



Zdrowe
nawyki
cyfrowe



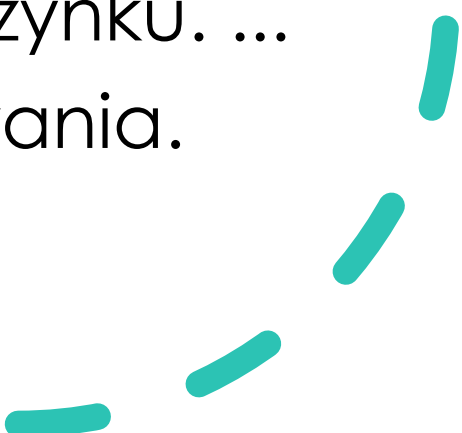
Zdrowe nawyki cyfrowe

- Korzystaj z mocnych haseł
- Korzystaj tylko z zaufanych sieci
- Używaj kluczy sprzętowych
- Stosuj oprogramowanie antywirusowe
- Nie odbieraj podejrzanych e-maili
- Aktualizuj przeglądarkę i system operacyjny.

- Chronić swoją prywatność, nie podawaj swoich danych osobowych, takich jak - imię, nazwisko, numer telefonu, czy adres domowy
- Mów, jeśli coś Cię niepokoi
- Nie ufaj osobom poznanym w sieci
- Szanuj innych w sieci
- Korzystaj z umiarem z internetu.



Zdrowe nawyki cyfrowe

- Kontroluj czas przed ekranem...
 - Korzystaj ze smartfona wtedy, gdy jest to niezbędne. ...
 - Nie rób wielu rzeczy naraz. ...
 - Zadbaj o swój sen. ...
 - Planuj czas bez internetu...
 - Trenuj swój mózg. ...
 - Pamiętaj o relaksie i odpoczynku. ...
 - Dbaj o relacje i zainteresowania.
- 

- Wśród polskich nastolatków w wieku 12-17 lat problematyczne używanie internetu (PUI) występuje u 11,9%, 11,4% to osoby z częściowymi objawami PUI, a 0,5% – z nasilonymi objawami PUI (FDOS, 2019).

w tym 0,5%
z nasilonymi
objawami PUI*

11,9%

66%

nastolatków poprawia
sobie nastrój,
korzystając z sieci
(NASK, 2016)

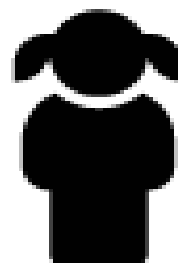
30%

nastolatków rezygnuje
z obowiązków
szkolnych na rzecz
korzystania z sieci
(NASK, 2016).

83%

nastolatków zdarza się
korzystać z sieci dłużej
niż planowali
(NASK, 2016).

Płeć



Grupy wiekowe

12-14
lat



15-17
lat

* PUI

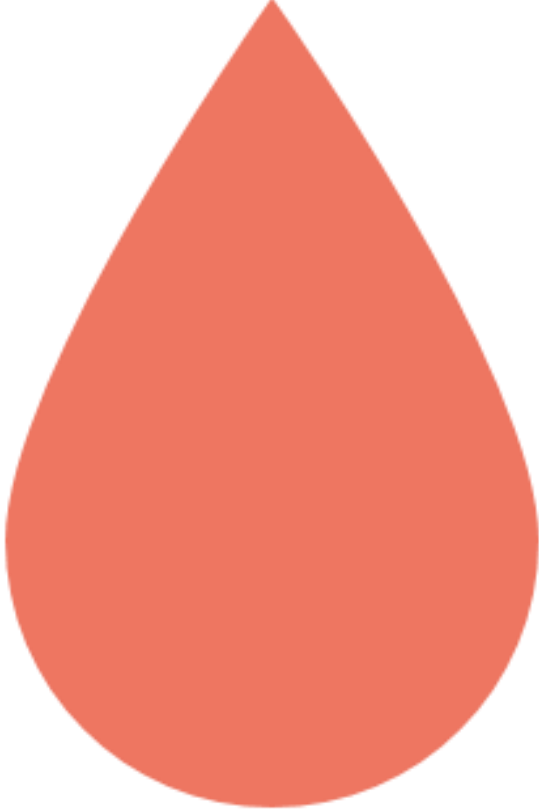
– problematyczne
używanie internetu

- problematyczni użytkownicy internetu to częściej dziewczęta niż chłopcy oraz starsze nastolatki (w wieku 15-17 lat) niż młodsze (w wieku 12-14 lat) (FDOS, 2019).

Zdrowe nawyki cyfrowe


Higiena cyfrowa nie pomija tematu zdrowej komunikacji w Internecie. Ostrzega przed hejtem i uzależnieniem od mediów społecznościowych. Ważnym jej elementem jest również bezpieczeństwo w sieci i unikanie takich zagrożeń, jak cyberprzemoc, dzielenie się danymi prywatnymi on-line, złośliwe oprogramowanie i wirusy, a także phishing oraz inne typy oszustw w sieci.

