dbam
o mój zasięg
fundacja

#higienacyfrowa

10 zasad higieny cyfrowej

Jak nie uzależnić się od smartfona

1



Kontroluj czas przed ekranem.

Jak długo dzisiaj byłem w sieci?
W jakim celu sięgam po smartfon?

2



Odkładaj smartfon.

Nie noś go przy sobie non stop.
W czasie pracy lub nauki,
zabierz go z zasięgu wzroku.

3



Wyłącz powiadomienia.

Wyłącz dźwięki i plakietki.
Nie sprawdzaj co chwilę wiadomości.

4



Nie rób wielu rzeczy na raz.

W czasie pracy lub nauki,
wyłącz aplikacje w tle
i serwisy społecznościowe.

5



Trenuj swój mózg w sposób analogowy.

Ćwicz koncentrację,
pamięć, logiczne myślenie.

6



Relaksuj się i odpoczywaj.

...bez urządzeń ekranowych!

7



Szukaj zainteresowań poza siecią.

Ludzie bez zainteresowań offline
łatwiej się uzależniają od smartfona.

8



Planuj czas bez internetu.

Świadomie spędzaj czas bez sieci.
Rób sobie cyfrowe detoksy.

9



Zadbaj o swój sen.

1-2h przed snem bez ekranu.
Nie bierz smartfona do sypialni.
Kup budzik!

10



Dbaj o relacje.

Kontakt w sieci to nie relacja.
Relację zbudujesz tylko offline.
Dobre relacje
chronią przed uzależnieniem.

GRANIE NA EKRANIE

jak nie uzależnić się od grania w gry

1. Kontroluj czas granio w gry.

2. Zamykoj komputer, odkładoj smartfon.



3. Wyłącz powiadomienia z gier.

4. Nie graj robiąc jednocześnie coś innego.



5. Trenuj swój mózg w sposób onalogowy.

6. Uprawiaj sport.

7. Znajdź zainteresowania pozo siecią.



8. Planuj swój czas.



9. Zadbaj o swój sen.

10. Obaj o relacje.

Więcej o graniu w gry cyfrowe przez młodzież na:
www.granienaekranie.pl oraz
www.dbamomojzasieg.com/granienaekranie.

FUNDACJA LOTTO im. H. KONOPACKIEJ

dbam o mój zasięg fundacja

Jak uzależniamy się od mediów cyfrowych?

1 Chcesz więcej przyjemności

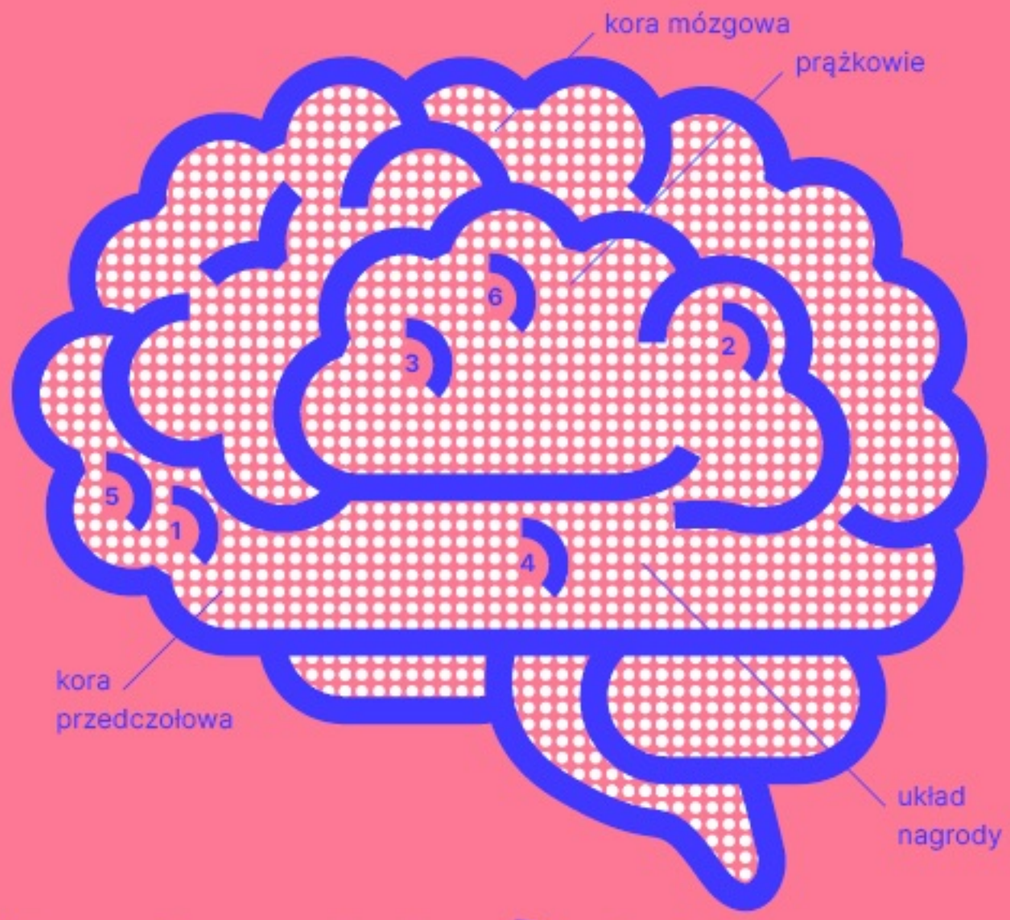
Korzystanie z mediów cyfrowych poprawia nastrój i powoduje odczuwanie przyjemności – nagrody. Z czasem musimy korzystać częściej lub dłużej, aby utrzymać ten sam poziom przyjemności.

