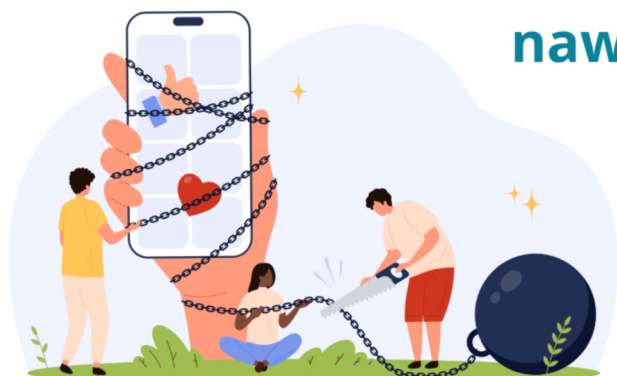


O uważnym budowaniu nawyków cyfrowych młodzieży



Projekt dofinansowany ze środków otrzymanych
z Powiatu Piaseczyńskiego

MATERIAŁY PROFILAKTYCZNE

Niniejsze materiały zostały przygotowane w formie notatek graficznych i posterów, aby mogły być użyte przez szkoły w różnych działaniach profilaktycznych:

Wykorzystanie podczas godzin wychowawczych. Nauczyciele mogą korzystać z materiałów jako gotowego wsparcia do prowadzenia rozmów i ćwiczeń na godzinach wychowawczych, szczególnie w obszarze higieny cyfrowej, dobrostanu psychicznego i zdrowych nawyków związanych ze snem oraz korzystaniem ze smartfona.

Materiały do samodzielnej pracy uczniów. Plansze i notatki wizualne mogą być udostępniane uczniom w wersji drukowanej lub elektronicznej jako materiał do indywidualnej refleksji, np. do analizy własnych nawyków cyfrowych i planowania zmian w sposobie korzystania z telefonu.

Stałe ekspozycje na terenie szkoły. Postery i notatki wizualne mogą zostać wydrukowane i wywieszone w przestrzeniach wspólnych szkoły (korytarze, biblioteka, świetlica, gabinet pedagoga/psychologa), pełniąc funkcję codziennego przypomnienia o zdrowych praktykach cyfrowych.

Wsparcie działań profilaktycznych specjalistów szkolnych. Pedagodzy i psychologowie szkolni mogą wykorzystywać materiały podczas zajęć profilaktycznych, rozmów indywidualnych z uczniami lub pracy z grupami wymagającymi dodatkowego wsparcia w zakresie problematycznego korzystania z urządzeń cyfrowych.

Materiały do współpracy z rodzicami/opiekunami. Szkoły mogą udostępniać materiały rodzicom poprzez dzienniki elektroniczne, strony internetowe szkoły lub mailing, jako wsparcie do rozmów z dziećmi o higienie cyfrowej, śnie i bezpiecznym korzystaniu z technologii w domu.

Wykorzystanie podczas dni tematycznych i tygodni profilaktycznych. Materiały mogą stanowić bazę merytoryczną do organizacji szkolnych wydarzeń, takich jak Tydzień Zdrowia Psychicznego, Dzień Bezpiecznego Internetu czy szkolne akcje promujące dobrostan i równowagę cyfrową.

Uzupełnienie warsztatów i działań projektowych. Materiały mogą być wykorzystywane jako element utrwalający treści poruszane podczas warsztatów profilaktycznych – uczniowie otrzymują je po zajęciach jako przypomnienie i zachętę do dalszej pracy nad zmianą nawyków.

Zasób do długofalowego wykorzystania przez szkołę. Dzięki formie online materiały mogą być wielokrotnie pobierane, drukowane i wykorzystywane w kolejnych latach szkolnych, stając się stałym elementem szkolnych działań profilaktycznych i wychowawczych.

Autorka: Kama Świstowska

JAK SOBIE POMÓC, GDY PRZESADZAM ZE SMARTFONEM?

ZACZNIJ OD JEDNEJ MAŁEJ ZMIANY



Sprawdź, ile naprawdę
korzystasz z telefonu



Czas przed ekranem
LUB
Cyfrowa równowaga...