Zdrowe nawyki cyfrowe



Z badań wynika, że świat cyfrowy najczęściej odwiedzasz, używając smartfona.

Komputer ma znacznie mniejszy potencjał uzależniający. Nie włączasz go na spotkaniu z przyjaciółmi ani nie sięgasz po niego co chwilę, stojąc na przystanku tramwajowym, czy czekając na wykład na uczelni.



Zdrowe nawyki cyfrowe



Higiena cyfrowa zwraca uwagę na konsekwencje nadmiernego przywiązania do urządzeń ekranowych dla psychiki, relacji, pracy i zdrowia.


Zajmuje się wynikającymi z tego problemami, jak przeciążenie informacjami, zaburzony rytm snu czy wycofanie z życia społecznego.



**Zdrowe
nawyki
cyfrowe**

Sprawdź, ile dokładnie czasu poświęcasz, korzystając z różnych aplikacji na telefonie. Jakich używasz najczęściej, jakie strony najchętniej odwiedzasz?

Zastanów się, czym się kierujesz w swoich wędrówkach online – chęcią znalezienia konkretnej informacji, a może nieprzyjemnymi emocjami i nudą?



Zdrowe nawyki cyfrowe



Wykonywanie połączeń telefonicznych i wysyłanie smsów ma znikome ryzyko uzależnienia. Za to liczne aplikacje sprawiają, że czujesz potrzebę ciągłego sięgania po telefon...

SMARTFON A INNE CZYNNNOŚCI NA CO DZIEŃ

U 20% par nadużywanie smartfona prowadzi do konfliktów w związku.

88% użytkowników smartfona korzysta z niego podczas przebywania w toalecie.

89% osób, które używały smartfona w toalecie, korzysta z niego w trakcie przygotowywania posiłków.



Zdrowe nawyki cyfrowe

Każdy odgłos powiadomienia z aplikacji czy smsa zachęca Cię do sięgnięcia po smartfona.

Ciągłe dźwięki i wibracje tylko rozpraszają, budzą ciekawość i zachęcają do zerknięcia w ekran.

Twój mózg kojarzy te bodźce z nagrodą, na przykład śmiesznym postem czy filmikiem albo miłą wiadomością od ukochanej osoby.




Zdrowe nawyki cyfrowe

Gdy tylko możesz, rozwijaj swoje umiejętności koncentracji, pamięci i logicznego myślenia. Rozwiązuj krzyżówki, zagadki logiczne albo sudoku, graj w szachy i czytaj książki.





**Zdrowe
nawyki
cyfrowe**



Zastanów się wcześniej, w jakie dni i o jakich porach możesz zrobić sobie przerwę od bycia online. Być może trudno Ci sobie wyobrazić cały weekend czy spotkania ze znajomymi na mieście bez smartfona, ale zacznij od małych kroków. Nawet godzina w tygodniu, kiedy świadomie odkładasz telefon do szuflady, może być dużą i ważną zmianą.

Zdrowe nawyki cyfrowe

W trakcie snu regeneruje się cały Twój organizm i utrwalają informacje. Goją się stany zapalne i zwiększa zdolność usuwania toksyn. Brak snu, najczęściej spowodowany nadużywaniem urządzeń cyfrowych, pogarsza koordynację, uwagę i pamięć, obniża odporność i zwiększa ryzyko depresji. Osoby, które śpią po 8 godzin dziennie, są mniej narażone na wiele schorzeń, na przykład zawał serca i cukrzycę.



Zdrowe nawyki cyfrowe

Tylko 1% populacji należy do tak zwanych wielozadaniowców, którzy potrafią zajmować się wieloma rzeczami naraz bez pogorszenia jakości zadań, które wykonują. Twój mózg nie jest przyzwyczajony do świadomego przetwarzania wielu bodźców jednocześnie.

Gdy w jednej chwili pracujesz i próbujesz na przykład pisać smsa, zmniejsza się poziom Twojej koncentracji na obu tych czynnościach. Powrót do pełnej uwagi może wynosić wtedy nawet kilka minut. Główne zadanie, które powinno być najważniejsze, wykonujesz o wiele mniej efektywnie. Nie zauważasz ważnych informacji i popełniasz więcej błędów, które później musisz poprawiać. W rezultacie na ukończenie swoich obowiązków poświęcasz więcej czasu, niż powinieneś.



**Zdrowe
nawyki
cyfrowe**

Higiena cyfrowa zwraca uwagę na konsekwencje nadmiernego przywiązania do urządzeń ekranowych dla psychiki, relacji, pracy i zdrowia.

Zajmuje się wynikającymi z tego problemami, jak przeciążenie informacjami, zaburzony rytm snu czy wycofanie z życia społecznego.



**Zdrowe
nawyki
cyfrowe**

Dziękuję za uwagę

Zuzanna Szymaniak

