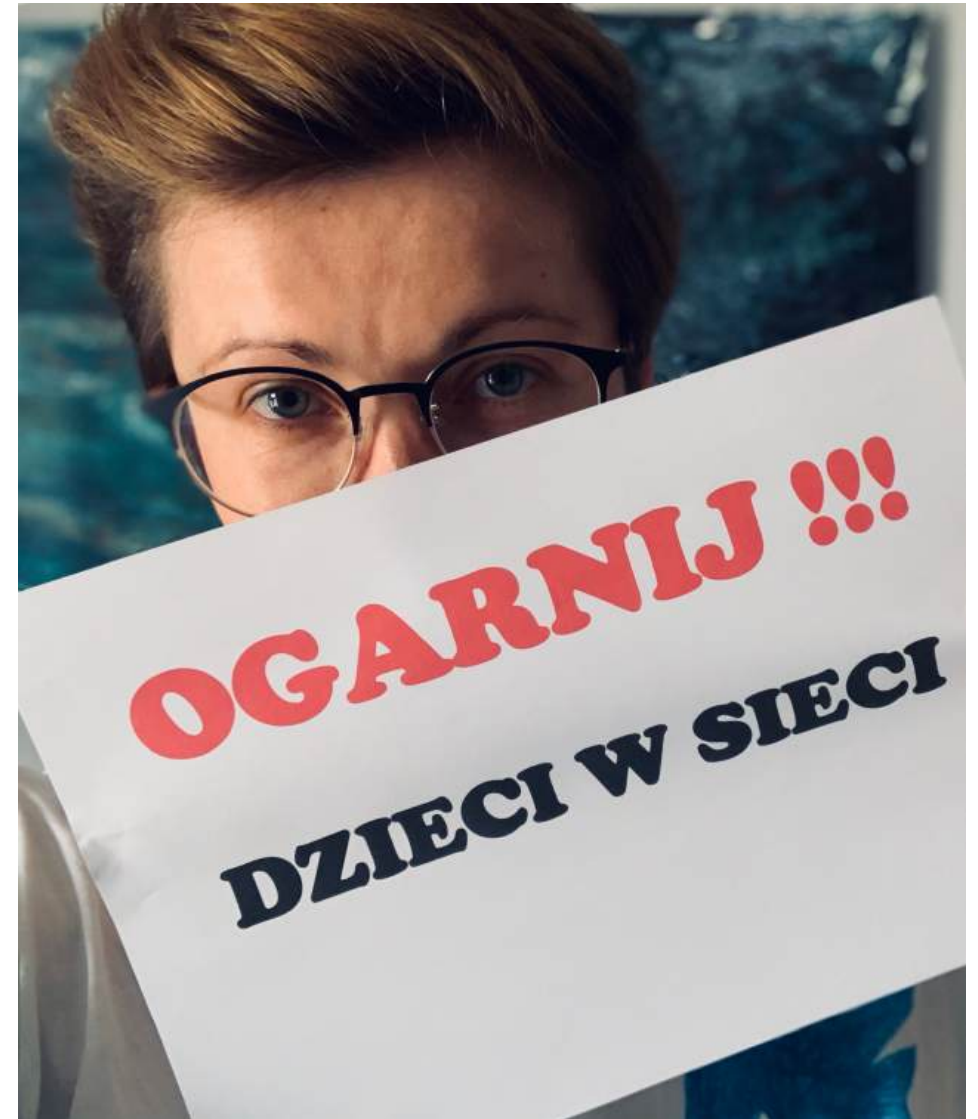


DOMOWE ZASADY EKRANOWE

Katarzyna Kudyba



DZIECI W SIECI

60 proc. dzieci w wieku od 6 miesięcy do 6,5 lat używa urządzeń mobilnych, w tym 25 proc. codziennie. 6-7 rok życia to zwykle wiek, w którym dzieci rozpoczynają kontakt z nowymi technologiami. Nastolatki spędzają przed ekranem średnio 4 godziny dziennie, a prawie 8 proc. młodzieży korzysta z internetu w nocy. Do posiadania profili w serwisach (Facebook, Snapchat, Instagram) przyznaje się 90 proc młodzieży. (dane za NASK, Bochenek, Lange, 2019)

Do momentu ukończenia 7 r.ż.
dziecko powinno uczyć się
poznawać świat swoimi
zmysłami.



