sztywnych granic. Okazuje się bowiem, że **nasz mózg odbiera korzystanie z urządzeń ekranowych jako przyjemność, której potrzebuje stale więcej i więcej**. Dlaczego tak się dzieje? Nauczyliśmy się kojarzyć dźwięki powiadomień i wibracje z nagrodą w postaci nowych bodźców, które zalewają nasze mózgi dopaminą. Im więcej nowych bodźców, tym nasza przyjemność jest większa. Anna Borkowska (2024) nazywa smartfony wręcz „kieszonkową pompą dopaminową zapewniającą nieustanną stymulację na wyciągnięcie ręki”. Jako ludzie mamy naturalną skłonność do utraty kontroli nad używaniem urządzeń cyfrowych (Bigaj, Woynarowska, Ciesiołkiewicz i in., 2023).

Jedynie 14,3% osób dorosłych kontroluje swój czas ekranowy, 9,3% unika używania urządzeń cyfrowych przed snem, 18,1% powstrzymuje się od kładzenia telefonu przy lub w łóżku przed zaśnięciem, a tylko co czwarta osoba spożywa posiłki bez ekranu w zasięgu wzroku. Dwoch na trzech dorosłych nie zwraca uwagi na to, ile czasu poświęca na rozrywkę ekranową, a tylko 11,3% podejmuje próby ograniczania czasu spędzanego przed ekranem urządzeń (Bigaj, Woynarowska, Ciesiołkiewicz i in., 2023).

Ile czasu możemy bezpiecznie spędzać przed ekranami smartfonów? Na to pytanie nie ma jednoznacznej odpowiedzi. W przypadku dzieci i młodzieży łatwiej ustawić konkretne limity, opierając się np. na zaleceniach opisanych w Części III poradnika. Warto jednak zachować pewną elastyczność i dopuszczać okazjonalne wydłużanie określonego wcześniej czasu (np. w związku z oczekiwanym przez młodego gracza turniejem w grze online lub premierą kolejnego sezonu ulubionego serialu), w zamian za wcześniejsze odłożenie telefonów w inne dni. U dorosłych ustalanie limitów jest trudniejsze, zwłaszcza gdy przez większość dnia korzystają oni z internetu jako narzędzia pracy. Wówczas należy bacznie przyglądać się

temu, czy czas ze smartfonem w ręce nie wymyka się spod kontroli, a także ustawiać ogólne granice, które powinny być przestrzegane, oraz upewnić się, czy tak się faktycznie dzieje (np. określać maksymalny dzienny czas spędzany przed ekranami urządzeń cyfrowych ogółem).

Mottem wszystkich dbających o cyfrową higienę mogłoby być powiedzenie – czego oczy nie widzą, tego sercu nie żal. W zachowaniu równowagi pomaga bowiem wyzbycie się nawyku stałego noszenia przy sobie urządzenia z dostępem do sieci i natychmiastowego sprawdzania każdego powiadomienia. Gdy odrywamy się od swojego zadania, by „tylko na chwilę” spojrzeć na telefon, tracimy koncentrację, a nasz mózg będzie potrzebował od kilku do kilkunastu minut na ponowne skupienie się na przerwanej czynności (Bigaj, Woynarowska, Ciesiołkiewicz i in., 2023).

Badania wykazują, że co piąty dorosły (21,9%) ogranicza liczbę powiadomień w telefonie, 20,3% usuwa telefon z zasięgu wzroku, gdy pracuje lub wykonuje czynności wymagające skupienia, a jedynie 7,7% unika sprawdzania powiadomień za każdym razem, gdy się pojawią (Bigaj, Woynarowska, Ciesiołkiewicz i in., 2023).

Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych

Kolejnym nieodzownym aspektem dbałości o cyfrową higienę jest także unikanie cyberzagrożeń oraz bezpieczne korzystanie ze smartfonów, tabletów i innych urządzeń mobilnych.

Warto wiedzieć, że w internecie możemy zarówno sami przynieść sobie zgubę, jak i podejmować skuteczne działania, które pozwolą ochronić się przed atakami cyberprzestępców. Każdy internauta powinien przestrzegać prostych zasad zwiększających bezpieczeństwo w sieci. W obecnych czasach ochrona przed zagrożeniami online to praca niemal 24 godziny na dobę!

O czym pamiętać, gdy korzystamy z sieci?

- **Ochrona danych osobowych i tożsamości.** Wasz wizerunek w internecie oraz wszelkie informacje, które przekazujecie na swój temat online, to bardzo cenna waluta. Nic dziwnego, że oszuści na wszelkie sposoby próbują wejść w posiadanie tych informacji. Dlatego ważne jest, by z jednej strony regularnie sprawdzać ustawienia prywatności i ograniczać osobiste treści, jakimi

dzielicie się w internecie, a z drugiej – znać negatywne konsekwencje upubliczniania swoich wrażliwych danych.

- **Silne zabezpieczenia.** Tak jak zamykacie dom na klucz i chowacie kosztowności w sejfie, tak samo powinniście robić wszystko, by ochronić się przed cyfrową kradzieżą. Warto wybierać najsilniejsze możliwe zabezpieczenia kont pocztowych, bankowych czy w mediach społecznościowych: trudne hasła, a także uwierzytelnianie dwu- i wieloskładnikowe. Nie zaszkodzi korzystać też z zabezpieczeń biometrycznych (takich jak np. odciski palców).
- **Regularne aktualizacje.** W niezbędniku świadomych internautów nie może zabraknąć także korzystania z legalnych (pobranych z oficjalnych źródeł) i najnowszych wersji systemów operacyjnych oraz oprogramowania. Nie warto zwlekać z aktualizacjami – zadziałają one jak szczepionka przeciwko nowo wykrytym lukom w zakresie bezpieczeństwa i innym błędom.
- **Profilaktyka cyberzagrożeń.** Instalowanie programu antywirusowego, nieklikanie w linki pochodzące z podejrzanych źródeł, uniknie pobierania załączników z nieoczekiwanych maili, dokładne sprawdzanie sprzedawców przed dokonaniem zakupów w sklepie online – to przykłady działań, które realnie podnoszą poziom Waszego bezpieczeństwa w internecie.
- **Zasada ograniczonego zaufania.** Nie wierzcie we wszystko, co zobaczycie lub przeczytacie w sieci. E-mail informujący o nagrodzie w konkursie, w którym nie brałście udziału? Wyjątkowa promocja dostępna tylko dziś? SMS z prośbą o zapłatę nieistniejącej zaległości? Uwaga, to prawdopodobnie próba oszustwa! W sieci nie zapominajcie zdrowym rozsądku i nie traćcie zimnej krwi.

Pamiętajcie także, że smartfony i inne urządzenia, jako centra zarządzania naszymi aktywnościami w sieci, wymagają szczególnej ochrony. Przechowujecie tam nie tylko (bez)cenne pamiątki w postaci zdjęć czy notatek, ale też dane osobowe, loginy, hasła i inne informacje, które nigdy nie powinny wpaść w niepowołane ręce. Na szczęście możecie zrobić naprawdę wiele, by zadbać o ich bezpieczeństwo. Blokada ekranu, możliwość zdalnego zarządzania sprzętem, kopie zapasowe danych to podstawowe metody zabezpieczeń, które powinniście znać.



Warto przeczytać!

- Gańko K., Kania D., Troszczyńska-Roszczyk E., (2022), [*ABC cyberbezpieczeństwa*](#), Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 11.03.2024].

Tworzenie i odbieranie informacji w internecie

Trzecim składnikiem cyfrowej higieny są nasze postawy i reakcje wobec treści, na które natykamy się w internecie. Choć może nie zawsze zdajemy sobie z tego sprawę, za pośrednictwem mediów społecznościowych, serwisów informacyjnych dziennie trafiają do nas setki (jeśli nie tysiące) wiadomości. Jedne z nich są wiarygodne, inne zmanipulowane, jedne mają na nas pozytywny, inne – negatywny wpływ.

Nie jesteśmy w stanie przetworzyć wszystkich treści, z jakimi stykamy się w sieci, niemożliwe jest też zweryfikowanie ich prawdziwości. Jako odbiorcy współczesnych mediów powinniśmy więc nauczyć się świadomie wybierać te informacje, z którymi chcemy mieć kontakt i które powinny trafiać do naszych dzieci. Należy też bacznie przyglądać się własnym nawykom dotyczącym konsumpcji informacji w internecie.

Kołem ratunkowym dla osób czerpiących wiedzę z potoku treści w sieci będzie z pewnością ograniczenie liczby źródeł informacji, z których korzystamy na co dzień. Warto zwracać uwagę, czy konkretne serwisy, strony lub profile w mediach społecznościowych mają wpływ na nasze samopoczucie, a także zastanawiać się, czy kontakt z nimi przynosi nam korzyści, a może wręcz przeciwnie – działa na nas negatywnie. Co trzeba wiedzieć?

- W ostatnim czasie trudno ustrzec się przed zalewem złych informacji. Bardzo łatwo jest więc wpaść w pułapkę poszukiwania kolejnych wiadomości, mimo że te budzą w nas lęk, niepokój i poczucie bezradności. Często sądzimy, że poszukiwanie najnowszych doniesień przyniesie ulgę i pozwoli poznać odpowiedź na pojawiające się pytania. W rzeczywistości trafiamy jednak na niepotwierdzone (a często wręcz zmanipulowane) informacje, które wywołują w nas jeszcze większy strach. Takie kompulsywne przeglądanie platform i sieci społecznościowych w poszukiwaniu negatywnych wiadomości nazywamy doomscreeningiem (lub doomsurfingiem), od ang. **doom** – fatum i **scroll** – przewijanie. W walce z nałogowym czytaniem takich newsów może być pomocne wybranie dwóch, trzech wiarygodnych źródeł informacji. Co jakiś czas warto też poszukać w internecie pozytywnych doniesień, niezwiązanych z aktualnymi problemami – dzięki temu algorytmy będą później podsuwać nam właśnie takie wiadomości.
- Na dobrostan zwłaszcza młodych ludzi wpływa także nieustające porównywanie się do innych w social mediach. Świadomość, że „moje życie nigdy nie będzie tak interesujące” oraz oglądanie wyretuszowanych zdjęć i profesjonalnie opracowanych filmików mogą

negatywnie oddziaływać na samopoczucie i poczucie własnej wartości. „Perfekcja” w mediach społecznościowych często niewiele ma wspólnego z rzeczywistością, dlatego ważne jest, czyje życie podglądamy w internecie, kto kształtuje nasze opinie, kto jest wzorem dla naszych dzieci. Na szczęście bardzo wiele zmienić może kliknięcie przycisku „Nie lubię” czy „Przestań obserwować” i pozbawienie się stałego przyływu pozornie idealnych zdjęć, przedstawiających nieosiągalną wizję świata.

