# BONARKA

Młodzież w centrum

dbam o mój zasięg fundacja



Zasady gry ustalasz ty!

# DIGITAL BALANCE.

#ToONas

## Mini-przewodnik po higienie cyfrowej

### Telefon nie jest wrogiem. Pytanie brzmi: kto trzyma stery?

Smartfon pomaga nam być w kontakcie, uczyć się, odpoczywać i tworzyć. Jednocześnie aplikacje i media społecznościowe są projektowane tak, by jak najdłużej utrzymać naszą uwagę: przez powiadomienia, lajki, autoplay, krótkie filmiki i nieskończony scroll. Dlatego warto co jakiś czas zatrzymać się i sprawdzić: **czy to ja korzystam z telefonu, czy telefon korzysta ze mnie?**

### Higiena cyfrowa to nie zakaz. To balans.

Higiena cyfrowa nie polega na rezygnacji z Internetu. Chodzi o takie korzystanie z technologii, które wspiera nasze zdrowie, relacje, koncentrację i odpoczynek. To umiejętność zauważania własnych nawyków i wybierania tego, co nam służy.

### Social media pokazują często nie życie, tylko jego trailer

W mediach społecznościowych widzimy głównie najlepsze momenty: sukcesy, wyjazdy, ładne zdjęcia, zabawne sytuacje. Rzadziej widać stres, zmęczenie, samotność, konflikty czy nudę. Dlatego łatwo porównywać swoje codzienne życie do czyjejś starannie pokazanej wersji. Warto pamiętać: **nie porównuj swojego backstage'u do czyjegoś highlightu.**

### FOMO i zombie-scroll

**FOMO** to lęk, że coś nas omija: wiadomość, spotkanie, trend, rozmowa czy wydarzenie.

**Zombie-scroll** to moment, kiedy scrollujemy dalej, choć już nawet nie wiemy po co. Najczęściej pojawia się wieczorem, po szkole, w stresie albo z nudy.

To nie znaczy, że „coś jest z Tobą nie tak". To znaczy, że mechanizmy algorytmów naprawdę działają.

### Telefon przy łóżku = trudny przeciwnik

Jeśli telefon śpi obok Ciebie, łatwo staje się ostatnią rzeczą wieczorem i pierwszą rano. To wpływa na sen, regenerację i start dnia. Scrollowanie „do zaśnięcia" albo sięganie po ekran zaraz po przebudzeniu to małe nawyki, które wpływają na jakość snu i funkcjonowanie w ciągu dnia.

### Relacje: razem czy obok siebie?

Internet pomaga być w kontakcie, ale nie zastępuje prawdziwej obecności. Jeśli ktoś scrolluje podczas rozmowy, trudno czuć się ważnym i wysłuchanym. Warto czasem zapytać siebie:

- kiedy telefon pomaga mi w relacjach?
- a kiedy przeszkadza?
- czy jestem z kimś naprawdę, czy tylko obok?



Zasady gry
ustalasz ty!

**DIGITAL BALANCE.**

#ToONas

# Mini-przewodnik po higienie cyfrowej

## MOJE ZASADY GRY

Nie chodzi o wielką zmianę od jutra. Najlepiej działają małe, konkretne kroki. Możesz wybrać na przykład:

- nie sprawdzam telefonu zaraz po przebudzeniu,
- nie śpię z telefonem obok łóżka,
- wyłączam część powiadomień,
- nie używam telefonu przy jedzeniu,
- robię sobie czas offline bez poczucia winy,
- ograniczam aplikacje, które najbardziej mnie wciągają,
- zamieniam 15 minut scrollowania na ruch, spacer albo odpoczynek,
- dbam o wieczorną rutynę bez ekranów,
- spotykam się z ludźmi także offline,
- korzystam z Internetu nie tylko do rozrywki, ale też do rozwoju i działania.



## Internet może zabierać czas. Ale może też dawać wpływ.

W sieci nie trzeba być tylko odbiorcą. Można też tworzyć, pomagać, organizować innych, mówić o ważnych sprawach i promować dobre inicjatywy. Social media mogą zabierać uwagę, ale mogą też dawać zasięg wartościowym pomysłom.

## Viral i odpowiedzialność

**Viral** to treść, która bardzo szybko zdobywa popularność i jest masowo udostępniana.

**Odpowiedzialność** to świadomość, że nasze słowa i działania wpływają na innych.

Zanim coś wrzucisz, skomentujesz albo puścisz dalej, pomyśl:

- czy to coś wnosi?
- czy nikogo nie krzywdzi?
- czy chcę się pod tym podpisać także jutro?



## Viral niesie zasięg. Ty niesiesz odpowiedzialność.

Nie chodzi o idealne życie offline.
Nie chodzi o to, żeby nigdy się nie rozproszyć.
Chodzi o świadomy wybór.

**Technologia nie musi ustalać zasad za Ciebie.
Zasady gry ustalasz Ty!**

www.mlodziezwcentrum.com

www.dbamomojzasieg.pl

NEPI ROCKCASTLE
FORUM GDAŃSK
GALERIA WARMIŃSKA
GALERIA WOŁOMIN
GALERIA TOMASZÓW
PLATAN CENTRUM HANDLOWE
SOLARIS CENTER
SILESIA CITY CENTER
karolinka
#napoprawienastroju FOCUS MALL
#napoprawienastroju FOCUS MALL
GALERIA COPERNICUS
MAGNOLIA PARK
pogoria
ALFA
BONARKA
Aura