

# HIGIENA CYFROWA, CZYLI JAK MĄDRZE KORZYSTAĆ Z URZĄDZEŃ EKRANOWYCH W CYFROWYCH CZASACH

## SPIS TREŚCI

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?

## SŁOWO WSTĘPU SKIEROWANE DO NAUCZYCIELI-OPIEKUNÓW SKO:

Higiena cyfrowa to **temat, który dotyczy zarówno dzieci, jak i dorosłych**. Współcześnie wiele działań, inicjatyw przeniosło się do internetu, a **higiena cyfrowa jest niezbędną dla każdego, kto chce korzystać z nowych technologii w sposób odpowiedzialny, bezpieczny, a przede wszystkim zdrowy**.

**Materiał przeznaczony jest dla uczniów szkół podstawowych, ale informacje i wskazówki w nim zawarte mogą być przydatne również dorosłym – rodzicom i opiekunom.**

**Celem prezentacji jest przede wszystkim edukowanie i budowanie dobrych nawyków w zakresie korzystania z urządzeń ekranowych.**

Mamy nadzieję, że materiał pozwoli Państwu przeprowadzić dzieci przez temat higieny cyfrowej, a także będzie punktem wyjścia do dyskusji nie tylko w szkole, ale również w domach uczniów.

Zespół SKO PKO Banku Polskiego

**Ważne:** ze względu na duże różnice indywidualne między dziećmi wczesnoszkolnymi w możliwościach poznawczych, konieczne może być dostosowanie przekazu do potrzeb i możliwości grupy.

## 1. W JAKICH SYTUACJACH TOWARZYSZĄ NAM URZĄDZENIA EKRAKOWE, NP. SMARTFON, TABLET?

Urządzenia ekranowe to nasza codzienność, bez której właściwie trudno sobie wyobrazić życie. Dzieciom pomagają w nauce, zapewniają rozrywkę (np. oglądanie bajek/filmów). **W przypadku dorosłych są wykorzystywane w pracy, robieniu zakupów, opłacaniu rachunków, załatwianiu spraw urzędowych, a nawet umożliwiają konsultacje lekarskie.**

Na slajdzie zaprezentowaliśmy różne sytuacje, podczas których towarzyszą nam urządzenia ekranowe, np. w podróży, przed snem, w trakcie posiłku.

**Pytanie do uczniów: czy podczas każdej z tych czynności niezbędne jest korzystanie z urządzeń ekranowych, takich jak, np. smartfon czy tablet?**

Tego typu urządzenia ułatwiają nam życie, ale **niewłaściwy sposób korzystania z nich sprawia, że stają się dla nas szkodliwe.**

Dodatkowo, można zapytać dzieci, czy wyobrażają sobie, że mogą spotkać się z koleżanką/kolegą i nie korzystać ze smartfona czy komputera, uczyć się bez tabletu obok i jeść bez spoglądania w komputer. Mamy nadzieję, że odpowiedzi będą twierdzące 😊

## 2. CZYM JEST HIGIENA CYFROWA? CZY POWINNA OBOWIĄZYWAĆ JEDYNNIE DZIECI?

**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.

Informacje na temat zagrożeń oraz bezpiecznego korzystania z urządzeń elektronicznych opisaliśmy w dalszej części materiału.

**Każdy – zarówno dzieci, jak i dorośli – powinien przestrzegać zasad higieny cyfrowej. Dlaczego?**

- Zarówno dzieci, jak i dorośli korzystają z telefonów, komputerów itp. – dlatego każdy powinien mieć świadomość zagrożeń związanych z nadmiernym korzystaniem z tego typu urządzeń oraz wiedzę na temat zasad bezpiecznego korzystania z nich,
- Podczas korzystania z urządzeń ekranowych mózg jest zadowolony, bo nieustannie pobudzany jest w nim ośrodek nagrody, który pobudza nas do nadmiernego korzystania z urządzeń ekranowych.
- Popularne serwisy, aplikacje, platformy w internecie są projektowane w taki sposób, aby jak najdłużej utrzymać naszą uwagę. W tym celu stosują różne metody, o których mowa na kolejnym slajdzie.