Symptom D – patrz obok

2 Odczuwasz nagrodę

W pamięci zapisuje się silne skojarzenie korzystania z mediów cyfrowych (np. ze smartfona) z nagrodą. Mózg zapamiętuję tę czynność jako wyjątkowo przyjemną i zaczyna preferować ją, zaniedbując inne.

Symptom E



3 Powstaje nawyk → 4 Źle reagujesz na brak → 5 Czujesz przymus → 6 Tracisz kontrolę

Dzięki nagrodzie nieuświadomionej tworzy się pamięć proceduralna, która pozwala na powielanie danego zachowania w sposób bardziej automatyczny. Powstaje nawyk.

Brak dostępu do mediów cyfrowych wywołuje obniżenie nastroju oraz powstanie innych symptomów zespołu abstynencyjnego (FOMO etc.).

Symptom C

Pojawienie się sygnałów, które mózg rozpoznaje jako skojarzone z przyjemnością (np. dźwięk powiadomienia), powoduje wyzwolenie bardzo silnej motywacji do skorzystania, co czyni zachowanie przymusowym.

Symptomy A, B, F

Na etapie silnego nawyku może dochodzić do korzystania w sposób niekontrolowany, również w sytuacjach zagrożenia życia.

Symptom B

Symptomy uzależnienia od czynności wg WHO (klasyfikacja ICD):

A. Silne pragnienie lub poczucie przymusu wykonania pewnych czynności.
B. Trudności z samokontrolą dotyczącą powstrzymania się od wykonania.
C. Wystąpienie zespołu abstynencyjnego (np. złe samopoczucie wywołane brakiem dostępu).
D. Zaistnienie zjawiska tolerancji, tj. sytuacji, w której dla osiągnięcia zamierzonego efektu konieczne jest coraz częstsze i dłuższe wykonywania pewnych czynności.
E. Utrata zainteresowań oraz przyjemności istniejących przed uzależnieniem się.
F. Uporczywe powtarzanie pewnych czynności mimo bezspornych dowodów na ich destrukcyjny wpływ na zdrowie oraz stosunki społeczne.

Opracowanie: Fundacja Dbam o Mój Zasięg **www.dbamomojzasięg.com**
Współpraca: dr Wojciech Glac

dbam
o mój zasięg
fundacja

higienacyfrowa #2

Powiadomienia w smartfonie. Dlaczego warto nimi zarządzać?

Czy wiesz, że:

Powstający w naszym mózgu stan oczekiwania nagrody może dawać większą przyjemność niż sama nagroda.

