

**CYFROWA
HIGIENA**

**Multiscreening
i wielozadaniowość**

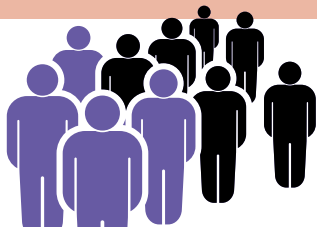


BEZPIECZNIE W INTERNECIE Z OSE

ose
NASK

Czy wiesz, że...

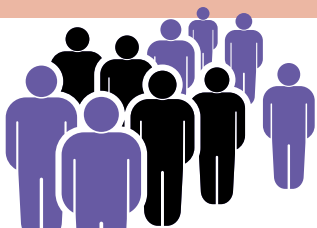
Aż 9 na 10 polskich internautów powyżej 15 r.ż. to multiscreenersi, czyli osoby korzystające z kilku ekranów równocześnie, np. smartfona i telewizora (a).



Ponad 60% nastolatków w Polsce często lub bardzo często korzysta z internetu lub smartfona podczas wykonywania innych zadań bądź czynności (b).

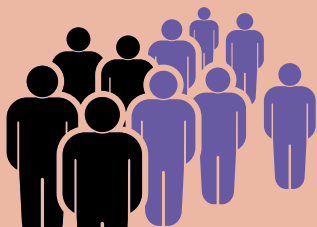


Prawie 41% uczniów często lub bardzo często korzysta z internetu lub smartfona w czasie oglądania telewizji lub filmów w serwisach streamingowych (b).



Ponad 40% nastolatków używa internetu lub smartfona w trakcie odrabiania lekcji oraz nauki w celach innych niż szkolne (b).

Niemal 41% nastolatków, rozmawiając ze znajomymi, kolegami korzysta jednocześnie z internetu lub smartfona (b).

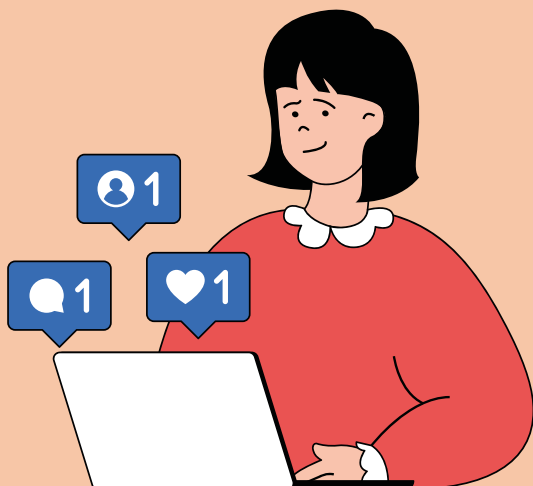


Źródła:

(a) IAB Polska, (2020), *Raport: TV+WWW = Razem Lepiej.*

(b) Lange R. (red.), (2023), *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*, Warszawa: Państwowy Instytut Badawczy NASK.

Urządzenia cyfrowe towarzyszą dzieciom i nastolatkom na co dzień: w trakcie uprawiania sportu, w czasie nauki, odrabiania lekcji czy nawet spotkań ze znajomymi. Korzystanie z wielu mediów jednocześnie (wielozadaniowość medialna) stało się nową normą. Regułą jest równoległe oglądanie treści na kilku ekranach lub współdzielenie ekranów na jednym urządzeniu.



Medialna wielozadaniowość (ang. media multitasking) to jednocześnie:



- używanie dwóch lub więcej mediów elektronicznych (np. oglądanie telewizji i korzystanie z internetu w telefonie),
- wykonywanie wielu czynności na jednym urządzeniu (np. jednoczesne korzystanie z laptopa do oglądania filmów i robienia zakupów online),
- korzystanie z mediów podczas wykonywania niezwiązanych z nimi czynności (np. wysyłanie wiadomości tekstowych podczas nauki).

Multiscreening to rodzaj medialnej wielozadaniowości polegający na korzystaniu z kombinacji wielu ekranów równocześnie do wykonywania zadań lub czynności powiązanych ze sobą bądź nie.