W internecie jesteśmy nie tylko odbiorcami, ale też autorami treści. Komentarze i posty w mediach społecznościowych, filmiki, vlogi – jeśli do ich tworzenia nie podchodzimy odpowiedzialnie, możemy przyczynić się np. do szerzenia dezinformacji czy mowy nienawiści. To, co piszemy czy mówimy w sieci, może nieść za sobą konsekwencje zarówno dla nas, jak i dla innych ludzi, wpływać na ich bezpieczeństwo i samopoczucie (Bigaj, Woynarowska, Ciesiołkiewicz i in., 2023).

A co jeśli zetkniemy się online z hejtem lub innymi naruszeniami? Takie sytuacje powinniśmy zgłaszać administratorom stron i nie przyłączać się do szkodliwych zachowań. Warto nauczyć tego również swoje dzieci – mówić im, jak ważne jest reagowanie zawsze wtedy, gdy komuś w internecie dzieje się krzywda, a także przypominać im, że ze swoimi problemami zawsze mogą zwrócić się do dorosłych.

Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu

Ostatnim elementem cyfrowej higieny są wszystkie nasze zachowania i nawyki, dzięki którym jesteśmy w stanie zachowywać balans pomiędzy aktywnościami online i offline, a przy tym dbamy o swoje zdrowie – a nawet życie. Jako że wiele czasu spędzamy przed ekranami urządzeń, a rozwój technologiczny dalej będzie postępował w bardzo szybkim tempie, musimy wypracować nowy, zdrowszy cyfrowo styl życia.

O czym powinniśmy pamiętać – poza ograniczaniem czasu spędzanego przed ekranami, dbaniem o cyberbezpieczeństwo i świadomym selekcjonowaniem treści, z jakimi chcemy mieć kontakt w sieci?

- **Dobry sen.** Chyba nikogo nie trzeba przekonywać o dobroczynnym wpływie snu na nasze zdrowie. Gdy śpimy za krótko, pogarsza się nasza pamięć, trudniej nam utrzymać koncentrację na codziennych zadaniach, jesteśmy narażeni na wiele chorób, np. cukrzycę czy zawał serca. Przyczyny kłopotów ze snem mogą być różne, jednak

jednym z winowajców często jest niebieskie światło emitowane przez ekrany urządzeń cyfrowych. Konieczne jest zatem ograniczenie kontaktów ze smartfonem przed zaśnięciem.

- **Aktywność fizyczna.** Coraz częściej prowadzimy siedzący tryb życia – to fakt. Zmianie tych złych nawyków nie sprzyjają niestety godziny spędzone na oglądaniu seriali i patrzeniu się w ekran smartfona... Aby uniknąć chorób związanych z brakiem aktywności, m.in. schorzeń układu krążenia czy otyłości, warto wyznaczyć sobie codzienny czas na czynności związane z umiarkowanym lub dużym wysiłkiem fizycznym (np. spacer, szybki marsz, bieganie, ćwiczenia na siłowni).
- **Wzorowa postawa.** Aktywność fizyczna to nie wszystko – warto dbać także właściwą postawę ciała podczas korzystania ze sprzętów. W przeciwnym razie czekają nas bóle kręgosłupa, bóle głowy i inne choroby, np. zespół cieśni nadgarstka. O uwagę dopomina się także nasz wzrok – zmęczony długotrwałym ślęczeniem przed ekranem, a także słuch – wystawiany na próbę codziennym korzystaniem ze słuchawek.
- **Zdrowy apetyt.** To, że jedzenie w pośpiechu nam szkodzi, wiemy nie od dziś. Ale czy zdajemy sobie sprawę, że jedzenie w towarzystwie sprzętów cyfrowych może też mieć negatywne konsekwencje? Wpatrzeni w ekran, nie zwracamy uwagi na to, co jemy i jak duże są porcje. Ignorujemy też sygnały mózgu, który daje nam znać o poczuciu sytości lub wręcz przejedzeniu. A stąd niedaleka droga choćby do nadwagi i otyłości.
- **Cenne relacje.** Gry online, seriale i inne aktywności w sieci nie powinny przysłaniać nam relacji międzyludzkich, które powinniśmy tworzyć offline. Rodzina, przyjaciele, znajomi zasługują na 100% naszej uwagi – nie powinniśmy dzielić jej między ważnych dla nas ludzi a ekrany smartfonów. Pamiętajmy o tym podczas spotkań towarzyskich, a jeśli to możliwe – wybierajmy kontakt „w realu” zamiast wirtualnego.
- **Bezpieczne podróże.** Prowadząc auto, przechodząc przez jezdnię i uczestnicząc w ruchu drogowym, powinniśmy stale zachowywać koncentrację. Nie korzystajmy wtedy z urządzeń mobilnych, które rozpraszają naszą uwagę. Gdy nie zachowujemy należytej ostrożności na drodze, narażamy się nie tylko na mandat (zarówno jako kierowcy, jak i piesi), ale też realnie zagrażamy swojemu i innym bezpieczeństwu.
- **Czyste urządzenia.** Nie byłoby cyfrowej higieny rozumianej również dosłownie, czyli jako dbałość o czystość urządzeń, z jakich korzystamy. Smartfony są siedliskiem wielu drobnoustrojów, z kolei brudne słuchawki, zwłaszcza douszne, mogą przyczynić się do powstawania stanów zapalnych, a także infekcji bakteryjnych i grzybiczych. Dezynfekowanie ekranów i czyszczenie słuchawek to czynności, które powinny wejść nam w krew tak samo jak częste mycie rąk!



Część III

Cyfrowa higiena - edukacja i świadomość

Cyfrowa higiena zaczyna się w domu

Pierwszym miejscem, gdzie dzieci obserwują właściwe wzorce związane z bezpiecznym – i higienicznym – korzystaniem z urządzeń cyfrowych, powinien być ich rodzinny dom. Rolą rodziców jest z jednej strony pokazywanie młodym internautom możliwości i zagrożeń związanych z korzystaniem z sieci, a z drugiej: odpowiedzialna **edukacja medialna**.

Taką naukę warto zaczynać już od pierwszych kontaktów dziecka ze smartfonami i innymi sprzętami, dostosowując ją oczywiście do wieku i zakresu aktywności w internecie (Engler, 2024). Nikt bardziej niż Wy – rodzice i opiekunowie – nie pomoże dzieciom w kształtowaniu umiejętności świadomego korzystania z urządzeń cyfrowych i nie pokaże, że obecność online może być czymś więcej niż tylko sposobem na nudę.

Niezmiernie ważnym momentem jest wręczenie dziecku jego pierwszego urządzenia: to właśnie wtedy (najpóźniej!) należy zacząć rozmowy na temat bezpieczeństwa w sieci i mądrego korzystania z internetu, aplikacji i sprzętów cyfrowych. Pierwszy smartfon, tablet czy komputer to dla dzieci ważna sprawa – w końcu te urządzenia są dla nich bramą do wirtualnego świata. Nasza w tym głowa, by najmłodszy nie zagłębił się w wirtualną rzeczywistość za bardzo i potrafili znaleźć zdrowy balans pomiędzy aktywnościami online i offline.

Cyfrowa higiena młodszych dzieci

Zdecydowanie zbyt często – w komunikacji miejskiej, sklepach, a nawet w parku – możemy zobaczyć kilkuletnie dzieci w wózkach, które w rączkach trzymają... smartfony. To wyraźny trend: dzieci coraz wcześniej zaczynają korzystać z urządzeń mobilnych i internetu. Badania potwierdzają, że ponad połowa maluchów w wieku od 0 do 6 lat (54%) używa smartfona, tabletu czy laptopa, a średni wiek inicjacji używania tego rodzaju urządzeń wynosi 2 lata i 2 miesiące (Rowicka, Bujalski, 2020).

Według zaleceń Amerykańskiej Akademii Pediatrii (AAP, 2016) **należy ograniczać kontakt małych dzieci z urządzeniami ekranowymi do minimum**. Jest to czas, w którym maluchy powinny poznawać świat wszystkimi zmysłami i uczestniczyć w zabawach sensorycznych, np. z użyciem piasku lub polegających na przesypaniu makaronu, guzików czy drewnianych zabawek z pudełka do pudełka. Dni takich dzieci powinny być wypełnione różnymi aktywnościami, które stymulują ich mózg do harmonijnego rozwoju. Zamiast z telefonem, powinny bawić się z rodzicami i rodzeństwem, wspinać się, dotykać przedmiotów o różnych fakturach.

Skąd więc w życiu małych dzieci wzięły się urządzenia ekranowe? Niemal dwie trzecie rodziców daje dzieciom urządzenie cyfrowe jako nagrodę, 80% – kiedy dzieci się nudzą, a 67% – gdy płaczą lub marudzą. Co więcej, opiekunowie udostępniają dzieciom smartfony czy tablety, gdy nie mają siły na zabawę z pociechą (85%), potrzebują zająć się czynnościami domowymi (90%) lub – co najbardziej niepokojące – nie mają pomysłu na spędzanie czasu z dzieckiem (75%) (Rowicka, Bujalski, 2020).

Jak najmłodszy powinien zatem korzystać z urządzeń ekranowych?

- **Dzieciom do 18 miesięcy życia nie należy udostępniać urządzeń ekranowych**, z wyjątkiem krótkich rozmów wideo, np. z rodzicem, który przebywa poza domem, odbywanych w towarzystwie osoby dorosłej.
- **Dzieci od 18 do 24 miesięcy życia powinny korzystać z mediów wyłącznie w towarzystwie rodzica**, a czas ekranowy należy ograniczać do oglądania krótkich programów edukacyjnych, które zostały starannie wyselekcjonowane pod względem treści i szaty graficznej (Borkowska, 2023).

U starszych dzieci, w wieku 3–5 lat, kluczowy jest dalszy rozwój ruchowy, a także rozwój motoryki małej. W okresie przedszkolnym dzieci powinny nie tylko jak najwięcej czasu spędzać na zabawach na świeżym powietrzu oraz aktywnościach takich jak nawlekanie koralików czy lepienie z plasteliny, ale też spędzać czas z rówieśnikami.

W tym wieku można pozwalać na korzystanie z ekranów **około godziny dziennie** – pod kontrolą rodziców. Zbyt częste i długie oglądanie bajek czy innych programów dla dzieci może powodować problemy z zasypianiem, koncentracją, a także negatywnie oddziaływać na rozwój poznawczy i społeczny (Stowarzyszenie Strefa Wsparcia, 2022).