## 3. STRATEGIE PRZYWIĄZYWANIA I UTRZYMYWANIA UWAGI

Utrzymanie naszej uwagi na stronach internetowych czy serwisach to dla ich autorów szansa na zarobienie pieniędzy np. poprzez wyświetlanie reklam. Im dłużej zostajemy na danej stronie, tym autorzy strony mogą więcej zarobić.

Dostawcy treści oprócz naszej uwagi zyskują coś jeszcze – wiedzę na temat naszych zwyczajów (np. zakupowych) i zainteresowań, problemów, np. na podstawie treści, które nas zainteresowały, komentarzy, które opublikowaliśmy itp.

**Firmy stosują różne metody kontrolowania naszej uwagi (tzw. nudging). Do najczęściej wykorzystywanych metod należą:**

- autoodtwarzanie - włączanie się materiałów (np. wideo) jeden po drugim,
- clickbait (z ang. click – kliknięcie i bait – przynęta) - przyciągnięcie uwagi za pomocą chwytliwych tytułów (np. „Uczniowie szkół podstawowych nie muszą już nosić plecaków”) lub miniaturek,

- personalizowanie - podpowiadanie treści, które mogą spodobać się użytkownikowi,
- kontynuacja historii - dzielenie seriali, materiałów wideo w mediach społecznościowych na krótsze historie,
- powiadomienia (tzw. push-e) - wyskakujące okienka z informacjami dotyczącymi np. polubień, dodania komentarza, osoby, którą możemy znać.

**Pytanie do uczniów: czy podczas korzystania z internetu spotkali się z podobnymi praktykami? Jak na nie reagowali? Włączyli kolejny film, który podpowiedział im popularny serwis z materiałami wideo? A może kliknęli w chwytliwy tytuł?**

Pytanie ma na celu pobudzenie uczniów do rozmowy, skłonienie do refleksji. Warto wspomnieć, że większość z nas prawdopodobnie postępuje w ten sam sposób – klikamy w podpowiadane filmy, dajemy się nabrać na clickbaitowe tytuły.

#### 4. CZY WIESZ, W JAKI SPOSÓB SPRAWDZISZ, ILE CZASU DZIENNIE KORZYSTASZ ZE SMARTFONA?

Smartfony mają wbudowane **funkcje umożliwiające sprawdzenie czasu spędzanego przed ekranem**.

Wystarczy wejść w ustawienia (ikona symbolizująca śrubę), a następnie wybrać cyfrowy dobrostan i kontrola rodzicielska (nazwa tej funkcji może się różnić w zależności od systemu operacyjnego/modelu telefonu).

Dzięki temu możemy sprawdzić ile:

- czasu spędzamy przy włączonym ekranie,
- czasu spędzamy korzystając z różnych aplikacji.

**Zadanie domowe dla uczniów: sprawdzenie ile czasu dziennie korzystają z telefonów. Jeśli dziecko nie ma swojego telefonu, może poprosić rodziców o sprawdzenie na ich urządzeniach (wówczas ten czas będzie dotyczył rodziców).**

**Wiedza na temat tego, ile czasu dziecko/dorosły korzysta z telefonu pozwoli oszczędzić czas oraz zmienić nawyki na lepsze.**

#### 5. 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.

Młodszym dzieciom dla lepszego zrozumienia długości czasu można powiedzieć, że 2 godziny to mniej więcej tyle ile trwają wybrane zajęcia w szkole i podać przykład tych zajęć.

#### 6. SKUTKI NADUŻYWANIA URZĄDZEŃ EKRANOWYCH TAKICH JAK, NP. SMARTFON, TABLET

Częste **korzystanie z urządzeń ekranowych takich jak, np. smartfon, tablet może powodować wiele różnych problemów** wpływających na codzienne funkcjonowanie – zarówno dziecka, jak i dorosłego.