Im więcej wydziela się w naszym mózgu dopaminy, tym większe jest oczekiwanie nagrody i tym trudniej powstrzymać się przed jej zdobyciem.

Tak dzieje się, kiedy dźwięk smsa czy powiadomienia z aplikacji zachęca nas, byśmy jak najszybciej sięgnęli po telefon, w którym czeka na nas nagroda.



Etapy:

1 Mózg uczy się tych czynności, które prowadzą do nagrody.

Kiedy używając smartfona spotyka nas coś miłego - otrzymujemy nagrodę (np.widok lajka), mózg zapamiętuje tę czynność jako nagradzającą i w ten sposób dochodzi do wytworzenia odruchu warunkowego.

2 Mózg zapamiętuje wszystkie okoliczności zdoycia nagrody.

Mózg zaczyna kojarzyć również nagrodę z dźwiękiem powiadomienia, który poprzedzał jej otrzymanie. W ten sposób dźwięk powiadomienia zaczyna kojarzyć się z przyjemnością - staje się bodźcem warunkowym.

3 Mózg rozpoznaje okoliczności mogące prowadzić do nagrody.

Pod wpływem bodźca warunkowego (dźwięku z aplikacji) dochodzi do wyzwolenia motywacji oraz reakcji sięgnięcia po smartfon w celu osiągnięcia nagrody (widoku lajka).

4 Mózg automatyzuje czynności w określonych okolicznościach.

Wielokrotne osiągnięcie nagrody podczas korzystania ze smartfona powoduje wzmocnienie obydwóch skojarzeń – czynności korzystania ze smartfona z nagrodą oraz dźwięku powiadomienia z nagrodą. W ten sposób powstaje odruch sięgania po telefon pod wpływem dźwięku powiadomienia.

Co możesz zrobić?

Zrezygnuj z powiadomień we wszystkich aplikacjach, w których to możliwe.

Tych, które zostawisz, nie wzmacniaj dodatkowym sygnałem dźwiękowym lub światłem.

Usuń z pierwszego ekranu lub paska narzędzi aplikacje z powiadomieniami. Zaglądaj do nich w wyznaczonym sobie czasie.

Nie sięgaj po telefon zawsze, kiedy przyjdzie nowe powiadomienie. Ustal przedziały czasowe, w których to robisz.

Nie trzymaj smartfona cały czas w zasięgu wzroku, by nie zerkać na niego odruchowo.

Dlaczego warto wyłączyć powiadomienia?

To Ty wyznaczasz pilność oraz tempo komunikacji w danym kanale.

Kiedy inni wiedzą, że nie odbierasz powiadomień cały czas, nie musisz być dostępny non stop.

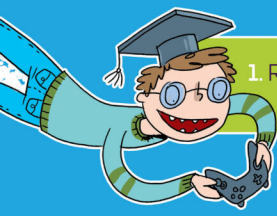
Twoja nauka/praca staną się bardziej efektywne. Zniknie rozproszenie wywoływane zerkaniem na telefon.

Zmniejszysz ryzyko wystąpienia efektu przeładowania informacjami oraz syndromu FOMO.

Opracowanie: Fundacja Dbam o Mój Zasięg. Współpraca: dr Wojciech Glac. **www.dbamomojzasieg.com**