Wyróżniamy:

STACKING

wykorzystanie wielu urządzeń w poszukiwaniu różnych treści w tym samym czasie

MESHING

jednoczesne korzystanie z różnych urządzeń w poszukiwaniu podobnych treści

SHIFTING

sekwencyjne wykorzystywanie kilku urządzeń w poszukiwaniu podobnych treści

Ciemne strony multiscreeningu i wielozadaniowości

Z wielozadaniowością i multiscreeningiem wiążą się rozmaite negatywne skutki – zarówno dla naszego funkcjonowania poznawczego, jak i zdrowia fizycznego oraz psychicznego. Szczególnie narażone są na nie dzieci i młodzież, u których nie jest zakończony proces rozwoju struktur mózgu odpowiedzialnych za funkcje poznawcze, uczenie się, integrowanie informacji, regulację emocji oraz kontrolę zachowania.



Problemy z koncentracją uwagi. Korzystając z wielu ekranów równocześnie, multiscreenersi muszą stale przełączać uwagę między wieloma źródłami informacji lub dzielić ją pomiędzy kilka strumieni mediów jednocześnie, co utrudnia utrzymywanie stałego skupienia na zadaniu.



Trudności w uczeniu się. Używanie urządzeń ekranowych podczas nauki do celów innych niż uczenie się pogarsza proces zapamiętywania i przyswajania wiedzy.



Stres cyfrowy i przeciążenie informacyjne. Nadmiar informacji docierających z wielu ekranów, z którymi mózg nie jest w stanie sobie poradzić, może prowadzić do przeciążenia poznawczego. Jego skutkiem jest stan podwyższonego stresu prowadzący do wyczerpania zasobów organizmu.



Pogorszenie kondycji fizycznej spowodowane siedzącym trybem życia i rezygnacją z aktywności fizycznej.



Niedobór snu i zaburzenie rytmu dobowego. Multiscreenersi spędzają przed ekranami dużo więcej czasu niż powinni, często kosztem czasu przeznaczanego na sen i odpoczynek.

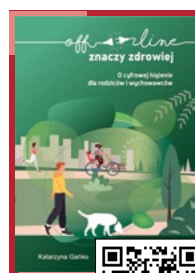
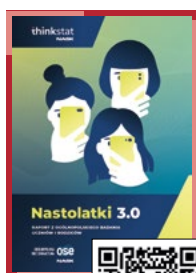


Obniżenie efektywności. Wielozadaniowość powoduje konieczność ciągłego „przełączania się” pomiędzy różnymi czynnościami, co sprawia, że spada nasza wydajność, a czas przeznaczony na równoległą realizację zadań jest dłuższy, niż gdybyśmy wykonywali te zadania jedno po drugim.

Więcej bezpłatnych materiałów dotyczących bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w sieci

itszkola.ose.gov.pl

bezpieczniewsieci.edu.pl




Dbaj o cyfrowy dobrostan!

JAK TO ZROBIĆ?


Nie używaj wielu ekranów równocześnie. 


Gdy pracujesz lub się uczysz, wyłącz powiadomienia w smartfonie. 

Skupiaj się na jednym zadaniu naraz. 

Pracuj w cyklach: pełna koncentracja – 15 minut przerwy – pełna koncentracja. 

Zadbaj o zdrową przerwę bez ekranów – nie scrolluj w tym czasie internetu. 

Podczas spotkań ze znajomymi i rodziną bądź „tu i teraz”, nie siedź z nosem w ekranie. 

Pamiętaj o odpoczynku: dobry sen, aktywność fizyczna, czas na hobby to sekret dobrego funkcjonowania! 

GDZIE UZYSKAĆ INFORMACJE I POMOC?

116 111 Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (116111.pl)

801 615 005 punkt kontaktowy do zgłaszania nielegalnych treści w internecie
Dyzurnet.pl (dyzurnet.pl/zglos-nielegalne-tresci)

800 12 12 12 Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
(brpd.gov.pl/dzieciecy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka)

800 100 100 Telefon dla rodziców, nauczycieli i opiekunów w sprawach bezpieczeństwa dziecka online (800100100.pl)