Znajdź zamiennik dla scrollowania

Książka?

Spacer?

Rysowanie?

Muzyka?



Ustal, z jakiego
powodu sięgasz
często po telefon

Stres?



Nuda?

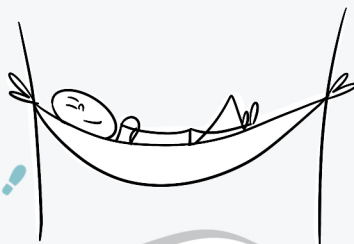
Samotność?

Ogranicz czas

Limit na aplikacje?

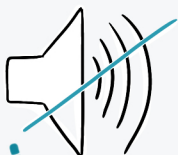
Tryb skupienia?

Tryb „Nie przeszkadzać”

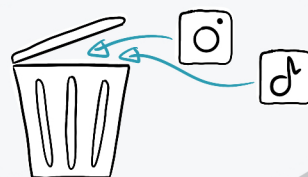


Zaplanuj czas offline

Wyłącz
powiadomienia



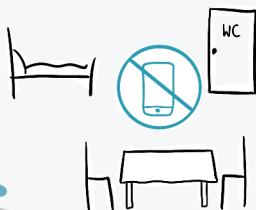
Usuń z telefonu
aplikacje, które
„wciągają” najbardziej



Przenieś aplikacje
z ekranu głównego



Wprowadź sobie
strefy bez telefonu



POWIAT
PIASECZYŃSKI



FUNDACJA
FARO

Autorka:
Kama
Świątowska
KAMA
OBRAZUJE



Wstań od razu
po pierwszym
budziku

Spójrz w niebo

Otwórz okno

LUB

Wyjdź na balkon/
do ogródka



Przygotuj śniadanie
i zjedz je w domu

i zrób jedzenie
do szkoły

Zaplanuj
swój
dzień



Zapisz w głowie
lub na kartce
3 rzeczy,
które chcesz
dziś zrobić

JAK DOBRZE ROZPOCZĄĆ DZIEŃ?



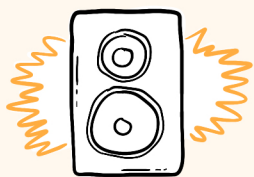
ZACZNIJ OD JEDNEJ MAŁEJ ZMIANY



Wypij
szkłankę
wody

Posłuchaj muzyki

Wgraj ją sobie
wcześniej
do głośnika



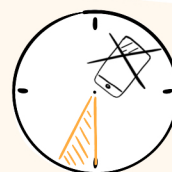
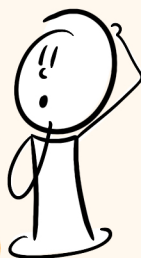
Sprawdź, jak się
masz tego dnia -
zadaj sobie pytania:

Jak się czuję?

Czego potrzebuję?

Co może mi dziś
pomóc?

Czego chcę dziś
uniknąć?



Wprowadź zasadę
TELEFON PO...
godzinie/
30 minutach/
...

Przejdź kawałek
drogi do szkoły
na pieszo

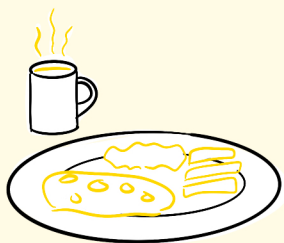


POWIAT
PIASECZYŃSKI



FUNDACJA
FARO

Autorka:
Kama
Świątkowska
KAMA
OBRAZUJE



Zjedz kolację
poza swoją sypialnię

Bez ekranów

Porozmawiaj
z kimś
z domowników



Gdy coś Cię martwi,
„wyjmij to z głowy”
i zapisz na kartce

- do świata
- do innych ludzi
- do siebie

Pomyśl lub zapisz,
za co czujesz wdzięczność



Uporządkuj
swoje myśli

Zrób plan
na kolejny dzień

Zapisz w głowie
lub na kartce
rzeczy, które chcesz
zrobić jutro



JAK ZADBAĆ O DOBRĄ NOC?