GRANIE NA EKRANIE

KORZYŚCI
płynące z grania w gry cyfrowe



1. Rozwój naukowy i zawodowy



2. Współcześnie naturalne środowisko dziecięcych zabaw i relacji towarzyskich



3. Podtrzymywanie i pogłębianie relacji międzypokoleniowych poprzez wspólne granie



4. Nawiązywanie relacji offline



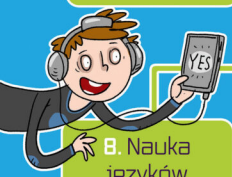
5. Możliwość budzenia empatii



6. Rozładowywanie stresu czy frustracji



7. Motywowanie do działania, do nauki



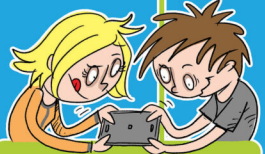
8. Nauka języków obcych



9. Rozwijanie pasji



11. Trening i symulacja sytuacji oraz zachowań



10. Nauka kooperacji lub rywalizacji z innymi



13. Możliwość tworzenia kultury gier, udział w wystawach, warsztatach, szkoleniach, e-sporcie



12. Rozwój kompetencji: cyfrowych, zarządzania i komunikacyjnych



14. Poprawianie koordynacji percepcyjno-motorycznej



15. Zastosowanie w terapiach (np. stresu pourazowego)

organizator: FUNDACJA LOTTO im. H. KONOPACKIEJ

partner: dbam o mój zasięg fundacja

Plakat jest elementem projektu badawczo-edukacyjnego „Granie Na Ekranie", finansowanego ze środków Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej. Więcej informacji na stronie www.dbamomojzasieg.com/granienaekranie

projekt i rysunki Bartek Brosz

SWOBODNA ZABAWA

30 KORZYŚCI

DLA ROZWOJU DZIECKA

1.
Swobodna zabawa daje dzieciom możliwość wyrażania emocji i uczuć, pozwala im rozwinąć poczucie tego kim są.

2.
Aktywna zabawa jest kluczowym czynnikiem rozwoju fizycznego dziecka. Rozwija koordynację, motorykę dużą i małą.

3.
Swobodna zabawa buduje fundament dla życiowego procesu uczenia się i sprawia, że uczenie się jest przyjemne, naturalne i samoczynne.

4.
„Musimy zwrócić dzieciom dzieciństwo. Dziecko musi móc podążać za wrodzoną potrzebą zabawy i eksplorowania. Dzięki temu może stać się intelektualnie, społecznie i fizycznie silnym dorosłym człowiekiem"
Dr Peter Gray,psycholog, autor książki "Free to Learn"

5.
Swobodna zabawa buduje umiejętności poznawcze niezbędne do kontrolowania i samoregulacji zachowania, planowania i rozwiązywania problemów.

6.
„Dzieci zbudowane są tak, by się ruszać, a czas poświęcony na niezorganizowaną, niezaplanowaną zabawę na świeżym powietrzu jest dla nich jak przycisk RESET."
Debbie Rhea, specjalistka ds. edukacji w USA

7.
HEAD START amerykański federalny program socjalno-pedagogiczny dowodzi, że szkolne programy zapewniające mnóstwo zabawy na świeżym powietrzu przynoszą korzyść w postaci 42% redukcji ryzyka otyłości.

8.
„Pozwól dziecku podjąć ryzyko, im więcej go podejmie, tym lepiej zadba o siebie jako dorosły"
Roald Dahl, brytyjski pisarz, autor „Charlie i Fabryka Czekolady", pilot wojskowy

9.
Jakość zabaw z udziałem dzieci i rodziców jest ważniejsza, niż ich ilość. Kiedy dorosły pozwala dziecku przejąć inicjatywę w zabawie, staje się ona bardziej wyszukana, kreatywna i dłuższa.

10.
Swobodna zabawa stymuluje fizjologiczną reakcję Fight or Flight (walcz lub uciekaj) bez wyrzutu kortyzolu- hormonu stresu. Dzięki temu dzieci ćwiczą, jak radzić sobie z niebezpieczeństwem.

11.
Czas spędzony na łonie przyrody zmniejsza symptomy ADHD u dzieci.

12.
„Swobodna zabawa uczy dążenia do celu, motywacji i mistrzostwa"
Dr Rachel E. White, psycholog dziecięcy

13.
Zabawa jest szeroko rozpowszechniona wśród zwierząt, jest ona kluczowa dla rozwinięcia umiejętności przetrwania.

14.
„Dzieci uczą się przez działanie. Dzięki zabawie eksplorują świat, uczą się podejmować ryzyko, rozwiązywać problemy i poznają samych siebie"
Bethe Almeras, ekspertka ds. edukacji, autorka książek o zabawach dla dzieci

15.
Edward Fisher na podstawie 46 badań wywnioskował, że dzięki zabawom w odgrywanie ról dzieci nabierają lepszych umiejętności językowych i społecznych.