Pamiętajcie!

- Dzieci uczą się, obserwując swoich opiekunów – nabywają umiejętności komunikacyjnych, próbują rozpoznawać emocje i gesty. Potrzebują bezpośredniego kontaktu i interakcji, których nie doświadczają, gdy patrzą w ekran urządzenia. Zadbajcie więc o wspólny czas, spędzony na ulubionej zabawie i pokazywaniu świata.
- Mózg małego dziecka nie jest gotowy na bombardowanie bodźcami, jakie daje długotrwałe korzystanie z urządzeń cyfrowych (Stowarzyszenie Strefa Wsparcia, 2022).
- Dbajcie też o odpowiednią ilość – i jakość – snu Waszych dzieci. Najmłodsze powinny spać od 14 do 17 godzin na dobę, te w wieku 1–2 lat: 11–14 godzin, a w wieku 3–4 lat: 10–13 godzin (World Health Organization, 2019).

Cyfrowa higiena dzieci w wieku szkolnym

Dzieci w wieku 6–12 lat są już zdecydowanie bardziej samodzielne i mogą spędzać czas z urządzeniami ekranowymi bez obecności rodziców. Warto jednak pamiętać o tym, że należy monitorować wszystkie ich cyfrowe aktywności – sprawdzać, z jakimi treściami się stykają, co je interesuje, w co grają. Konieczne jest także wyznaczenie limitu: zgodnie z zaleceniami AAP (2016) powinny to być **nie więcej niż dwie godziny dziennie przed ekranem urządzeń cyfrowych** – telewizora, laptopa, tabletu smartfona itd. łącznie.

Warto ustalić z dziećmi zasady korzystania z urządzeń cyfrowych i internetu, których będą przestrzegać wszyscy domownicy (przykładowy „Domowy kodeks cyfrowy” znajdziecie w Części V poradnika). Priorytetem powinno być tu także wyznaczenie czasu poświęcanego na naukę, hobby, odpoczynek, kontakty z znajomymi itd., a więc pokazanie dziecku, że wszystkie jego aktywności są równie ważne. Wprowadzanie reguł dobrze jest zaczynać jak najwcześniej – z młodszymi dziećmi można np. „układać” urządzenia do snu lub ustawiać stoper, który pomoże wyznaczyć czas spędzany np. na oglądaniu bajki.

- Możecie skorzystać przy tym ze wsparcia aplikacji ochrony rodzicielskiej – np. aplikacji mOchrona stworzonej w ramach Ogólnopolskiej Sieci Edukacyjnej. Dzięki niej nie tylko skontrolujecie czas, jaki Wasze dzieci spędzają przed ekranem, ale też będziecie w stanie zdiagnozować potencjalne problemy i zareagować na nie (więcej informacji o aplikacji znajdziecie na stronie: ose.gov.pl/mochrona).

Pamiętajcie!

- Dzieci uczą się przez modelowanie, dlatego jeśli widzą swoich rodziców wpatrzonych w ekrany, same również niechętnie będą odkładać na bok swoje urządzenia.
- Wszyscy użytkownicy internetu, także ci początkujący, narażeni są na różnego rodzaju niebezpieczeństwa w sieci. Wśród zagrożeń można wymienić kontakty z obcymi ludźmi, agresję i hejt, a także nierozważne ujawnianie danych na swój temat czy ekspozycję na szkodliwe treści (przemocowe, seksualne, zawierające wulgarny język). Aby zadbać o bezpieczeństwo dzieci online, należy towarzyszyć im w ich przygodach w sieci, interesować się nowymi znajomościami, a przede wszystkim pokazywać, że internet to nie tylko narzędzie rozrywki.
- Najmłodsze dzieci (do 7 lat) nie powinny korzystać z internetu samodzielnie, a jedynie w towarzystwie osoby dorosłej. Jeśli udostępniamy im własne urządzenia (np. smartfon rodzica), to włączmy tryb samolotowy (offline). Tu sama rozmowa nie wystarczy!

Cyfrowa higiena nastolatków

Korzystanie z internetu jest nieodłączną częścią życia młodych ludzi – internet, aplikacje, gry, smartfony i inne urządzenia towarzyszą im w zasadzie bez przerwy. Badania „Nastolatki 3.0” prowadzone w NASK wykazują niepokojącą tendencję – z każdym rokiem wydłuża się czas spędzany przez młodzież online. Obecnie mówimy już średnio o 5 godzinach i 36 minutach w dni powszednie i 6 godzinach i 16 minutach w weekendy. Niemal 7% badanych spędza w internecie 12 i więcej godzin na dobę w dni powszednie, a niemal 9% – w dni wolne (Lange, 2023).

Co oczywiste, wraz ze wzrostem ilości czasu przeznaczanego na aktywności online, zwiększa się też ryzyko uzależnienia od telefonu, internetu i mediów społecznościowych, w których młodzi ludzie przebywają w sieci najczęściej. Przyjrzyjmy się innym wynikom najnowszej edycji badania „Nastolatki 3.0”:

- Ponad 40% nastolatków twierdzi, że brak dostępu do internetu wpłynęłyby negatywnie na jakość ich życia.
- Z powodu korzystania z mediów społecznościowych niespełna jedna czwarta młodzieży (23,8%) często zaniedbuje swoje obowiązki domowe, natomiast prawie trzech na dziesięciu nastolatków (28,7%) często zaniedbuje obowiązki szkolne.

- Dostęp do internetu może mieć związek z samopoczuciem nastolatków – wpływać na ich samoocenę (ponad 40% badanych ma jej niski poziom) czy poczucie osamotnienia (ponad połowa badanych czuje się samotna). Dodatkowo wielu nastolatków nie wierzy, że nadmierne korzystanie z sieci negatywnie oddziałuje na ich zdrowie, dlatego bardzo ważne jest pokazywanie im, w jaki sposób długie godziny przed ekranem zmieniają ich dobrostan.

Młodzi ludzie w internecie wyrażają siebie, szukają grupy, w której będą akceptowani, nawiązują i podtrzymują relacje, kształtują poglądy, poznają świat, bawią się i uczą, a więc zaspokajają potrzeby charakterystyczne dla okresu dojrzewania. Aktywności online i offline są dla nich jednakowo ważne. Muszą jednak wiedzieć, że stałe wpatrywanie się w ekran nie jest obojętne dla ich zdrowia – kluczowa jest więc tutaj rola rodziców, którzy powinni ustalać zasady korzystania z internetu.

Okazuje się, że wielu opiekunów nie wykorzystuje szansy na wspólnie z dziećmi ustalanie, ile czasu mogą dziennie spędzać online, z jakich stron korzystać itd. Ze wspomnianego badania „Nastolatki 3.0” wynika, że ponad połowa nastolatków (53,7%) twierdzi, że ich rodzice nie ustalają żadnych zasad dotyczących korzystania z internetu w zakresie czasu i dostępu do treści. Co więcej – blisko co czwarty młody internauta uważa, że wprowadzona przez jego rodziców kontrola w zakresie czasu korzystania z internetu (28,8%) oraz dostępu do treści w internecie (28,9%) jest nieskuteczna (Lange, 2023).

Pamiętajcie!

- Rozmowa nie jest wystarczającą formą kontroli rodzicielskiej. Dzieci powinny wiedzieć, że mogą zwrócić się do Was w każdej sytuacji, także wtedy, gdy w internecie dzieje im się krzywda, ale na co dzień konieczne jest ustalenie zasad korzystania z internetu i urządzeń cyfrowych, które jako rodzina wspólnie zaakceptujecie i których będziecie przestrzegać.
- Nastolatki potrzebują jasno określonych reguł – w przeważającej większości (73%) stosują się do „domowego kodeksu” ustalonego z rodzicami (Lange, 2023).
- Internet, media społecznościowe i urządzenia cyfrowe to stały element życia nastolatków. Technologie są narzędziem, które możemy wykorzystywać dobrze lub źle, należy więc pokazywać młodym, czego unikać, by np. nie wpaść w pułapkę oszustów.



Warto przeczytać!

- Borkowska A., (2023), [Uczeń w cyfrowym świecie. Jak projektować działania profilaktyczne w szkole i przedszkolu](#), Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 2.04.2024].

Cyfrowa higiena dorosłych

Myślicie, że problemy z zachowaniem równowagi online–offline i nadmiarowym korzystaniem z urządzeń dotyczą tylko Waszych dzieci? Nic bardziej mylnego. Przestrzeganie zasad cyfrowej higieny to nasz wspólny obowiązek i nierzadko... wyzwanie.

W czasie pandemii COVID-19 wiele aktywności przeniosło się do internetu: dzieci zaczęły uczyć się zdalnie, a dorośli – pracować z domowych biur, załatwić sprawy urzędowe, kontaktować się z bliskimi i robić zakupy, siedząc na kanapie. Wielokrotnie trudno było nam postawić granicę, ustalić, kiedy kończy się dzień pracy, a kiedy zaczyna się odpoczynek i jest czas na rodzinne obowiązki. Byliśmy przeciążeni informacjami, doświadczaliśmy FOMO i stresu cyfrowego, pogorszyło się nasze samopoczucie i zdrowie.

Choć stan zagrożenia już dawno minął, stare nawyki pozostały. Jako dorośli powinniście nie tylko dbać o domowe zasady korzystania z internetu i urządzeń cyfrowych, ale też o work-life balance, a zatem równowagę między czasem spędzonym w pracy (zwłaszcza zdalnej, przy komputerze) a tym poza nią. Jak to zrobić?

- Nie używajcie prywatnego telefonu i osobistych skrzynek pocztowych do załatwiania spraw związanych z obowiązkami służbowymi.
- Nie zabierajcie ze sobą służbowych sprzętów na wakacje – podczas urlopu cieszcie się pogodą, atrakcjami i odpoczynkiem, a nie myślcie o powiadomieniach i zapychających skrzynkę wiadomościach.
- Stawiajcie sztywne granice – po określonej godzinie nie odpisujcie już na wiadomości od współpracowników. To samo dotyczy weekendów, które powinny być wolne od służbowych zadań!
- Uczcie się planować swoją pracę tak, by Wasza codzienna lista zadań była możliwa do zrealizowania.
- Równoważcie zmęczenie psychiczne regularnymi porcjami aktywności fizycznej – uprawiajcie sport, wychodźcie na spacer, bawcie się z dziećmi na świeżym powietrzu.

