



PKO Bank Polski

Higiena cyfrowa, czyli jak mądrze
korzystać z urządzeń ekranowych
w cyfrowych czasach

AGENDA



1. W jakich sytuacjach towarzyszą nam urządzenia ekranowe, np. smartfon, tablet?
2. Czym jest higiena cyfrowa? Czy powinna obowiązywać jedynie dzieci?
3. Strategie przywiązywania i utrzymywania uwagi
4. Czy wiesz, w jaki sposób sprawdzisz, ile czasu dziennie korzystasz ze smartfona?
5. Czas przed ekranem – zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)
6. Skutki nadużywania urządzeń ekranowych, takich jak, np. smartfon, tablet
7. Nie bądź jak smombie
8. Co zrobić, aby uniknąć negatywnych skutków korzystania z ekranów? Wdrażamy zasady
9. Cyfrowa przerwa – podejmij wyzwanie!
10. Smartfonowy savoir vivre, czyli o zasadach korzystania z telefonu w towarzystwie i miejscach publicznych
11. Quiz
12. Czy warto korzystać z urządzeń ekranowych i nowych technologii?

W jakich sytuacjach towarzyszą nam urządzenia ekranowe, np. smartfon, tablet?



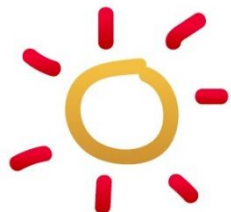
w podróży



podczas jedzenia



przed zaśnięciem



po przebudzeniu



podczas spotkania
z rodziną/przyjaciółmi



kiedy się uczymy

Czy podczas każdej z tych czynności niezbędne jest korzystanie z urządzeń ekranowych?

Czym jest higiena cyfrowa?

Higiena cyfrowa to:

zachowania i postawy, które mają:

zapewnić nam **bezpieczne użytkowanie urządzeń elektronicznych** oraz **nowoczesnych technologii**, w taki sposób, **aby nie stanowiły zagrożenia dla naszego życia i zdrowia.**



Wszyscy – dzieci i dorośli powinni przestrzegać zasad higieny cyfrowej.

Strategie przywiązywania i utrzymywania uwagi



Autoodtworzenie

Włączanie się materiałów (np. wideo) jeden po drugim

Clickbait (z ang. – kliknięcie, bait – przynęta)

Przyciągnięcie uwagi za pomocą chwytliwych tytułów lub miniaturek

Personalizowanie

Podpowiadanie treści, które mogą spodobać się użytkownikowi

Kontynuacja historii

Dzielenie seriali, materiałów wideo w mediach społecznościowych na krótsze historie

Powiadomienia

Wyskakujące okienka z informacjami dotyczącymi np. polubień, dodania komentarza

Czy wiesz, w jaki sposób sprawdzisz, ile czasu dziennie korzystasz ze smartfona?

To zadanie do wykonania w domu. Teraz zanotuj sobie poszczególne kroki. Jeśli nie masz telefonu, poproś rodziców o sprawdzenie ile czasu sami spędzają korzystając ze smartfona. Uwaga: to może być duże zaskoczenie 😊

1. Wejdź w ikonkę Ustawienia



2. Wybierz „Cyfrowy dobrostan i kontrola rodzicielska”, „Cyfrowa równowaga i kontrola rodzicielska” (Android) lub „Czas przed ekranem” (iOS)

Ważne: nazwa tej funkcji może się różnić w zależności od systemu operacyjnego/modelu telefonu.

A teraz sprawdź:

- ile czasu spędzasz korzystając z urządzenia,
- ile czasu spędzasz korzystając z zainstalowanych aplikacji.

Wiedza na temat tego, ile czasu spędzasz, korzystając z telefonu, pozwoli Ci oszczędzić czas oraz zmienić nawyki na lepsze 😊

