

młodzież
w centrum

Zasady gry ustalasz ty!

DIGITAL BALANCE.

#To
ONas

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:

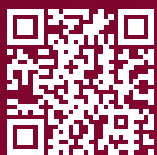
- ☒ kiedy telefon pomaga mi w relacjach?
- ☒ a kiedy przeszkadza?
- ☒ czy jestem z kimś naprawdę, czy tylko obok?



Zasady gry
ustalasz ty!

DIGITAL BALANCE.

#To
#ONas



www.mlodziwcentrum.com



www.dbamomojzasieg.pl

NEPI
ROCKCASTLE



#napoprawęnastraju
FOCUS
MALL



#napoprawęnastraju
FOCUS
MALL



GALERIA
OPERNICUS



MAGNOLIA
PARK



pagoria



ALFA



BONARKA



Aura

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!