W ten sposób unikniecie przebudźcowania, ograniczycie ryzyko wypalenia zawodowego. Przestaniecie być „always on”: może znajdziecie czas na nowe hobby, spotkania ze znajomymi, a na pewno zaczniecie doceniać niezakłócony niczym odpoczynek. Gdy Wasze dzieci zobaczą, że wyłączacie służbowe komputery o czasie, odkładacie telefony, by побыć razem, wybieracie wspólne aktywności zamiast czasu przed ekranem, będzie im łatwiej wprowadzać zdrowe cyfrowe nawyki także u siebie!

Pamiętajcie!

- Pokazujcie dzieciom, co Wy robicie w internecie – mówicie: „robię przelew”, „zamawiam żwirek dla kota”, „szukam wiadomości na dany temat”. Udowodnijcie im w ten sposób, że internet i urządzenia cyfrowe służą nie tylko do zabawy.
- Brak higieny cyfrowej jest problemem społecznym – w różnym natężeniu może dotyczyć każdego z nas. Wszyscy uczymy się kontrolować czas spędzamy przed ekranem, odpowiednio reagować na powiadomienia, a także wyrwać się z pętli dopaminowej. Jako rodzina powinniście być w tym razem – wspierać się, nie zniechęcać niepowodzeniami i nawzajem motywować do wdrażania zdrowych, cyfrowych nawyków.

Czym grozi brak cyfrowej higieny?

Dbanie o cyfrową higienę to w dzisiejszych czasach konieczność. Odłączanie się od internetu, świadome ograniczanie czasu spędzanego w mediach społecznościowych, wyznaczanie proporcji między aktywnościami online i offline stają się tak samo ważne dla naszego zdrowia i dobrostanu jak zdrowa dieta, dbanie o samopoczucie i zapewnianie sobie warunków do rozwoju.

Zaburzenia równowagi online–offline mają przykre, a nierzadko bardzo dotkliwe konsekwencje, zarówno dla młodszych, jak i starszych użytkowników internetu i urządzeń cyfrowych. Jakież?

- Utrata kontroli nad używaniem urządzeń cyfrowych i internetu, która w efekcie może prowadzić do poważnych trudności w codziennym funkcjonowaniu i problemów ze zdrowiem.
- Rozdrażnienie i problemy z koncentracją, spadek efektywności pracy, które mogą wynikać m.in. z niewysypiania się i rozregulowania rytmu dobowego.

- Problemy ze snem – spowodowane m.in. nadmierną ekspozycją na niebieskie światło emitowane przez ekrany smartfonów i innych urządzeń.
- FOMO, stres cyfrowy postawa „always on” – przymus ciągłego bycia online i śledzenia nowości w internecie, towarzyszące temu napięcie i przebudźcowanie.
- Zaniedbywanie obowiązków szkolnych, służbowych i domowych.
- Pogorszenie relacji z bliskimi, rezygnacja z dawnych pasji i zainteresowań.
- Problemy ze zdrowiem: pogorszenie wzroku, bóle głowy, szyi, kręgosłupa, nadwaga, otyłość.
- Negatywne stany emocjonalne: spadek samooceny, niepokój, pogorszenie samopoczucia podczas prób ograniczenia korzystania z sieci.
- Ryzyko uzależnienia od gier, hazardu i zakupów online.

Czy jest się czym martwić...?

Być może zauważyliście, że spędzacie zbyt wiele czasu ze smartfonem w ręce, a może niepokoi Was to, że Wasze dziecko nie odkłada telefonu. Zastanawiacie się, czy to jeszcze norma, czy już są powody do zmartwień?

Warto wiedzieć, że problemowe używanie internetu (PUI) wiąże się z występowaniem wewnętrznego przymusu bycia online, np. przeglądania mediów społecznościowych, grania w gry komputerowe czy posiadania urządzenia cyfrowego stale przy sobie. Zaniedbywanie pracy, nauki, przyjaciół spoza sieci, codziennych obowiązków, a także sięganie po urządzenie nawet w nocy, kosztem snu, smutek, rozdrażnienie, gdy w zasięgu ręki nie ma smartfona – te symptomy powinny nas zaniepokoić.

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, niepokoj, 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.

Pamiętajcie, że aby mówić o PUI, musicie obserwować długotrwałe i jednocześnie występowanie tych symptomów. Pojedyncze przypadki nie są jeszcze powodem do niepokoju! Obserwujcie też swoje dzieci i sprawdzajcie, czy za ich zachowaniami nie kryją się niepokojące objawy nadmiernego przywiązania od internetu i urządzeń cyfrowych. Zwracajcie 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?

W zapobieganiu takim zachowaniom pomocna jest przede wszystkim profilaktyka: wspomniane już wielokrotnie ustalenie zasad korzystania z internetu i urządzeń cyfrowych, a także zmiana codziennych przyzwyczajeń: świadome odłączanie się od sieci, szukanie zainteresowań i aktywności offline. Czasem niezbędne okazuje się wsparcie specjalisty – warto prosić o pomoc!

Z problemowym użytkowaniem internetu zmagają się więcej dzieci i młodzieży, niż się Wam wydaje. Z danych zamieszczonych w raporcie NASK „Nastolatki 3.0” wynika, że prawie co trzeci nastolatek (31%) wykazuje się wysokim natężeniem wskaźników PUI, a ośmiu na stu – bardzo wysokim (Lange, 2023).



Część IV

Zasady cyfrowej higieny w praktyce

Wiecie już, czym jest cyfrowa higiena, jakie są skutki nadużywania urządzeń cyfrowych i ile czasu Wasze dzieci mogą spędzać przed ekranem. Przyjrzyjmy się teraz bliżej praktycznym wskazówkom, które pomogą zadbać o równowagę online–offline. Warto wprowadzić je do Waszego domowego kontraktu – umowy określającej, w jaki sposób korzystacie z internetu i urządzeń. Pamiętajcie, że reguły powinny obowiązywać wszystkich domowników – oczywiście dopasowane do wieku i podejmowanych w internecie aktywności!

Kontrola czasu spędzanego online

Pierwszym krokiem w budowaniu zdrowych cyfrowych nawyków powinno być sprawdzenie, ile czasu dziennie spędzacie wpatrzeni w ekrany Waszych urządzeń. Czasami bardzo trudno jest to oszacować, dlatego że niektórych „użyć” smartfona nawet nie zauważacie – prof. Jacek Pyżalski (2023) z Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu nazywa je „mikrowyciągnięciami”. Na szczęście z pomocą przychodzą Wam narzędzia wbudowane w systemy operacyjne telefonów lub inne aplikacje, dostępne do pobrania z oficjalnych sklepów.

Dzięki nim jesteście w stanie sprawdzić, które aktywności pochłaniają najwięcej Waszego czasu online, a także możecie ustawić limity minut, jakie chcecie spędzać z konkretnymi aplikacjami. Po upłygnięciu wyznaczonego czasu dalsze korzystanie z danej apki nie będzie możliwe, chyba że zdecydujecie o zwiększeniu limitu. Zwróćcie też uwagę na aplikacje blokujące ekran na określony czas lub ułatwiające pracę czy naukę w zaplanowanych cyklach – bez rozpraszania się. Warto skorzystać z takiego wsparcia – samemu trudniej zrezygnować ze starych nawyków!

Badania potwierdzają, że najbardziej niekorzystnym dla naszego zdrowia rodzajem czasu spędzanego przed ekranem jest tzw. czas pasywny, czyli taki, który poświęcamy na przeglądanie mediów społecznościowych i – często rutynowe – scrollowanie (Dębski, 2021). Wprowadzając limity czasu w aplikacjach, zwracajcie więc uwagę przede wszystkim na apki social mediów.

Kontrola czasu spędzanego na rozrywce ekranowej jest ważna w szczególności dlatego, że płynące z takich aktywności intensywne bodźce są jednym z czynników ryzyka mogących prowadzić do problemowego używania internetu (Bigaj, Woynarowska, Ciesiołkiewicz i in., 2023).

Może się okazać, że codzienne limity czasu spędzanego w aplikacjach są niewystarczające. Spróbujcie zastanowić się, czy z niektórych popularnych apek nie korzystacie tylko dlatego, że się... nudzicie. Odinstalujcie je. Szybko zaobserwujecie, że czas, który poświęcałście na przeglądanie zdjęć znajomych czy oglądanie śmiesznych filmików, można spożytkować lepiej – offline.

Strefa bez telefonów i inne cyfrowe nawyki

Równie ważne jak kontrola czasu spędzanego przed ekranem są nawyki, które powinni wprowadzić wszyscy członkowie rodziny. Choć ich budowanie może nie być łatwe, gwarantujemy – warto próbować, nawet mimo ewentualnych początkowych niepowodzeń! Pamiętajcie, że kształtując własną postawę, pomagacie również swoim dzieciom – młodzi patrzą na Was i to z Was biorą przykład. Jakie zwyczaje powinny wejść Wam w krew?

- Ustalcie w domu jedno miejsce, gdzie telefony się ładują i gdzie odkładacie je po powrocie ze szkoły czy pracy.
- Nie używajcie smartfonów podczas rodzinnych posiłków oraz spotkań z bliskimi i znajomymi.
- Chowajcie urządzenia z zasięgu wzroku, gdy odrabiacie z dziećmi lekcje lub próbujecie się na czymś skupić.

Dbanie o jakość snu

Jednym z podstawowych elementów dobrostanu jest zdrowy sen. Gdy się wysypiamy, działamy sprawniej, łatwiej się uczymy, lepiej kontrolujemy emocje. Na szczęście wystarczy zapamiętać tylko kilka prostych wskazówek, które pomogą zadbać o jakość snu Waszych domowników.

- Co najmniej godzinę przed snem nie korzystajcie ze smartfonów i laptopów, nie oglądajcie telewizji. Zamiast tego wybierajcie książki lub relaksującą muzykę.

- Nie zabierajcie smartfonów do łóżka. Wasze urządzenia nie powinny spędzać nocy w Waszych sypialniach – odkładajcie je np. w wyznaczonych strefach w domu. Dzięki temu nie obudzą Was dźwięki powiadomień i nie ulegniecie pokusie nocnego scrollowania.
- Podczas korzystania z urządzeń cyfrowych włączajcie tryb ochrony wzroku, który ogranicza emisję niebieskiego światła (Taper, 2021).
- Starajcie się nie sięgać po telefon od razu po przebudzeniu. Pomoże Wam w tym... korzystanie z tradycyjnego budzika.