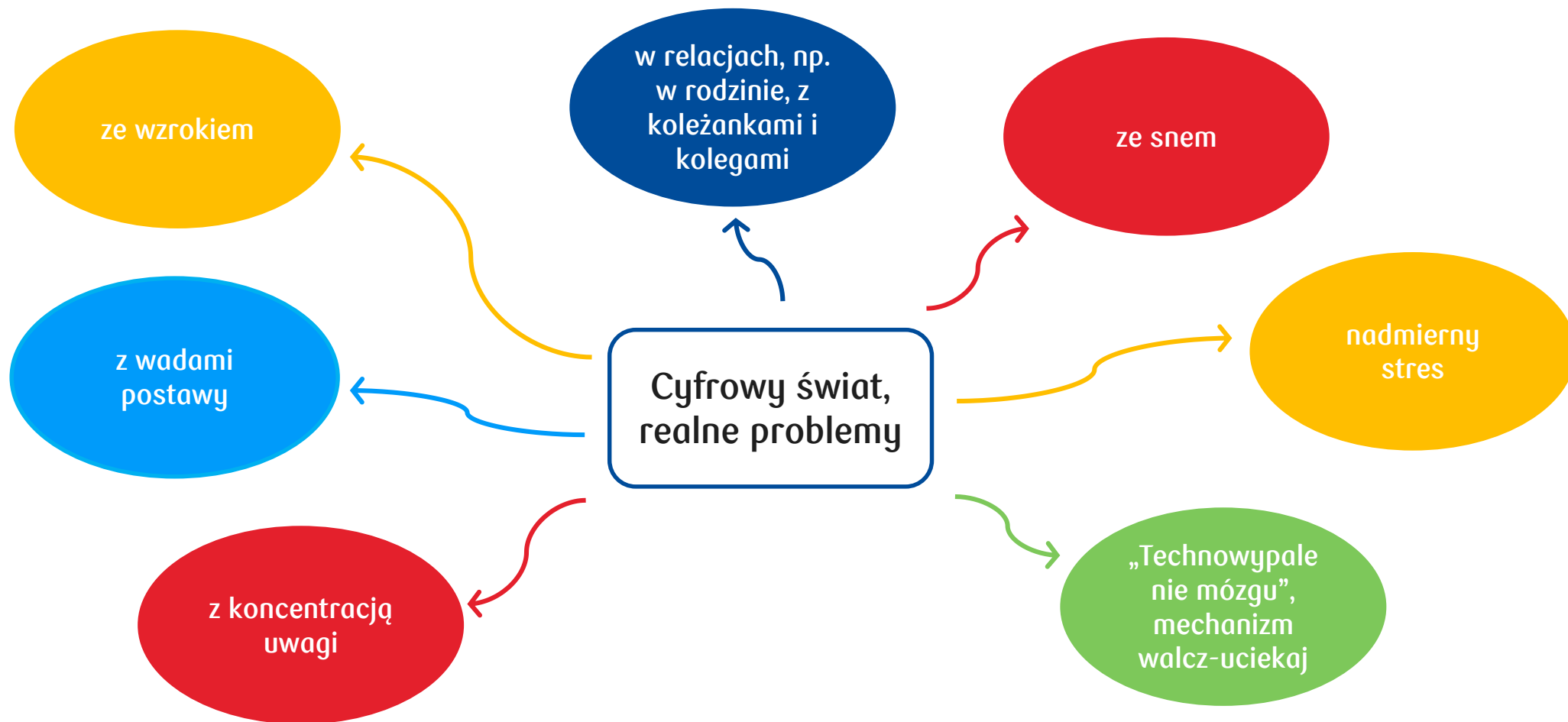
Czas przed ekranem – zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)



Dla dzieci w wieku od 5 do 17 lat czas przed ekranem nie powinien przekraczać 2 godzin dziennie.

Im mniej, tym lepiej dla zdrowia.

Skutki nadużywania urządzeń ekranowych, takich jak, np. smartfon, tablet



Nie bądź jak smombie



smartfon

+



zombie

=



smombie

Kim jest smombie?

Smombie to osoba, która chodzi zapatrzona w ekran swojego smartfona, całkowicie nieświadoma otoczenia. Nie kontroluje sytuacji dookoła siebie i stanowi poważne zagrożenie drogowe.