16.
„Zabawa to ulubiona forma nauki dla naszego mózgu"
Diane Ackerman, autorka książek dla dzieci.

17.
W Finlandii uczniowie mają łącznie ponad godzinę czasu na aktywny wypoczynek podczas przerw. Wpływa to pozytywnie na koncentrację i proces uczenia się.

18.
"Im dłużej dzieci mogą cieszyć się zabawą bez nadzoru opiekunów, tym lepiej. Ich kontrola prowadzi do samokrytycyzmu i niskiej samooceny"
Dr. Craigan Usher, psychiatra

19.
„Rodzicielska obsesja nieustannej kontroli nad dzieckiem, nad tym, gdzie przebywa, jaki jest jego każdy kolejny ruch, nie sprzyja umacnianiu i przygotowaniu dzieci do stawiania czoła wyzwaniom"
Papież Franciszek

20.
„Dziecko w ruchu to dziecko uczące się"
Gill Connell, Cheryl McCarthy, autorzy książki „A Moving Child is a Learning Child"

21.
„Nie pamiętasz, gdy ojciec trzymał kierownicę ucząc cię jazdy na rowerze. Pamiętasz, kiedy ją puścił"
Lenore Skenazy, amerykańska dziennikarka, założycielka ruchu „Let Grow" i „Free Range Kids"

22.
„Powinniśmy po prostu dać dzieciom pole do swobodnego działania, by przez zabawę stały się silne i kreatywne. By jako młodzi ludzie posiadali dobrze rozwiniętą inteligencję emocjonalną i mieli wysokie poczucie własnej wartości - by stali się takimi, jakimi na prawdę chcemy, by byli"
Adrian Voce, autor "Policy for Play", Prezes The European Network Cities for Children

23.
Swobodna zabawa pomaga dzieciom rozwinąć kluczowe umiejętności społeczne i uczy empatii.

24.
Zabawy w udawanie, odgrywanie ról uczą myślenia strategicznego i są kluczowe dla twórczego myślenia i działania.

25.
„Myślmy o zabawie, jak laboratorium innowacji, w którym aktywnie projektuje się cywilizacja przyszłości"
Dr Jordan Shapiro, autor książki "The New Childhood"

26.
Swobodna, niekontrolowana zabawa zmienia neurony w korze przedczołowej, przygotowując mózg do regulowania emocji, planowania i rozwiązywania problemów.

27.
„Zabawa stymuluje części mózgu zaangażowane zarówno w ostrożne, logiczne rozumowanie, jak i w beztroskie, nieskrępowane eksplorowanie"
Greg McKeown, strateg liderów, autor książki "Esencjalista. Mniej, ale lepiej"

28.
„Zabawa zawiera wszystkie tendencje rozwojowe w skondensowanej formie i sama w sobie jest głównym źródłem rozwoju"
Lev Wygotski, psycholog, autor przełomowej teorii dotyczącej rozwoju i edukacji dzieci

29.
Śmiech poprawia nastrój i pozytywnie wpływa na dobrostan psychiczny, dotlenia organizm i redukuje poziom stresu.

30.
„Zabawa to łatwo dostępna i prosta forma samodzielnego wypróbowania tego, co czeka nas w życiu"
James L. Hymes Jr, autor książek o rozwoju, wychowaniu i uczeniu dzieci

merytoryczne opracowanie wersji polskiej, alfabetycznie:
Dębski Maciej
Dorsz Małgorzata
Zielonka Agnieszka
Żbikowska Iwona

Rysunki i opracowanie graficzne
Bartłomiej Brosz, www.brosz.art.pl

źródło:
https://policyforplay.com
http://childrensmuseums.org/images/MCMResearchSummary.pdf
https://kaboom.org/playgrounds
https://beyou.edu.au