Według zaleceń Amerykańskiej Akademii Medycyny Snu dzieci w wieku 6–12 lat potrzebują od 9 do 12 godzin snu na dobę. Nadmierne korzystanie z urządzeń ekranowych może u nich prowadzić do rozregulowania rytmu snu i czuwania. Jako że dziecięce oczy nie są jeszcze w pełni dojrzałe, niebieskie światło emitowane przez ekrany jest dla nich bardziej szkodliwe niż dla dorosłych. Co więcej, korzystanie z telefonów, tabletów i innych urządzeń obciąża także układ nerwowy, a to – w efekcie kłopotów z zasypianiem – może prowadzić do rozdrażnienia, obniżonego nastroju czy trudności z kontrolowaniem emocji (Engler, 2024).

Szukanie zajęć i aktywności offline

Wychodźcie częściej na spacer i do parku, spotykajcie się ze znajomymi „na żywo”, a nie za pośrednictwem komunikatorów, uprawiajcie sport – to wszystko pomoże Wam zadbać o cyfrową higienę.

Warto też poszukać sobie nowych zainteresowań i hobby, które nie będą wymagały od Was bycia online. Realizacja takich pasji także pomoże zbilansować czas spędzany sieci i poza nią. Może znajdziecie coś, co zafascynuje wszystkich domowników?

Odpoczynek bez smartfona w ręce

Ciągłe wpatrywanie się w ekran smartfona źle wpływa na jakość naszego życia. Warto więc odkładać urządzenie zawsze wtedy, gdy nie musimy z niego korzystać, a przede wszystkim gdy... odpoczywamy. Choć odcinek serialu lub przeglądanie wiadomości mogą wydawać się przyjemnym relaksem, w rzeczywistości jest wręcz odwrotnie: takie aktywności nie pozwalają nam naprawdę odpoczywać.

Monotasking zamiast multitaskingu

Nie dajcie się złapać w pułapkę wielozadaniowości: to nieprawda, że ludzki mózg jest w stanie tak samo dobrze radzić sobie z kilkoma czynnościami jednocześnie! Przekonajcie się sami, że jesteście skuteczniejsi, gdy skupiacie się na jednym zadaniu.

Wykonywanie kilku czynności naraz, choć pozornie świadczy o naszej sprawności i podzielności uwagi, niesie za sobą dotkliwe skutki. Można wymienić wśród nich osłabienie koncentracji, uszczerbek pamięci roboczej, trudności ze zdobywaniem wiedzy, rozumieniem treści i zapamiętywaniem informacji, podwyższenie poziomu stresu, a nawet pogorszenie kondycji fizycznej. Na te negatywne konsekwencje narażone są przed wszystkim osoby przed ukończeniem 25 roku życia – nastolatki i młodzi dorośli, u których nie zakończył się jeszcze rozwój struktur mózgu odpowiedzialnych za funkcje poznawcze czy uczenie się.

Aby wyrwać się ze spirali wielozadaniowości, którą niejednokrotnie sami napędzamy, musimy nauczyć się funkcjonować inaczej. Praca w cyklach przeplatana wartościowymi przerwami, świadome odłączanie się od internetu, stawianie na monotasking, czyli skupianie się na jednym zadaniu naraz – to Wasz klucz do sukcesu!

Co jeden ekran... to nie dwa

Z wielozadaniowością łączy się nierozzerwalnie jeszcze jeden trend, który obserwujemy u siebie coraz częściej – mianowicie multiscreening, czyli korzystanie z kombinacji wielu ekranów równocześnie do wykonywania zadań lub czynności powiązanych ze sobą bądź nie (Khan, Guoxin, 2020).

Według najnowszej edycji badania „Nastolatki 3.0” ponad połowa młodych ludzi często w trakcie korzystania z internetu lub smartfona równocześnie wykonuje inne zadania albo czynności, a 6,6% robi to zawsze. Urządzenia ekranowe towarzyszą im podczas posiłków, w czasie oglądania telewizji bądź filmów w serwisach streamingowych, a także w trakcie nauki i odrabiania lekcji czy w czasie spotkań ze znajomymi i rodziną (Lange, 2023). Wiąże się to z koniecznością stałego przełączania uwagi między wieloma źródłami informacji lub dzieleniem jej pomiędzy kilka strumieni mediów jednocześnie, co prowadzi do poważnych kłopotów w utrzymywaniu stałego skupienia (Borkowska, 2024).

W ograniczaniu multiscreeningu pomoże Wam zasada: mniej znaczy więcej. Skupiając się na jednym ekranie, lepiej zapamiętacie i zrozumiecie oglądane treści. Nie będziecie też mieć wrażenia, że straciliście kontrolę nad upływającym czasem. Pamiętajcie: tylko 1–2% ludzi jest w stanie robić kilka rzeczy jednocześnie, nie doświadczając negatywnych skutków wielozadaniowości (Borkowska, 2024)!

Ograniczanie niepotrzebnych bodźców

Coraz więcej aplikacji i serwisów projektowanych jest tak, żeby użytkownicy korzystali z nich jak najczęściej i jak najdłużej. Co temu sprzyja? Choćby wysyłane na urządzenia powiadomienia typu „push”. Dźwięki nadchodzących wiadomości, przypomnienia o dawno nieużywanych apkach, powiadomienia o nowych postach, komentarzach, filmikach w ulubionych portalach – to wszystko sprawia, że z ciekawości sięgamy po telefon „tylko na chwilę”, odrywając się tym samym od innych zajęć.

Przeciętnie otrzymujemy nawet **kilkaset powiadomień dziennie**. Jeśli każde z nich jest zaanonsowane dźwiękiem z aplikacji, wibracjami lub innym sygnałem, ciągle ulegamy dekoncentracji i nie jesteśmy w stanie na niczym się skupić na dłużej (Bigaj, Wojnarowska, Ciesiołkiewicz i in., 2023).

Spróbujcie sprawić, by Wasze telefony nieco ucichły i nie przyciągały nieustannie Waszej uwagi. Oto co możecie zrobić:

- Wyłączcie powiadomienia z aplikacji, z których korzystacie rzadziej – zostawcie tylko te najważniejsze.
- Zmniejszcie głośność dźwięków w telefonie – istotnych powiadomień, alarmów czy multimediów, wyłączcie też wibracje, dźwięki klawiatury i animowane tapety.
- Wylogowujcie się z aplikacji, gdy kończycie z nich korzystać. Konieczność przypomnienia sobie hasła może skutecznie zniechęcić do podejmowania kolejnych prób odblokowania dostępu.
- Jeśli trudno oderwać się Wam od telefonu, wypróbujcie tryb monochromatyczny w smartfonie. Wówczas na ekranie będą wyświetlać się tylko czarno-białe treści, a obraz w skali szarości na dłuższą metę zniechęci Was do nadmiernego korzystania z urządzenia.

Korzystanie ze smartfona tylko wtedy, gdy to konieczne

Od czasu do czasu dobrze jest sobie przypomnieć podstawowe funkcje smartfonów, które pierwotnie służyły do wykonywania połączeń i pisanie krótkich wiadomości. Obecnie te przenośne urządzenia stały się naszymi minicentrami zarządzania różnymi codziennymi aktywnościami. Sprawdzanie e-maili, rozkładu jazdy autobusów, powtarzanie obcojęzycznych słówek, e-zakupy, spisywanie listy zakupów – część tych zadań można wykonać za pomocą komputera, a część analogowo, prawda?

Starajcie się nie korzystać ze wszystkich możliwych aplikacji. Możecie np. wrócić do notowania na kartkach (co szczególnie przyda się dzieciom, które powinny rozwijać swoją motorykę małą – rysując, pisząc, lepiąc z plasteliny itd.), używania tradycyjnego kalkulatora i kalendarza, czytania papierowych gazet itd. Wasz mózg Wam za to podziękuje!

Co ciekawe, w najbliższym czasie możemy być świadkami powrotu do łask klasycznych telefonów komórkowych. Media określają je jako dumb phone (z ang. głupie telefony), czyli... zupełne przeciwieństwo smartfonów, które niemal wszyscy mamy teraz w swoich kieszeniach. Tak trend wyraźnie widać już w Stanach Zjednoczonych. Młodzi ludzie, zaniepokojeni negatywnym wpływem smartfonów na ich zdrowie psychiczne, coraz częściej rezygnują z kolorowych wyświetlaczy i setek aplikacji na rzecz prostych urządzeń, umożliwiających jedynie dzwonienie i wysyłanie SMS-ów (Mirosz, 2023).



Trening szarych komórek

Wszystkim domownikom przydadzą się też ćwiczenia pamięci, koncentracji i logicznego myślenia – koniecznie offline! Rozwiążcie łamigłówki, krzyżówki, sudoku, grajcie w skojarzenia i kalambury. Spróbujcie żonglować, nauczcie się robić na drutach, szydełkować lub wykonywać inne robótki ręczne. A może urządzicie sobie rodzinny turniej szachowy lub zawody w układaniu kostki Rubika na czas?

Wszystkie analogowe ćwiczenia umożliwiające trening szarych komórek są niezwykle ważne, zwłaszcza w dzisiejszym świecie zdominowanym przez nadmiar bodźców płynących z różnych ekranów.



Offline challenge

Internet towarzyszy nam niemal o każdej porze dnia i nocy, dlatego warto raz na jakiś czas zaplanować sobie przerwę – odłączyć się od sieci. Taki cyfrowy detoks przyda się każdemu.

Sami wybierzcie czas, kiedy będziecie niedostępni online – to może być kilka godzin, cały dzień lub weekend. My polecamy zwłaszcza klasyczny offline challenge, czyli świadome odcięcie się od technologii i internetu na 48 godzin. Takie wyzwanie warto podejmować wspólnie z innymi, wykorzystując w tym celu np. urlop, majówkę lub święta. W grupie siła!

Co musicie zrobić?

1. Ustalcie, kiedy dokładnie odłączycie się od sieci. O swojej decyzji koniecznie uprzedźcie znajomych. Następnie schowajcie sprzęt głęboko w szafie i zaplanujcie czas bez telefonu z dostępem do internetu. Co robić? Spotkajcie się ze bliskimi, weźcie udział w wydarzeniu organizowanym w Waszej okolicy – zajmujcie się tym, na co macie ochotę!
2. Przyjrzyjcie się sobie. Być może okaże się, że życie offline będzie dla Was łatwe i przyjemne. Bądźcie jednak gotowi na inne refleksje – możecie zauważyć, że świat oglądany przez ekran urządzania pochłania Was za bardzo. Pozwólcie sobie na różne emocje, które możecie odczuwać podczas wyzwania: złość, frustrację, a nawet lęk.
3. Podsumujcie swoje wyzwanie. Zastanówcie się, co przyniosły dwa dni bez smartfona: więcej czasu na hobby, przyjaciół, rodzinę, może udało Wam się zrobić coś nowego, na co nigdy nie było czasu, lub... nie wytrwaliście do końca.