ZACZNIJ OD JEDNEJ MAŁEJ ZMIANY

Odłóż telefon
30/60/90 minut
przed snem



Wynieś telefon
z sypialni

Kup wcześniej
tradycyjny budzik

Zwolnij
przed snem



Ostatnie 30 minut dnia spędź
przy przygaszonym świetle,
bez pośpiechu,
z uważnością na siebie
i swoje potrzeby



Znajdź pożyteczne
dla Ciebie działanie

- Przeczytaj książkę/komiks
- Posłuchaj muzyki
- Zrób krótki trening
- joga, stretching

Znajdź działanie służące
dobrostanowi



- Ćwiczenia oddechowe
- Trening relaksacyjny
- Wizualizacja



POWIAT
PIASECZYŃSKI



FUNDACJA
FARO

Autorka:
Kama
Świsłowska
KAMA
OBRAZUJE



POWIAT
PIASECZYŃSKI

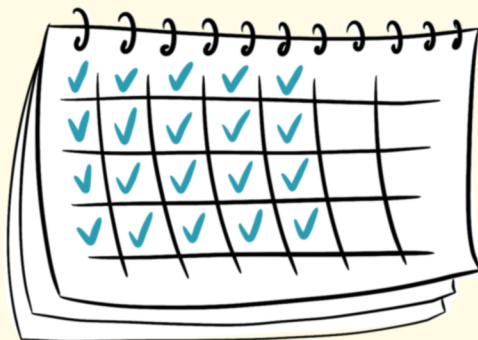


FUNDACJA
FARO

JAK KORZYSTASZ Z INTERNETU?



NASTOLATKI SPĘDZAJĄ
W INTERNECIE ŚREDNIO
4 GODZINY
i 59 MINUT
W DNI POWSZEDNIE



A ILE CZASU TY SPĘDZASZ W INTERNECIE?



I CO CHCESZ Z TYM ZROBIĆ?



JAK KORZYSTASZ Z INTERNETU?



FOMO

(fear of missing out)

TO ODCZUWANIE LĘKU, NIEPOKOJU PRZED TYM,
ŻE **INNI PRZEŻYWAJĄ COŚ WAŻNEGO, CO MNIE OMIJA**



PROWADZI DO **CIĄGŁEGO SPRAWDZANIA TELEFONU**, TRUDNOŚCI Z ODPOCZYNKIEM
I **NADUŻYWANIA TELEFONU**

A TOBIE ZDARZA SIĘ ODCZUWAĆ FOMO?



I CO CHCESZ Z TYM ZROBIĆ?



JAK KORZYSTASZ Z INTERNETU?



FANTOMOWE WIBRACJE

TO ODCZUWANIE WIBRACJI TELEFONU,
MIMO ŻE NIKT NIE DZWONI ANI NIE PISZE

JEST EFEKTEM PRYZYWCZAJENIA
DO CZĘSTEGO ODBIERANIA
SYGNAŁÓW Z TELEFONU

MOŻE OZNACZAĆ
NADUŻYWANIE
I WYSOKI POZIOM STRESU



A CZY TY CZUJESZ FANTOMOWE WIBRACJE?



I CO CHCESZ Z TYM ZROBIĆ?



POWIAT
PIASECZYŃSKI



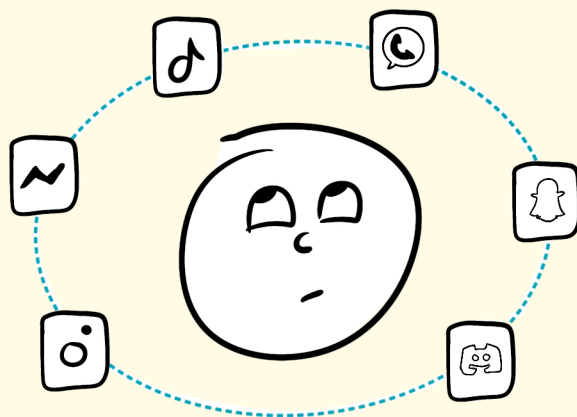
FUNDACJA
FARO

JAK KORZYSTASZ Z INTERNETU?