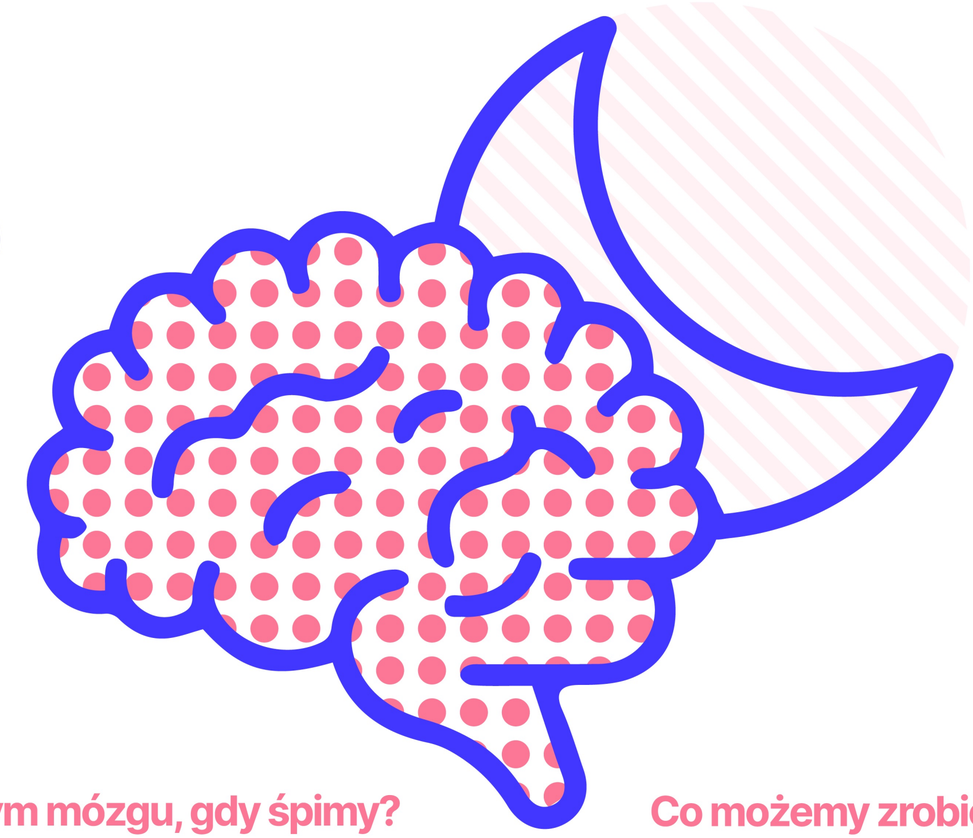
dbam o mój z@sięg

www.akademia-ja.pl

dbam
o mój zasięg
fundacja

Zadbaj o swój sen

(Jeśli chcesz cieszyć się zdrowiem i dobrą pamięcią)



Czy wiesz, że:

1. Uruchomienie pamięci długotrwałej to jeden z najbardziej enegochłonnych procesów zachodzących w mózgu człowieka. Ma on miejsce m. in. podczas snu. Kiedy śpimy, mózg wybiera, które z dzisiejszych wydarzeń należy zachować i umieścić je w pamięci długotrwałej. Może nawet w nocy odtwarzać te ślady pamięciowe, które są zagrożone zniknięciem.

2. Podczas snu, dzięki spowolnieniu procesów nerwowych, może dochodzić do skutecznego usuwania zbędnych produktów przemiany materii, które nagromadziły się w mózgu w czasie czuwania – dnia.

3. W ciągu ostatnich 100 lat średnia długość snu ludzi skróciła się o 1 h. Badacze kultur pierwotnych odkryli, że jedynie 1-2% osób z plemienia cierpiała na bezsenność. Dzisiaj wskaźniki te przekraczają w wielu krajach pułap 30%.

4. Długotrwałe niedobory snu nie sprzyjają mózgowi – dochodzić może do pogorszenia procesów poznawczych, w tym uwagi i pamięci.

Co się dzieje w naszym mózgu, gdy śpimy?

Ważną rolę w regulacji rytmu sen-czuwanie odgrywa podwzgórze – to tu umiejscowiony jest tzw. zegar biologiczny, który reguluje m.in. wydzielanie melatoniny.

Sen składa się z dwóch faz – snu wolnofalowego i snu paradoksalnego, które następują po sobie naprzemiennie kilka razy w ciągu nocy. Sterują tym neurony pnia mózgu.