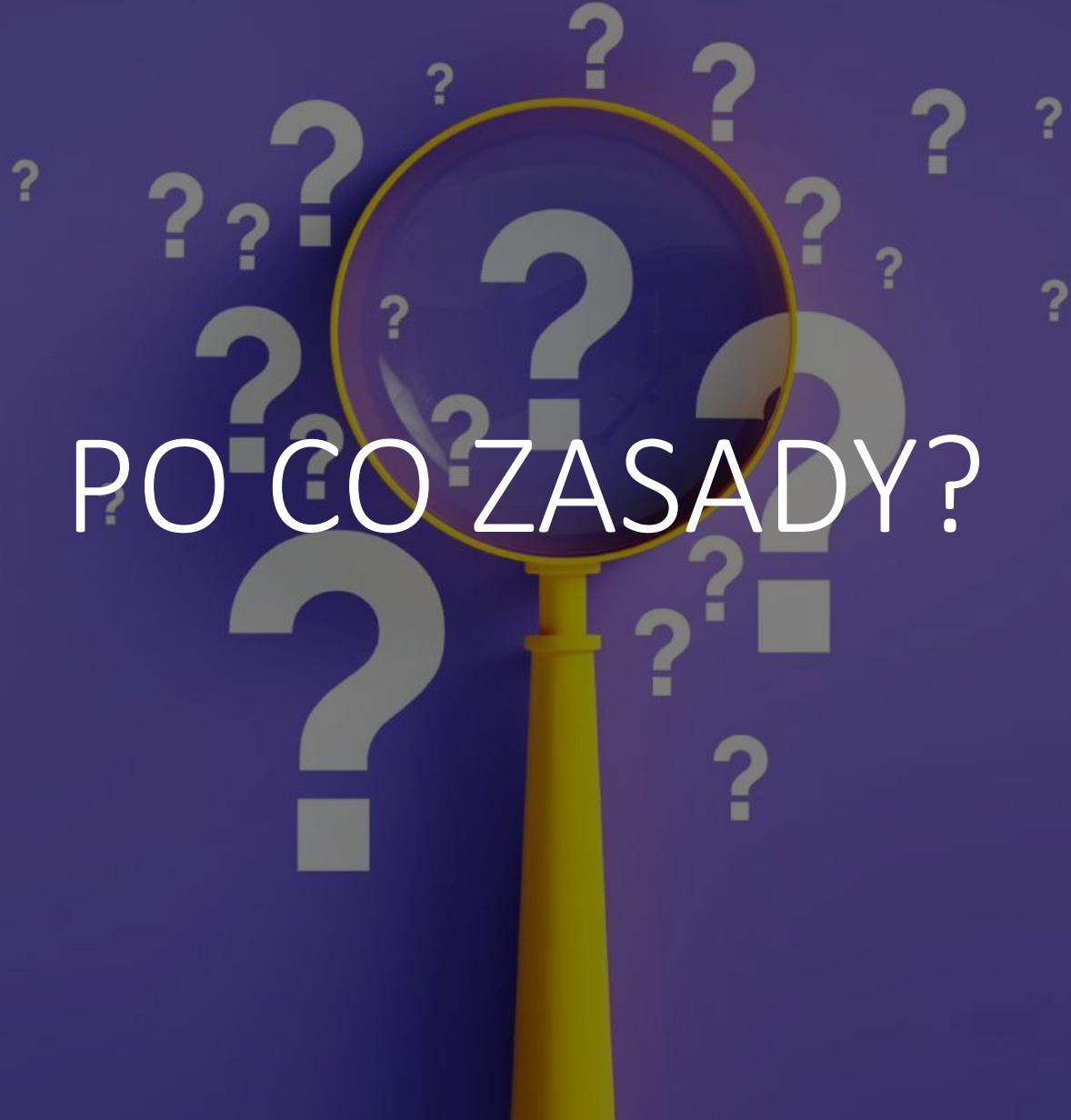
Gdy dajemy dziecku telefon
i wszystko inne schodzi na
dalszy plan, to bardzo ważna
wskazówka dla rodzica.
Pokazująca, że być może coś
jest nie tak.