NASTOLATKI SPĘDZAJĄ
W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH
PRAWIE

68% CZASU ONLINE



ŚREDNIO MAJĄ W NICH PONAD
6 KONT

A JAK TY WYKORZYSTUJESZ MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE?



I CO CHCESZ Z TYM ZROBIĆ?



POWIAT
PIASECZYŃSKI



FUNDACJA
FARO

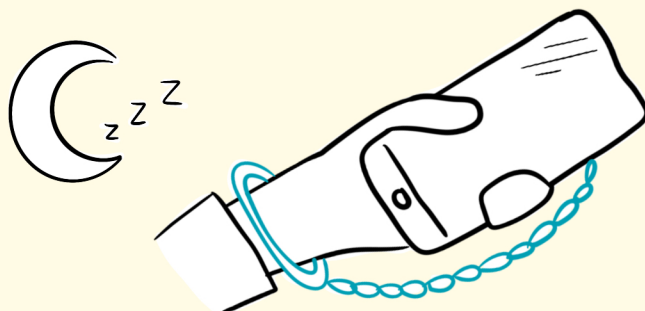
JAK KORZYSTASZ Z INTERNETU?



50%

NASTOLATKÓW

CODZIENNIE ZASYPIA Z TELEFONEM



58% DEKLARUJE,
ŻE CZĘSTO LUB STAŁE KORZYSTA Z TELEFONU
PODCZAS INNYCH CZYNNOŚCI,
NP. JEDZENIA ALBO NAUKI

A CZY TY ZASYPIASZ Z TELEFONEM?



I CO CHCESZ Z TYM ZROBIĆ?



JAK KORZYSTASZ Z INTERNETU?



36%

NASTOLATKÓW

MA OBJAWY UZALEŻNIENIA OD TELEFONU



55% MYŚLI, ŻE KORZYSTA Z TELEFONU ZA DUŻO
31% PRÓBOWAŁO KORZYSTAĆ MNIEJ, ALE TO SIĘ NIE UDAŁO
26% ZANIEDBUJE OBOWIĄZKI Z POWODU TELEFONU

A CZY TY WIDZISZ U SIEBIE UZALEŻNIENIE?



I CO CHCESZ Z TYM ZROBIĆ?



JAK KORZYSTASZ Z INTERNETU?

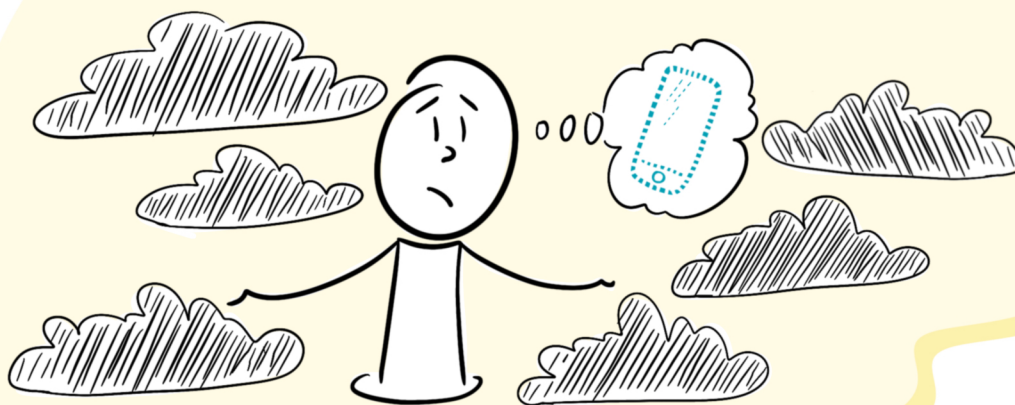


NA PYTANIE:
**CZY BRAK SMARTFONA UCZYNIŁBY
TWOJE ŻYCIE NIESZCZĘŚLIWYM?**

40% NASTOLATKÓW

ODPOWIEDZIAŁO:

TAK



A JAK TY ODPOWIESZ NA TO PYTANIE?



I CO CHCESZ Z TYM ZROBIĆ?