W śnie wolnofalowym nasz mózg „zwalnia obroty”, komórki nerwowe, podobnie jak wiele innych organów i układów, spowalniają swoją pracę. Głęboki sen sprzyja regeneracji mózgu. Podczas snu wolnofalowego dochodzi do wzrostu wydzielania wielu hormonów, w tym hormonu wzrostu.

W śnie paradoksalnym nasz mózg wykazuje aktywność porównywalną z tą, która towarzyszy nam podczas czuwania.
W tym czasie w mózgu dochodzi do procesów konsolidacji pamięci, jak również powstają barwne, dynamiczne sny.

Co możemy zrobić? ↓

Nie śpij ze smartfonem.

1-2 h przed snem rób „detoks ekranowy” i nie korzystaj z internetu – światło emitowane przez ekrany oraz bodźce związane z używaniem smartfona zaburzają sen.

Kładź się spać o stałej porze – każde tzw. zarwanie nocy rozregulowuje rytm okołodobowy i wzmaga zapotrzebowania na sen kompensacyjny – wyrównawczy.

Każdy ma nieco inne zapotrzebowanie na sen. Jedną z miar jakości snu jest poczucie wypoczęcia. Jeśli czujesz się zmęczony, zadbaj o dłuższy sen.

Opracowanie: Fundacja Dbam o Mój Zasięg. Współpraca: dr Wojciech Glac. **www.dbamomojzasieg.com**

GRANIE NA EKRANIE

NEGATYWNE
skutki nadużywania gier cyfrowych

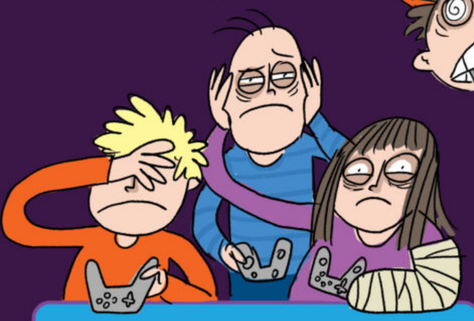
1. Możliwość uzależnienia, grania kompulsywnego i niekontrolowanego



2. Możliwość chwilowego zwiększenia agresywności reakcji



3. Problemy somatyczne związane z narządami wzroku, ruchu, słuchu



4. Brak kontroli nad własnym zachowaniem



5. Unikanie kontaktów bezpośrednich z ludźmi



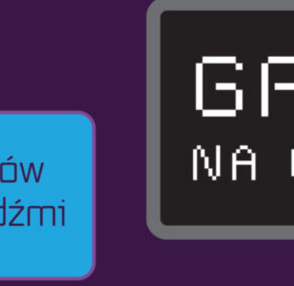
6. Uzależnienie od mikro-płatności, e-hazard



7. Brak snu



8. Oswajanie przemocy



9. Podporządkowanie codziennego funkcjonowania potrzebie grania, zakłócenie dotychczasowych priorytetów



10. Skrajne wycieńczenie, a nawet śmierć



11. Przebodźcowanie i zmęczenie, problem z koncentracją



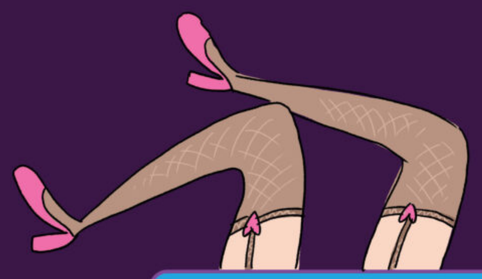
12. Zacieranie się granic między światami online i offline



13. Wchodzenie w konflikty z rodziną i bliskimi



14. Seksualizacja i przemoc seksualna



15. Brak ruchu, otyłość



organizator: FUNDACJA LOTTO im. H. KONOPACKIEJ

partner: dbam o mój zasięg fundacja

Plakat jest elementem projektu badawczo-edukacyjnego „Granie Na Ekranie”, finansowanego ze środków Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej.
Więcej informacji na stronie www.dbamomojzasieg.com/granienaekranie