Nie "kiedy" lecz „jak”

Danie dziecku telefonu tylko po to, by móc zająć się swoimi sprawami, nie jest dobre.





PO CO ZASADY?



Dzieci 0-5 r. ż.

Małe dzieci mogą natknąć się na nieodpowiednie treści, które mogą mieć negatywny wpływ na ich samopoczucie.

Długie okresy biernego spędzania czasu przed ekranem może mieć wpływ na ich rozwój (tj. oczy, mózg), cykl snu i zachowanie.

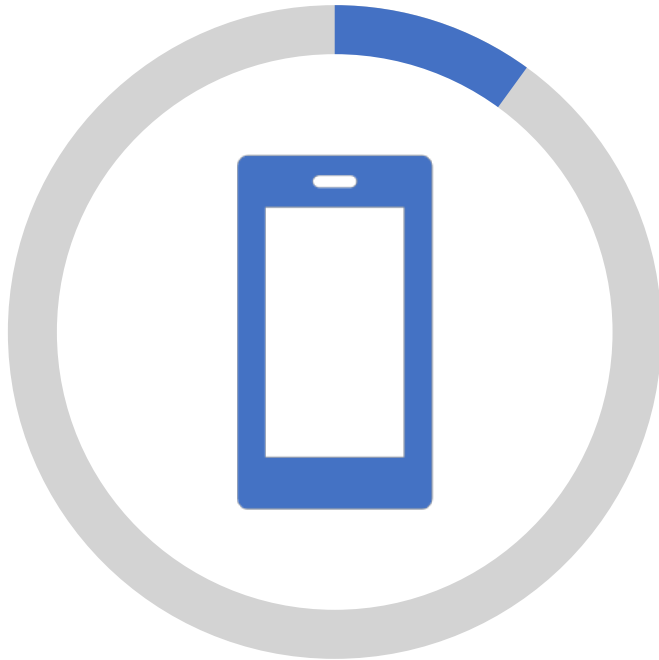
Młodsze dzieci mogą nie rozumieć pojęcia, czym jest internet i jak działa, więc trudno będzie im odróżnić to, co jest prawdziwe, a co fałszywe.



Kontakt z telefonem w ciągu doby:

- Dotykany średnio 2.600 razy
- Brany do ręki przeciętnie co 10 minut
- Jedna na trzy osoby sprawdza komórkę co najmniej raz w ciągu nocy
- 40% wolałoby na jeden dzień stracić głos niż komórkę

Telefon a dopamina



Telefon komórkowy ok. 300 razy dziennie daje na mały „**zastrzyk dopaminy**”.

Pamiętaj, że to dopamina mówi nam na czym powinniśmy skupić swoją uwagę.

To tak jakby telefon nieustannie wołała do nas „SKUP SIĘ NA MNIE, SKUP SIĘ NA MNIE”.

Telefon odciąga naszą uwagę od otoczenia.



Badania na grupie 300 os.

Poproszono ich o ocenę kolacji ze znajomymi.

Połowa badanych dostała informację, że podczas kolacji dostanie smsa i dlatego muszą mieć telefon przy sobie.

Pozostali badani byli bez telefonu.

Dla grupy z telefonem spotkanie było mniej satysfakcjonujące, a czas spędzony ze znajomymi uważali nawet jako nudny. W samym telefonie grzebali około 10% czasu całego spotkania.

Minuta w sieci to:

- **Milion \$** wydanych on-line
- **41,6 mln** wysłanych wiadomości
- **3,8 mln** wyszukikań w Google
- **1 mln** obejrzanych filmów na Twitch'u
- **4,5 mln** obejrzanych filmów na YouTube'ie

01
min



NOMOFOBIA

To skrót pochodzący
od angielskiego
"no mobile phone phobia"
co oznacza **obawę**
przed niemożnością skorzystania
z telefonu komórkowego.

OBJAWY NOMOFOBII

Telefon stale zaprzęta nam **głowę**, a każde nasze działanie jest podyktowane obecnością tego urządzenia.

Chorzy na nomofobię wykazują **obsesję bycia w ciągłym kontakcie** oraz w pełnej dyspozycyjności przez całą dobę.