Z pewnością offline challenge nie odmieni diametralnie Waszego życia, jednak może się stać przyczynkiem do większych zmian związanych z pozytywnym użytkowaniem nowych technologii. Spróbujcie i sami się przekonajcie – warto!

Więcej informacji o cyfrowym detoksie znajdziecie na stronie offlinechallenge.pl.

Świadome ograniczenie korzystania z social mediów

Wiele czasu w internecie przeznaczamy na media społecznościowe – to niezaprzeczalny fakt. A co powiecie na urlop od Facebooka, Instagrama, TikToka i spółki? To social media sabbatical – dłuższa, zaplanowana przerwa od portali społecznościowych. Podobnie jak w offline challenge – ustalcie datę odłączenia, poinformujcie o tym znajomych, zaplanujcie czas offline i przyjrzyjcie się swoim reakcjom.

Telefon poza zasięgiem wzroku

Wbrew powszechnym opiniom do pracy i nauki potrzebujemy ciszy i spokoju. Waszym sojusznikiem będzie tu z pewnością telefon, który schowacie tak, by nie znajdował się w zasięgu Waszego wzroku. Powiadomienia i inne niepotrzebne dźwięki będą Was niepotrzebnie rozpra-

szać, utrudniając skupienie, dlatego ukryjcie telefon np. w szufladzie lub wynieście go do innego pokoju. Co z oczu, to z serca!

Wiedzieliście, że Wasz mózg musi wykonać pracę, by nie zwracać uwagi na leżący obok telefon (lub przedmiot, który jedynie przypomina go np. rozmiarem czy kształtem)? W związku z tym o wiele trudniej w pełni skoncentrować się na zadaniu, które właśnie realizujecie. Sama świadomość, że urządzenie jest w zasięgu ręki, skutecznie Was rozprasza (Borkowska, 2024).

Dbanie o relacje

Nic nie zastąpi spędzonych wspólnie momentów – na ulubionych aktywnościach, zabawie czy uprawianiu sportu. Znajdźcie więc czas na rozmowy ze swoimi bliskimi tak często, jak to tylko możliwe. Podczas spotkań starajcie się trzymać telefon poza zasięgiem wzroku, koniecznie wyłączcie dźwięki i powiadomienia. Bądźcie tu i teraz, twórcie wspomnienia. Dobre relacje z innymi mają na nas zbawienny wpływ – poprawiają jakość życia, łączą się z pozytywnymi emocjami, utwierdzają nas w przekonaniu, że jesteśmy ważni i potrzebni. Choć kontakty podtrzymywane w internecie także mogą być satysfakcjonujące, nic nie zastąpi tych „w realu”!

Zapewne nie raz zdarzyło Wam się wyciągnąć telefon na chwilę, żeby sprawdzić, co dzieje się np. w mediach społecznościowych. Nie ma w tym nic złego, dopóki nie zerkacie w ekran urządzenia podczas rozmowy z kimś bliskim lub spotkania ze znajomymi. Nikt nie lubi, gdy zamiast w oczy rozmówca patrzy w ekran swojego smartfona, prawda? Nadmierne przywiązanie do urządzeń cyfrowych może sprawiać, że zaczynamy ignorować wszystko to, co dzieje się wokół nas, tylko po to, by zająć się przeglądaniem internetu. To zjawisko ma nawet swoją nazwę – phubbing. Termin ten powstał z połączenia dwóch angielskich wyrazów: **phone** – telefon i **snubbing** – lekceważenie, odtrącenie. Phubbersi potrafią przedłożyć potrzebę zaznania chwilowego relaksu ze smartfonem ponad relację z innym człowiekiem, co dla drugiej strony jest bardzo krzywdzące i przykre.

W zdrowym ciele zdrowy duch

Tak jak wielokrotnie wspominaliśmy, nadużywanie urządzeń cyfrowych i długie godziny spędzane przed ekranami nie pozostają bez wpływu na nasze zdrowie fizyczne. Jako że cyfrowe aktywności w głównej mierze są sedentarne (czyli wykonywane na siedząco lub leżąc), ich nadmiar jest niekorzystny dla organizmu i może się wiązać z występowaniem różnych schorzeń.

O czym warto pamiętać?

- Kontrolujcie swoją pozycję – siadajcie prosto, uważajcie na wszelkie skręcone i zgarbione postawy.
- Zmieniajcie pozycje podczas oglądania serialu lub przeglądania mediów społecznościowych. Unikajcie bezruchu!
- Uważajcie na tzw. wdowi garb – wadę postawy, powstającą w wyniku pochylania głowy podczas korzystania z urządzeń cyfrowych. Aby uniknąć „smartfonowej szyi”, starajcie się trzymać urządzenia na wyciągnięcie ręki i raz na jakiś czas rozluźniajcie mięśnie karku (np. świadomie kręcąc głową).

Nie możecie zapominać także o oczach i uszach – jednym i drugim trzeba dawać odpocząć. Oczy relaksują się, gdy patrzycie w dal lub przenosicie wzrok z przedmiotów znajdujących się blisko na te w oddali. Ponadto używajcie częściej słuchawek nausznych niż dousznych i sprawdzajcie natężenie dźwięku lub ustawcie limit głośności (wybierajcie dźwięk cichy lub średnio głośny). Unikajcie nieprzerwanego korzystania ze słuchawek dłużej niż przez godzinę.



Bezpieczeństwo w ruchu drogowym

Wypadki drogowe są jedną z trzech najczęstszych przyczyn śmierci osób w wieku od 5 do 44 lat (Bigaj, Woynarowska, Ciesiołkiewicz i in., 2023). Za część z nich odpowiada brak należytej koncentracji na drodze – zarówno za kierownicą samochodu, jak i w trakcie przechodzenia przez jezdnię czy jazdy na rowerze. Podczas przemieszczania się warto wyjąć słuchawki z uszu, zrezygnować z prowadzenia rozmów (również przy użyciu zestawu głośnomówiącego) i pisania SMS-ów. W przeciwnym razie musicie liczyć się z konsekwencjami – przynajmniej w postaci mandatu.

Zapewne nie raz zdarzyło Wam się widzieć na ulicy czy przystankach komunikacji miejskiej bardzo charakterystyczne osoby – pochylone nad urządzeniem, często ze słuchawkami w uszach, kompletnie zanurzone w wirtualnej rzeczywistości. To tzw. smombie: smartfonowi zombie, którzy nie zwracają uwagi ani na mijających ich ludzi, ani na nadjeżdżające autobusy, samochody czy tramwaje. Są zagrożeniem nie tylko dla siebie, ale też dla innych uczestników ruchu drogowego. Niestety – przywiązanie do telefonu i FOMO są u nich silniejsze niż chęć zadbania o swoje fizyczne bezpieczeństwo.

Cyberbezpieczeństwo przede wszystkim

W internecie musimy mieć oczy i uszy dookoła głowy, aby nie dać się złapać w pułapki zastawiane przez cyberprzestępców. Świadomość zagrożeń, rozważa i kilka prostych zasad będą silną bronią w tej (nie zawsze równej) walce!

- Na bieżąco **aktualizujcie system operacyjny swojego urządzenia i oprogramowanie**, z którego korzystacie. Aktualizacje nie tylko wspierają bezpieczeństwo w sieci, ale wprowadzają też często nowe funkcje, co poprawia komfort korzystania z urządzeń.
- **Pamiętajcie o programie antywirusowym** – zainstalujcie go i na bieżąco aktualizujcie. Antywirus pomoże Wam ustrzec się przed cyfrowymi niebezpieczeństwami.
- **Ustawcie silne hasło** – składające się przynajmniej z pięciu słów, łatwe do zapamiętania dla Was i trudne do odgadnięcia przez

oszustów. Nie używajcie oczywistych ciągów liter i cyfr, nie podawajcie nikomu swojego hasła i przede wszystkim: używajcie unikalnych haseł do wszystkich swoich kont. Dodatkowym zabezpieczeniem będzie ustawienie uwierzytelniania dwu- lub wieloskładnikowego. Wtedy podczas logowania oprócz hasła będziecie wpisywać drugi składnik znany tylko Wam (np. kod ze specjalnej aplikacji). Wykorzystujcie też zabezpieczenia biometryczne, takie jak odciski palców czy skan tęczówki.

- **Zadbajcie o swoją anonimowość w sieci** – używajcie trybu incognito w przeglądarce, czytajcie dokładnie regulaminy serwisów, ograniczajcie liczbę udostępnianych informacji na swój temat.
- **Chrońcie swoje dane osobowe:** uważajcie na to, jakie informacje o sobie publikujecie w sieci, nie udostępniajcie zdjęć dokumentów i swojej lokalizacji, co jakiś czas sprawdzajcie ustawienia prywatności w mediach społecznościowych. Nie dzielcie się z nikim swoimi danymi logowania, nie podawajcie też numeru karty płatniczej z kodem CVV.
- Instalując aplikacje na smartfonie, **nie przekazujcie im dostępu do zbyt wielu danych** (np. listy kontaktów, zdjęć czy lokalizacji) i usuwajcie te programy, z których już nie korzystacie.
- **Nie wiercie we wszystko, co przeczytacie w internecie.** W sieci pojawia się wiele treści dezinformacyjnych, które mają w nas wzbudzić określone emocje, a także fałszywe oferty i reklamy.
- **Nie klikajcie bezrefleksyjnie we wszystkie linki**, które znajdziecie w sieci – możecie w ten sposób np. ściągnąć złośliwe oprogramowanie na swoje urządzenie. Uważajcie też na podejrzane, nieoczekiwane maile, w których ktoś wymusza na Was natychmiastowe działanie. Nie dajcie się złapać na haczyk. Takie wiadomości zgłaszajcie do CERT Polska: za pośrednictwem formularza dostępnego na stronie incydent.cert.pl lub mailowo na adres cert@cert.pl, a SMS-y (np. z prośbą o dopłatę do paczki) bezpośrednio na numer 8080.

Statystycznie 13 mln dorosłych internautów, czyli co trzeci Polak, padło ofiarą co najmniej jednego cyberprzestępstwa (Pekao S.A., 2023). W najnowszym raporcie CERT Polska czytamy, że w 2023 r. w naszym kraju zgłoszonych zostało ponad 210 tys. incydentów bezpieczeństwa, co daje niemal 600 zauważonych zagrożeń dziennie (CERT Polska, 2024). Jak widać, oszuści nie śpią i stale starają się obmyślać nowe sposoby pozyskiwania naszych cennych danych, kradzieży tożsamości czy infekowania sprzętów złośliwym oprogramowaniem.