Przykłady haseł umieszczanych na chodniku:

- **Przejdź offline**
- **Odłóż telefon, idź bezpiecznie**
- **Smart – STOP**
- **Podnieś głowę! Warto żyć!**
- **Nie patrz w telefon**

Co zrobić, aby uniknąć negatywnych skutków korzystania z ekranów? Wdrażamy zasady

Kontroluj czas,
który spędzasz
przed ekranem

Wyłącz
powiadomienia
w aplikacjach

Odkładaj smartfon
i inne urządzenia
ekranowe

Trenuj swój mózg
– również bez
urządzeń
elektronicznych

Poszukaj
aktywności offline

Unikaj korzystania
z telefonu tuż
przed pójściem
spać

Zadbaj o relacje
w realnym świecie

Korzystaj z
telefonu wtedy,
gdy jest to
niezbędne

Spróbuj codziennie wdrożyć 1 zasadę, a szybko zobaczysz pozytywne efekty 😊

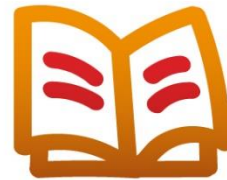
W jaki sposób możesz spędzać czas bez urządzeń ekranowych?



Graj w gry planszowe



Uprawiaj sport



Czytaj książki



Baw się na dworze



Miejsce na Twój pomysł 😊

Smartfonowy savoir vivre, czyli o zasadach korzystania z telefonu w towarzystwie i miejscach publicznych

Zachowania kulturalne:

Ktoś do Ciebie dzwoni lub wysyła wiadomość kiedy jesteś w towarzystwie. Odebrać telefon czy nie odbierać? Odpisywać czy nie? 😊

Możesz odebrać lub odpisać, ale zanim to zrobisz, przeproś swoich znajomych, następnie odejdź na bok i rozpocznij rozmowę/odpisywanie. Pamiętaj, aby nie trwało to zbyt długo.

Wybierasz się do kina, teatru lub muzeum? Pamiętaj, aby wyciszyć dźwięki w smartfonie

Korzystasz z telefonu podczas jazdy autobusem, pociągiem itp.? Nie ma problemu.

Zadbaj tylko o założenie słuchawek. Nie wszyscy chcą słuchać Twojej rozmowy lub serialu, który oglądasz.

Czy wypada przeglądać strony internetowe w towarzystwie innych osób? Nie - osoby, z którymi widzimy się fizycznie, mają pierwszeństwo i wypada poświęcić im pełną uwagę.

Quiz – pytanie nr 1



Higiena cyfrowa to zachowania i postawy, które mają:

- A. pomóc nam utrzymać sprzęt elektroniczny w dobrym stanie
- B. wesprzeć nas w nauce pisania cyfr
- C. zapewnić nam bezpieczne użytkowanie urządzeń elektronicznych oraz nowoczesnych technologii, w taki sposób, aby nie stanowiły zagrożenia dla naszego życia i zdrowia

Quiz – pytanie nr 1 - odpowiedź



Higiena cyfrowa to zachowania i postawy, które mają:

- A. pomóc nam utrzymać sprzęt elektroniczny w dobrym stanie
- B. wesprzeć nas w nauce pisania cyfr
- C. **zapewnić nam bezpieczne użytkowanie urządzeń elektronicznych oraz nowoczesnych technologii, w taki sposób, aby nie stanowiły zagrożenia dla naszego życia i zdrowia**

Quiz – pytanie nr 2



Skutkami nadużywania urządzeń ekranowych są:

- A. wady postawy, problemy ze wzrokiem, „technowypalenie mózgu”
- B. problemy z mówieniem, czytanie wyrazów wstak, częste rozładowywanie się telefonu
- C. problemy ze wzrokiem, wady postawy, trudności z nauczeniem się gotowania

Quiz – pytanie nr 2 - odpowiedź



Skutkami nadużywania urządzeń ekranowych są:

- A. wady postawy, problemy ze wzrokiem, „technowypalenie mózgu”
- B. problemy z mówieniem, czytanie wyrazów wspak, częste rozładowywanie się telefonu
- C. problemy ze wzrokiem, wady postawy, trudności z nauczeniem się gotowania

Quiz – pytanie nr 3



Aby uniknąć negatywnych skutków korzystania z urządzeń ekranowych należy:

- A. znaleźć sobie ciekawą aktywność online
- B. kontrolować czas spędzany przed ekranem, wyłączyć powiadomienia w telefonie, zadbać o relacje w realnym świecie
- C. korzystać z telefonu przed pójściem spać

Quiz – pytanie nr 3



Aby uniknąć negatywnych skutków korzystania z urządzeń ekranowych należy:

- A. znaleźć sobie ciekawą aktywność online
- B. kontrolować czas spędzany przed ekranem, wyłączyć powiadomienia w telefonie, zadbać o relacje w realnym świecie**
- C. korzystać z telefonu przed pójściem spać

Quiz – pytanie nr 4



Dla dzieci w wieku od 5 do 17 lat czas spędzany przed ekranami nie powinien przekraczać...

