

4 OBSZARY HIGIENY CYFROWEJ:

01

Kontrola
używania urządzeń
ekranowych

02

Bezpieczne
używanie Internetu
i urządzeń do niego
podłączonych

03

Kontakt
z odpowiednimi
treściami

04

Ogólne zachowania
prozdrowotne

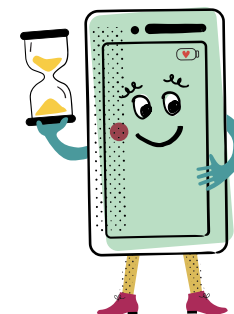
KONTROLA UŻYWANIA URZĄDZEŃ EKRANOWYCH:

- kontrolowanie czasu używania,
- koncentracja na zadaniu,
- ile czasu spędzasz online,
- czy Ty kontrolujesz telefon,
czy telefon kontroluje Ciebie?



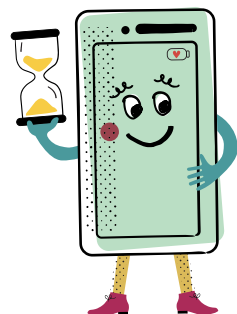
BEZPIECZNE UŻYWANIE INTERNETU I URZĄDZEŃ DO NIEGO PODŁĄCZONYCH:

- ochrona danych,
- bezpieczne używanie Wi-Fi,
- dbanie o bezpieczeństwo urządzenia (hasła, zabezpieczenia).



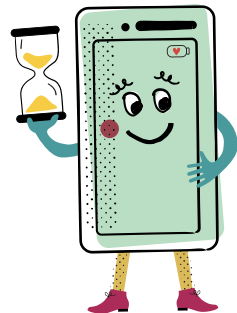
KONTAKT Z ODPOWIEDNIMI TREŚCIAMI:

- dobór treści (nie oglądaj tego, co Ci nie służy),
- świadome udostępnianie treści,
- dbanie o prywatność,
- treści dostosowane do Twojego stanu emocjonalnego i wieku.



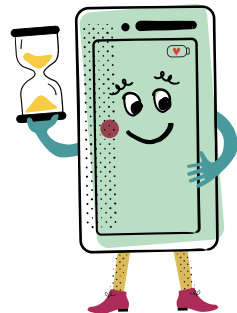
OGÓLNE ZACHOWANIA PROZDROWOTNE:

- ochrona zmysłów (słuchu, wzroku),
- pozycja ciała przed ekranem,
- uważne jedzenie
(czy jesz przed komputerem lub z telefonem),
- budowanie relacji
(jak telefon wpływa na Twoją relacyjność),
- miejsce i czas, w których korzystasz z telefonu
i innych urządzeń.



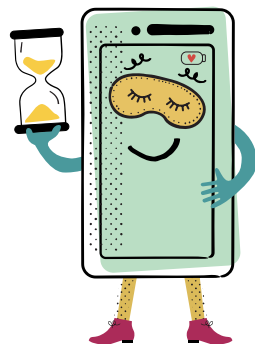
DO CZEGO PROWADZI BRAK HIGIENY CYFROWEJ:

- skutki zdrowotne (np. bezsenność, wady kręgosłupa, wzroku),
- skutki psychologiczne (np. niska samoocena w wyniku oglądanych treści, obniżony nastrój, brak koncentracji),
- skutki społeczne (np. problemy relacyjne, polaryzacja).



CO MOŻNA ZROBIĆ, ŻEBY TEGO UNIKNĄĆ:

→ wypracować odpowiednie nawyki cyfrowe i ich przestrzegać.



WŁAŚNIE TYM ZAJMIEMY SIĘ W DALSZEJ CZĘŚCI.