**Wśród negatywnych skutków nadużywania urządzeń ekranowych można wymienić:**

- problemy ze wzrokiem, które przekładają się na trudności z nauką pisania/czytania, problemy ze zrozumieniem tekstu, słabsze wyniki w nauce, utrudnienia podczas zabawy,
- problemy z koncentracją uwagi, które wpływają na trudności z zapamiętywaniem informacji, skupianiem się na lekcjach i zapamiętywaniem poleceń,
- trudności w relacjach społecznych – w nawiązywaniu oraz podtrzymywaniu relacji,
- wady postawy – np. zniekształcenie kręgosłupa, ból szyi i tzw. „turtle neck” (z ang. żółwia szyja/-szyja SMS-owa),
- ból: głowy, nadgarstków i łokci,

- problemy ze snem - problemy z zasypianiem, budzenie się w nocy czasem nawet na kilka godzin, niewysypianie się,
- „technowypalenie mózgu”, czyli przeciążenie mózgu nadmiarem bodźców i informacji, a to prowadzi np. do problemów z koncentracją i nadpobudliwością.

Warto zatrzymać się nieco dłużej przy pojęciu „technowypalenia mózgu” i wytłumaczyć uczniom, że bodźce płynące z ekranu włączają układ nerwowy w tryb „walcz lub uciekaj”.

Jest to mechanizm obronny, który uruchamia się w momencie, gdy człowiekowi zagraża jakieś niebezpieczeństwo (w dawnych czasach takim niebezpieczeństwem mogło być groźne zwierzę, które stanęło na drodze człowieka np. niedźwiedź).

Mechanizm ten uruchamia się również podczas korzystania z urządzeń ekranowych, np. w trakcie oglądania kilkunastosekundowych filmów, grania w dynamiczne gry, odświeżania stron w mediach społecznościowych. Te nagłe zmiany mózg traktuje jako zagrożenie, wydziela się adrenalina, a pod jej wpływem napinają się mięśnie oraz przyspiesza krążenie krwi. To z kolei doprowadza do wytworzenia się hormonu stresu, czyli kortyzolu.

## 7. NIE BĄDŹ JAK SMOMBIE

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

W wielu polskich miastach (np. w Lublinie, Żninie, Zamościu, Elblągu, Radomiu, Ełku) namalowane są różne hasła oraz specjalne piktogramy, czyli niewielkie obrazki, które mają zwrócić uwagę pieszych, aby wchodząc na jezdnię nie byli zajęci telefonami komórkowymi, a skupili się na drodze.

Ciekawostką jest, że piktogramy celowo namalowano na chodniku.

**Pytanie do uczniów: czy wiedzą dlaczego na chodniku, a nie na przykład na ścianie jakiegoś budynku?**

Odpowiedź jest bardzo prosta – osoba, która rozmawia przez telefon bardzo często ma głowę i wzrok skierowane w dół (na chodnik).

Przykłady haseł, które mają zwrócić uwagę smombie:

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

**Zadanie dla uczniów: powtórzcie krótką rymowankę, która pomoże wam zapamiętać ważną zasadę dotyczącą bezpieczeństwa na drodze:**

**Gdy bezpieczne chcesz dojść do celu, nie patrz w ekran przyjacielu.**

Można również poprosić, aby uczniowie wymyślili swoje rymowanki 😊

## 8. CO ZROBIĆ, ABY UNIKNĄĆ NEGATYWNYCH SKUTKÓW KORZYSTANIA Z EKRAŃÓW? WDRAŻAMY ZASADY

Bardzo częste korzystanie z urządzeń ekranowych może mieć na nas negatywny wpływ, w tym powodować uzależnienie. Na szczęście każdy z nas może wprowadzić do swojego życia zasady, które pozwolą bezpiecznie korzystać z urządzeń ekranowych i internetu, będących nieodłącznym elementem życia współczesnego człowieka.

**Podstawowe zasady higieny cyfrowej, czyli zbiór rad, które pomogą Ci w wyrobieniu zdrowych nawyków:**

- **Kontroluj czas, który spędzasz przed ekranem** – zwróć uwagę, na to czy korzystasz z urządzeń wtedy, kiedy jest to konieczne, czy może w sytuacjach, które nie wymagają używania telefonu czy komputera,
- **Wyłącz powiadomienia** – dzięki temu unikniesz ciągłego rozpraszania uwagi oraz chęci skorzystania z urządzenia. Nie musimy być cały czas dostępni, niemal natychmiast reagować i np. odpisywać na otrzymywane wiadomości.