- A. 5 godzin dziennie
- B. 4 godzin dziennie
- C. 2 godzin dziennie

Quiz – pytanie nr 4 - odpowiedź



Dla dzieci w wieku od 5 do 17 lat czas spędzany przed ekranami nie powinien przekraczać...

- A. 5 godzin dziennie
- B. 4 godzin dziennie
- C. 2 godzin dziennie

Quiz – pytanie nr 5



Clickbait to:

- A. przyciągnięcie uwagi za pomocą chwytliwych tytułów lub miniaturek
- B. jednostka informacji pamięci komputerowej składająca się z bitów
- C. rytmiczne klikanie myszką komputerową

Quiz – pytanie nr 5 - odpowiedź



Clickbait to:

- A. przyciągnięcie uwagi za pomocą chwytliwych tytułów lub miniaturek
- B. jednostka informacji pamięci komputerowej składająca się z bitów
- C. rytmiczne klikanie myszką komputerową

Quiz – pytanie nr 6

Przeczytaj historię, a następnie odpowiedz na pytanie



Który z bohaterów przestrzega zasad higieny cyfrowej?

Dominika, dla której świat zanika

Bajki, gry, aplikacje – Dominika uwielbia korzystać ze swojego smartfona, który daje jej wiele możliwości spędzania czasu. Niestety, kiedy patrzy w ekran, nie zwraca uwagi na świat dookoła. Nie wie, która godzina, nie zauważa powrotu mamy z pracy, a nawet potrafi zapomnieć o konieczności jedzenia i korzystania z toalety.

O Michale, który zasady znał wspaniale

Michał korzysta z telefonu jedynie w godzinach uzgodnionych z rodzicami. Wie, że kiedy odrabia lekcje, co do zasady smartfon powinien być odłożony na półkę. Pamięta również, aby nie korzystać z telefonu podczas lekcji w szkole.

Quiz – pytanie nr 6 - odpowiedź

Przeczytaj historię, a następnie odpowiedz na pytanie

Który z bohaterów przestrzega zasad higieny cyfrowej?

Dominika, dla której świat zanika

Bajki, gry, aplikacje – Dominika uwielbia korzystać ze swojego smartfona, który daje jej wiele możliwości spędzania czasu. Niestety, kiedy patrzy w ekran nie zwraca uwagi na świat dookoła. Nie wie, która godzina, nie zauważa powrotu mamy z pracy, a nawet potrafi zapomnieć o konieczności jedzenia i korzystania z toalety. Telefon jest jej główną rozrywką, zabawką, a nawet sposobem kontaktowania się z koleżankami i rodziną.

O Michale, który zasady znał wspaniale

Michał korzysta z telefonu jedynie w godzinach uzgodnionych z rodzicami. Wie, że kiedy odrabia lekcje, co do zasady smartfon powinien być odłożony na półce. Pamięta również, aby nie korzystać z telefonu podczas lekcji w szkole.

Czy warto korzystać z urządzeń ekranowych i nowych technologii?

Oczywiście, że tak 😊 Korzystanie z urządzeń ekranowych i nowinek technologicznych może przynieść wiele radości i korzyści zarówno dzieciom, jak i dorosłym.



Są nieodłącznym elementem naszego życia. Pomagają nam w wielu codziennych sprawach, takich jak: nauka, praca, zakupy, przelewy bankowe, wizyty u lekarza, organizacja podróży i wiele innych.



Możemy je wykorzystywać do oglądania i komentowania filmów całą rodziną/bliskimi, znajomymi, przyjaciółmi.

Możemy wspólnie grać w gry online – ustalać strategię, świętować zwycięstwa itp.

Urządzenia ekranowe powinny być jedynie uzupełnieniem życia, a nie jego głównym elementem. Dzięki temu staną się dodatkowym czynnikiem wzmacniającym więzi rodzinne.

DZIĘKUJĘ 😊

Podziel się wiedzą 😊