Higiena urządzeń

Zdaniem naukowców z Uniwersytetu w Arizonie na telefonach znajduje się nawet 10 razy więcej bakterii niż na większości desek sedesowych. Niestety – przyczyniamy się do tego sami, zabierając urządzenia ze sobą do toalety. Podczas splukiwania wody w powietrzu rozprzestrzeniają się liczne patogeny, w tym groźne bakterie E. coli, wirus zapalenia wątroby typu A, paciorkowce, rotawirusy, gronkowce, a nawet salmonella (Modzelewska, 2024).

Badania potwierdzają, że 88% użytkowników smartfonów korzysta z tych urządzeń w toalecie, a 89% z nich – używa telefonu w trakcie przygotowywania posiłków (Lipiarz, 2022).

Jako że bardzo często nie wypuszczamy telefonów z rąk, a także przykładamy je do twarzy, musimy pamiętać o częstym dezynfekowaniu ekranów urządzeń, np. za pomocą przeznaczonych do tego celu antybakteryjnych ściereczek.





Część V

Domowy kodeks cyfrowy

Po lekturze poradnika wiecie już, że nadmiar ekranów w naszym życiu szkodzi. Nie można jednak potępiać internetu i aktywności online w czambuł. Urządzenia cyfrowe, o ile są wykorzystywane w mądry sposób, mogą przynosić wiele korzyści dla nas samych, jak i rozwoju naszych dzieci. Jako że zupełne odcięcie się od sieci jest w zasadzie niemożliwe, kluczowe staje się wdrażanie zasad, które pomagają wprowadzić pożądaną równowagę między światem online i offline.

Wasze umowy powinny być dostosowane do wieku i poziomu zaawansowania domowników w aktywności w wirtualnym świecie. Przedstawiamy Wam naszą propozycję domowego kodeksu cyfrowego – możecie go dowolnie modyfikować. Najważniejsze jest to, byście wspólnie przedyskutowali zasady, które w równym stopniu będą obowiązywały Was wszystkich!



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.
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.
12. Co jakiś czas robimy sobie przerwy od internetu i urządzeń cyfrowych.
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.

Powodzenia!



Część VI

Dodatek - niezbędnik nauczyciela

Choć to głównie w domu dzieci powinny uczyć się, jak dbać o cyfrową higienę, nie można tutaj zapomnieć o roli nauczycieli i szkoły. Zdrowe nawyki w zakresie korzystania z internetu, równowaga online–offline czy zagrożenia w sieci powinny być częstymi tematami zajęć. Dlaczego? Ponad jedna trzecia młodych uczniów czuje się przytłoczona cyfrowym światem i nie wie, jak się w nim odnaleźć (Borkowska, b.r.). Możecie im w tym pomóc!

Dobrym pomysłem będzie także angażowanie rodziców – pokazywanie im, jak ważne są domowe zasady dotyczące aktywności w internecie. Może zorganizujecie warsztaty dla dużych i małych, poświęcone cyfrowej higienie? A może porozmawiacie na ten temat podczas jednej z wywiadówek? Gdy połączycie siły z rodzicami, z pewnością wspólnie uda Wam się zapobiec wielu przypadkom uzależnienia od telefonu i nowych mediów, a przede wszystkim pokazać młodym, że wciąż istnieje świat poza internetem.

Zapraszamy Was do skorzystania z proponowanych niżej scenariuszy zajęć, które pokażą uczniom, jak ważne jest higieniczne korzystanie z urządzeń i planowanie czasu offline. W grupie siła – może wspólnie podejmiecie offline challenge?

Scenariusz dla uczniów szkół podstawowych „Moja cyfrowa dieta”

Cele:

- Zapoznanie uczniów z pojęciem cyfrowej higieny, pokazanie, że bez równowagi online–offline trudno nam dobrze funkcjonować.
- Zwrócenie uwagi na zagrożenia związane z nadużywaniem urządzeń cyfrowych i internetu.
- Wyjaśnienie, że istotne dla naszego dobrostanu jest właściwe planowanie dnia.
- Zastanowienie się nad zasadami, które pomogą na co dzień dbać o cyfrową higienę – w domu i nie tylko.

Czas trwania: ok. 45 min

Materiały i pomoce:

- Karta pracy nr 1
- Blok techniczny, kredki, mazaki

Przebieg zajęć

Wprowadzenie (10 min)

Powiedz uczniom, że tematem dzisiejszych zajęć będzie cyfrowa higiena, czyli wszystkie zachowania i postawy, które pomagają nam w osiągnięciu równowagi online–offline. Wyłumacz, że:

- a) mózg człowieka nie jest przygotowany na bodźce, które codziennie docierają do nas za pośrednictwem internetu;
- b) nadmierne korzystanie z urządzeń cyfrowych i internetu jest niekorzystne dla zdrowia – psychicznego i fizycznego;
- c) musimy uczyć się, jak zachowywać balans pomiędzy aktywnościami w sieci i poza nią.

Skorzystaj z treści opisanych w poradniku „Offline znaczy zdrowiej. O cyfrowej higienie dla rodziców i wychowawców” i/lub materiałów z modułu „Cyfrowa higiena” na platformie Bezpieczni w sieci.

Ćwiczenie 1. Moja codzienna pizza (7 min)

Rozdaj Karty pracy nr 1, na której znajduje się rysunek przedstawiający pizzę. Poproś, by uczniowie zastanowili się, jak wygląda ich dzień i podzielili pizzę na kawałki – odpowiadające liczbie godzin lub minut poświęcanych na daną czynność (sen, szkoła, odpoczynek, spotkania z bliskimi, czas spędzony w internecie, na grach online, obowiązki domowe itd.). Nie oceniaj i nie komentuj prac uczniów!

Gdy „codzienne pizze” będą już gotowe, zapytaj uczniów, czy uważają, że taki podział godzin w ciągu dnia wydaje im się dobry. Czy ich zdaniem nie spędzają za dużo czasu w sieci?

Dyskusja (15 min)

Zaproś uczniów do rozmowy na temat zasad, które mogłyby im pomóc w ograniczeniu czasu spędzonego przed ekranem urządzeń cyfrowych.

Wszystkie pomysły zapisuj na tablicy, podawaj też własne (obszerną listę wskazówek znajdziesz np. w Części IV poradnika „Offline znaczy zdrowiej. O cyfrowej higienie dla rodziców i wychowawców”.

Gdy zbierzecie już sporo reguł przydatnych w zachowywaniu cyfrowej równowagi, zapytaj, czy takie ustalenia są przestrzegane w domach uczniów:

- Czy wspólnie z rodzicami i rodzeństwem ustalaliście domowy kodeks zasad korzystania z internetu i smartfonów?
- Czy przestrzegacie tych reguł? Jeśli nie – dlaczego?
- Czy rodzice kontrolują, czy wprowadzone zasady są przestrzegane?
- Jeśli w domu nie ma zasad, to jak myślicie – zadziałałyby te, które przed chwilą wypracowaliśmy?

Ćwiczenie 2. Ulotki dla rodziców (10 min)

Zadaniem uczniów będzie przygotowanie ulotek dla rodziców dotyczących zasad cyfrowej higieny. Mogą dowolnie zareklamować równowagę online–offline, korzystając z wiedzy zdobytej podczas zajęć, oraz przygotować propozycję własnej listy domowych zasad.

Zakończenie (2 min)

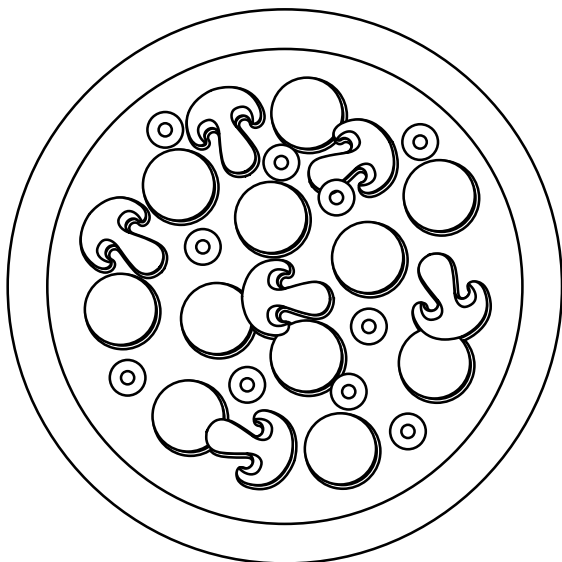
Podziękuj wszystkim za udział w zajęciach, najaktywniejszych nagródź plusami lub ocenami. Zaprosz uczniów do klasowego, nieobowiązkowego wyzwania, które będzie polegało na odłączeniu się od internetu na jeden wybrany dzień (np. najbliższą sobotę). Podczas kolejnej lekcji omówicie wrażenia i swoje odczucia po dniu spędzonym zupełnie offline.

Karta pracy nr 1. Moja codzienna pizza

Zastanów się, jakie czynności wykonujesz w ciągu dnia i ile czasu na nie poświęcasz. Uzupełnij tabelkę. Następnie podziel pizzę na odpowiadające temu czasowi kawałki i podpisz swoje aktywności.

Jak myślisz, czy te proporcje są dobre? A może warto coś zmienić...?

Karta pracy nr 1. Moja codzienna pizza



Co robię w ciągu dnia?	Ile czasu mi to zajmuje?

Scenariusz dla uczniów szkół ponadpodstawowych „Cyfrowa higiena na co dzień”

Cele:

- Zapoznanie uczniów z zasadami cyfrowej higieny, pokazanie, że bez równowagi online–offline trudno nam dobrze funkcjonować.
- Zwrócenie uwagi na zagrożenia związane z nadużywaniem urządzeń cyfrowych i internetu.
- Uświadomienie, że w procesie zmiany nawyków cyfrowych ważne są nawet małe kroki i drobne sukcesy, które można codziennie śledzić.

Czas trwania: ok. 45 min

Przed zajęciami:

Poproś uczniów, by przed lekcją dowiedzieli się jak najwięcej o cyfrowej higienie, zagrożeniach związanych z nadużywaniem internetu i wskazówkach, które są pomocne w dbaniu o równowagę online–offline na co dzień. Możesz też zrezygnować z lekcji odwróconej i zamiast tego poprosić 2–3 chętnych uczniów o przygotowanie prezentacji na ten temat.

Materiały i pomoce:

- Komputer, projektor
- Duże arkusze papieru, mazaki – do planowania kampanii

Przebieg zajęć

Wprowadzenie (10 min)

Zacznij lekcję od wyrównania wiedzy – porozmawiaj z uczniami o tym, czego dowiedzieli się w domach na temat cyfrowej higieny, albo poproś ochotników o przedstawienie prezentacji.