**Ważne: warto pozostawić włączone istotne dla nas powiadomienia np. dźwięk wiadomości od rodzica na komunikatorze itp.**

- **Odkładaj smartfon i inne urządzenia ekranowe** – znajdź miejsce, na które będziesz odkładać wszystkie urządzenia. Dzięki temu unikniesz częstego sięgania po nie.
- **Trenuj swój mózg bez urządzeń elektronicznych** – czytaj książki, rozwiąż krzyżówki, rebusy, ucz się różnych tekstów na pamięć.
- **Poszukaj aktywności offline** – możliwości jest bardzo dużo – gotowe propozycje spędzania czasu online omówimy pod koniec prezentacji.
- **Unikaj korzystania z telefonu tuż przed pójściem spać** – korzystanie z urządzeń ekranowych przed zaśnięciem może utrudniać zasypianie oraz wpływać na pogorszenie jakości snu.
- **Zadbaj o relacje w prawdziwym świecie** – czy przez internet można pograć w piłkę, pobawić się klockami? Pewnie można, ale czy to jest to samo co wspólna zabawa w parku, na podwórku lub na placu zabaw?
- **Korzystaj z telefonu wtedy, gdy jest to niezbędne** – np. wtedy musisz zadzwonić do rodzica lub opiekuna.

**Pytanie do uczniów: czy mają inne pomysły, które pomogą im bezpiecznie i zdrowo korzystać z urządzeń ekranowych?**

## 9. CYFROWA PRZERWA – PODEJMIJ WYZWANIE!

Cyfrowa przerwa to **czas, który spędzamy bez używania urządzeń ekranowych**. Uczniowie sami mogą zaproponować konkretne godziny/terminy, które będą ich cyfrową przerwą np. jeden dzień podczas weekendu, w tygodniu od godz. 21.00 itp.

**Czym się wtedy zająć? Można:**

- grać w gry planszowe,
- uprawiać sport,
- czytać książki,
- bawić się na dworze.

**Pytanie do uczniów: co jeszcze można robić podczas cyfrowej przerwy?** 🗣️

## 10. SMARTFONOWY SAVOIR VIVRE, CZYLI O ZASADACH KORZYSTANIA Z TELEFONU W TOWARZYSTWIE I MIEJSCACH PUBLICZNYCH

Smartfonowy savoir vivre to zbiór zasad, które powinny być przestrzegane podczas korzystania z telefonów komórkowych. Zasady te dotyczą zarówno dzieci, jak i dorosłych. Służą temu, aby korzystać ze smartfona w sposób kulturalny.

Zasady smartfonowego savoir vivre'u podpowiadają nam w jaki sposób zachować się, na przykład gdy:

- musimy odebrać telefon/odpisać na wiadomość będąc w towarzystwie,
- jesteśmy w podróży np. autobusem, pociągami,
- jesteśmy w towarzystwie i chcemy przeglądać strony internetowe,
- wybieramy się do kina, muzeum, restauracji itp.

Na slajdzie opisaliśmy tylko kilka przykładów. Jako uzupełnienie można jeszcze wspomnieć o:

- kulturalnym odbieraniu telefonu – np. słucham lub cześć (jeśli znamy rozmówcę),

- konieczności oddzwonienia, jeśli w danym momencie nie możemy odebrać telefonu,
- uprzedzeniu rozmówcy o tym, że podczas rozmowy korzystamy z trybu głośnomówiącego.

**Pytanie do uczniów: czy znają inne zasady, które powinny być przestrzegane podczas korzystania z telefonu?**

#### **11. QUIZ – 6 PYTAŃ SPRAWDZAJĄCYCH I UTRWALAJĄCYCH WIEDZĘ UCZNIÓW.**

Pytania i odpowiedzi znajdują się na slajdach.

#### **12. 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 one 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.

**Na koniec prezentacji warto zachęcić uczniów do podzielenia się wiedzą, np. z rodzicami, dziadkami, koleżankami i kolegami z innych klas.**