Ćwiczenie 1. Kampania informacyjna (30 min)

Powiedz uczniom, że Waszym zadaniem jest zaplanowanie kampanii informacyjnej dotyczącej zasad cyfrowej higieny oraz niebezpieczeństw związanych z nadużywaniem urządzeń cyfrowych i internetu. Podziel uczniów na kilkusobowe grupy i ustalcie wspólnie obszary do opracowania.

Zastanówcie się:

- Jak chcecie dotrzeć z wiedzą o cyfrowej higienie do pozostałych uczniów w szkole (spektakl, szkolny radiowęzeł, gazetka, Dzień Cyfrowej Higieny, konkurs)?
- W jaki sposób przekażecie informacje?
- Jak długo potrwa kampania i z jakich elementów będzie się składać?

Gdy grupy przygotowują wstępny plan działań, powiedz, że w kampanii niezbędne są materiały promocyjne – ulotki, plakaty, artykuły na stronie internetowej szkoły itd. Popracujcie nad propozycjami.

Po wypracowaniu koncepcji Twoim zadaniem będzie pomoc we wcielaniu jej w życie. Poproś o wsparcie dyrektora szkoły, innych nauczycieli. Może uda Ci się zaangażować też lokalne media?

Ćwiczenie 2. Mój bullet journal (3 min)

Powiedz uczniom, że dbanie o cyfrową higienę należy zacząć... od siebie. Pomocne w śledzeniu zdrowych nawyków są prowadzone codziennie dzienniki, tzw. bullet journal, w których na zakończenie dnia odznacza się, co udało nam się zrobić.

Poproś uczniów, by przez tydzień (lub inny dowolny okres) prowadzili taki dziennik i dzięki temu sprawdzali, czy:

- nie przekraczają dziennego limitu czasu przed ekranem;
- trzymają telefon poza zasięgiem wzroku, gdy się uczą, jedzą, spotykają ze znajomymi;
- nie zasypiają i nie budzą się z telefonem;
- pamiętają o aktywności fizycznej itd.

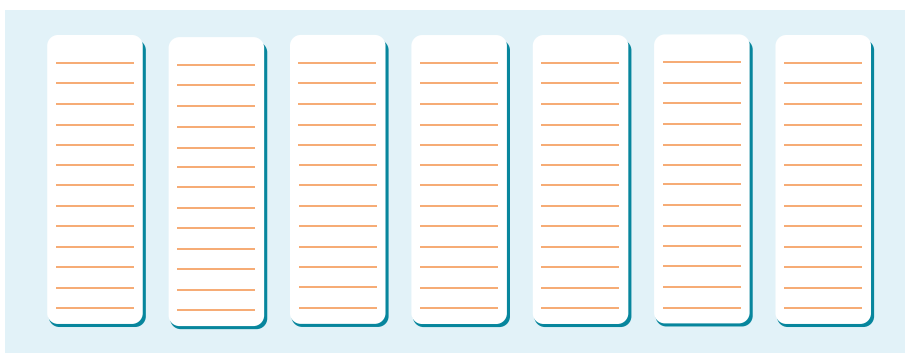
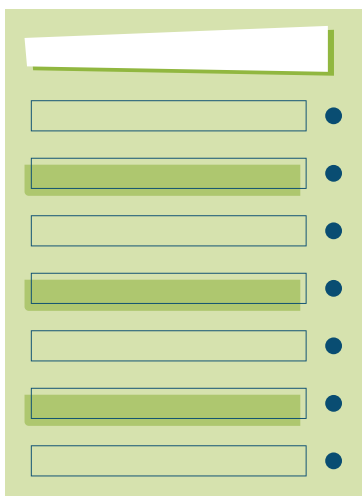
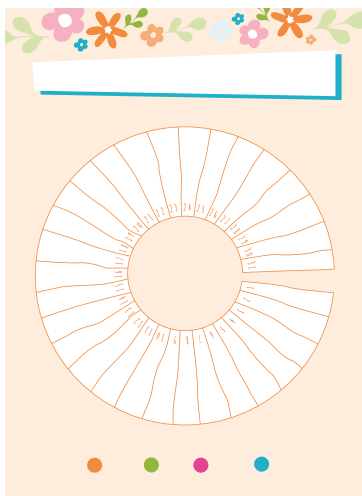
Kategorie możecie wybrać dowolnie. Uczniowie mogą skorzystać ze wzoru zawartego w Karcie pracy nr 2 lub rysować dziennik samemu.

Na następnych zajęciach – bez oceniania! – porozmawiacie, czy utrzymanie cyfrowej higieny jest łatwym zadaniem.

Zakończenie (2 min)

Podziękuj wszystkim za udział w zajęciach, najaktywniejszych nagródź plusami lub ocenami.

Karta pracy nr 1. Cyfrowa higiena – mój bullet journal





Bibliografia

Amerykańska Akademia Pediatrii, (2016), [*Media and Young Minds*](#), „Pediatrics”, vol. 138(5) [online, dostęp dn. 30.03.2024].

Bigaj M. (red.), Woynarowska M. (red.), Ciesiołkiewicz K., Klimowicz M., Panczyk M., (2023), [*Higiena cyfrowa dorosłych użytkowników i użytkowników internetu w Polsce*](#), Warszawa: Wydawnictwo Newline [online, dostęp dn. 20.03.2024].

Borkowska A., (2024), [*Mniej znaczy więcej – o multiscreeningu i wielozadaniowości*](#), Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 2.04.2024].

Borkowska A., (2023), [*Uczeń w cyfrowym świecie. Jak projektować działania profilaktyczne w szkole i przedszkolu*](#), Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 2.04.2024].

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].

CERT Polska, (2024), [*Raport roczny z działalności CERT Polska 2023*](#), Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 17.04.2024].

Dębski M., (2021), [*Jak ułożyć swoje relacje z technologiami – 10 wskazówek nt. higieny cyfrowej*](#), artykuł w serwisie sektor3-0.pl.

Dębski M., Bigaj M., (2019), [*Młodzi Cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan*](#), Gdynia: Fundacja Dbam o Mój Z@sięg [online, dostęp dn. 10.03.2024].

[*Digital 2024: Polska*](#), raport na stronie datareportal.com [online, dostęp dn. 10.03.2024].

Engler M., (2014), [*Higiena cyfrowa – co warto o niej wiedzieć*](#), artykuł w serwisie pierwszestepki.net [online, dostęp dn. 10.04.2024].

Fundacja 24H, (b.r.), [*Uzależnienie od internetu – zapobieganie, diagnoza i terapia*](#), artykuł w serwisie uzaleznieniabehawioralne.pl [online, dostęp dn. 19.04.2024].

Gemius, (2023), [Social Media 2023](#), Warszawa: Gemius, Polskie Badania Internetu, IAB Polska [online, dostęp dn. 12.04.2024].

Griffiths M., (1996), [Behavioural addiction: An issue for everybody?](#), „Journal of Workplace Learning”, nr 8(3), s. 19–25, za: Makaruk K., Włodarczyk J., Skoneczna P., (2019), [Problematyczne używanie internetu przez młodzież. Raport z badań](#), Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę [online, dostęp dn. 18.03.2024].

Jupowicz-Ginalska A., Kisilowska-Szurmińska M., Iwnicka K., Baran T., Wysocki A., Dudziak-Kisio M., (2022), [FOMO 2022. Polacy a lęk przed odłączeniem](#), Warszawa: Wydział Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii Uniwersytetu Warszawskiego [online, dostęp dn. 13.04.2024].

Khan S.K., Guoxin L., (2020), [Adoption of multi-screen multitasking in young generation of China: a perspective of self-regulation](#), „International Journal of Technology and Human Interaction”, nr 16 (1), s. 1–17 [online, dostęp dn. 9.04.2024].

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].

Lambert J., Barnstable G., Miter E., Cooper J., Desmond McE., (2022), [Taking a One-Week Break from Social Media Improves Well-Being, Depression, and Anxiety: A Randomized Controlled Trial](#), „Cyberpsychology, Behavior and Social Networking”, vol. 25 nr 5 [online, dostęp dn. 24.04.2024].

Lipiarz A., (2022), [Higiena cyfrowa, czyli zdrowe nawyki w internecie](#), artykuł w serwisie euphire.pl [online, dostęp dn. 10.03.2024].

Markiewicz M., (2024), [„Popcorn brain syndrome”. Co ósmy młody jest uzależniony](#), artykuł w serwisie jedennewsdziennie.pl [online, dostęp dn. 10.03.2024].

Mirosz K., (2023), [Smartfony znikają z kieszeni, Młodzi wybierają inaczej](#), artykuł w serwisie telepolis.pl [online, dostęp dn. 10.04.2024].

Modzelewska K., (2024), [Na smartfonach jest więcej bakterii niż w toalecie? Naukowcy nie zostawiają złudzeń](#), artykuł w serwisie tech.wp.pl [online, dostęp dn. 17.04.2024].

Pekao S.A., (2023), [Czy czujesz się bezpiecznie w internecie?](#), raport dostępny na stronie pekao.com [online, dostęp dn. 4.03.2024].

Pyżalski J., (2023), [Agresja i przemoc online – czy wiemy, jak im przeciwdziałać](#), wystąpienie podczas Kongresu Ogólnopolskiej Sieci Edukacyjnej 2023, nagranie dostępne w serwisie youtube.com [online, dostęp dn. 15.03.2023].

Rowicka M., Bujalski M., (2020), [Raport z badania „Brzdąc w sieci – zjawisko korzystania z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku 0–6 lat”](#), Warszawa: Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej, [online, dostęp dn. 30.03.2024].

Stowarzyszenie Strefa Wsparcia, (2022), [Co dorośli powinni wiedzieć na temat korzystania z technologii przez dzieci? Miniporadnik dla rodziców i nauczycieli](#), Warszawa: Stowarzyszenie Strefa Wsparcia [online, dostęp dn. 30.03.2024].

Taper A.E., (2021), *Twoje dziecko w sieci. Przewodnik po cyfrowym świecie dla czasami zdeorientowanych rodziców*, Kraków: Wydawnictwo Literackie.

Travers M., (2024), [A Psychologist Explains The Rise Of ‘Popcorn Brain’](#), artykuł w serwisie forbes.com [online, dostęp dn. 17.03.2024].

Witkowska M., (2019), [FOMO i nadużywanie nowych technologii. Poradnik dla rodziców](#), Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK [online, dostęp dn. 19.04.2024].

World Health Organization, (2019), [Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age](#), Geneva: World Health Organization [online, dostęp dn. 30.03.2023].