Nie potrafią **wyłączyć swego telefonu**, a nawet – wyciszyć powiadomień i **nie sprawdzają skrzynki odbiorczej co kilka minut**.

Panicznie boją się niespodziewanej utraty telefonu komórkowego.

Niekontrolowana agresja lub atak paniki, gdy rozładuje się bateria lub gdy nastąpi utrata zasięgu sieci komórkowej.

Bezustanny strach przed przypadkową utratą danych lub uszkodzeniem urządzenia

🤯 syndrom fantomowych wibracji 🤯



KOMPUTERSWIAT.PL

Masz smartfona? Prawdopodobnie cierpisz na syndrom fantomowych wibracji

Forbes 2020, wrzesień

przeciętny
użytkownik w sieci
spędza 6 godzin 43
minuty

To daje ponad 100
dni w roku

Nie ma bezpiecznego poziomu czasu przed ekranem

Eksperci mają problem z ustaleniem granic czasu na ekranie zarówno u dzieci, jak i dorosłych. Dlatego dopasuj go do potrzeb Twojej rodziny.

OGRANICZ CZAS PRZED EKRANEM

WPROWADZ LIMITY KORZYSTANIA Z EKRANU W ZALEŻNOŚCI OD WIEKU DZIECKA

DO 2 R.Ż

zero ekranów

2-5 LAT

do jednej godziny

6-12 LAT

do 2 godzin
dziennie

NASTOLATEK

do 4 godzin

Ustal zasady
korzystania
z ekranów
w domu
i poza nim



ZASADY

- Ustal wspólnie z wszystkimi domownikami
- Mają być możliwe do zrealizowania
- Konkretne
- Stosowne do wieku domownika
- Spiszcie je i sprawdzajcie, czy przynoszą założony efekt

PAMIĘTAJ!

- Im młodsze dziecko tym większa kontrola rodzica
- Sprzęt poza pokojem dziecka
- Dla młodszych dzieci do 13 r.ż oddzielne konta bez uprawnień administratora





Ustal zasady na
bazie
zainteresowań
dziecka

- Opracujcie wspólnie umowę rodzinną, aby zarządzać oczekiwaniami dotyczącymi sposobu korzystania z ekranów i platform internetowych.



Zaangażuj dziecko w proces ustalania zasad

Wyjaśnij dlaczego np. : w trakcie czasu spędzanego z rodziną, w trakcie wykonywania obowiązków szkolnych i domowych, czy w sypialni - NIE MA EKRAŃÓW



ODŁÓŻ TELEFON
I ŻYJ!

Kontroluj aktywność

Większość modeli telefonów ma opcje zliczania czasu na ekranie, która dobrze obrazuje ile korzystamy z sieci.





Dzieci uczą się przez naśladownictwo...

... są lustrem tego, co pokazuje im świat.

Daj dobry przykład

- Dzieci uczą się poprzez obserwację, co oznacza, że będą się wzorowały na Tobie, więc jeśli zachęcasz je do robienia sobie przerw na ekranie, zostawiania sprzętu poza sypialnią, to sam, jako rodzic również tego przestrzegaj.

Pamiętaj, że
młodsze dzieci
korzystają z
ekranów tylko w
towarzystwie
rodzica.

Rodzic wyznacza obszary wirtualne
po których porusza się dziecko.



Nie reaguj przesadnie

Gdy dziecko zobaczy coś, co sprawi, że poczuje się nieswojo. Pochwal je, że przyszło i powiedziało Ci o tym, poszukaj rozwiązania, aby ponownie nie natknęło się na nieodosowne treści.



Upewnij się, że dziecko wie, kiedy i gdzie szukać pomocy, jeśli jej potrzebuje i jakich narzędzi może użyć, aby sobie poradzić z trudną sytuacją.



Stwórz w domu strefy wolne od ekranów

Jedząc posiłki

Spędzając wspólnie czas

Nie wnosząc telefonu do sypialni

Odkładając ekran minimum godzinę przed snem



Telefon w nocy poza pokojem dziecka

1. Ekrany zabierają czas przeznaczony na sen
2. Prezentowane treści w sieci prowadzą do pobudzenia i niepokoju
3. Niebieskie światło z ekranów upośledza uwalnianie melatoniny





Światło smartfonów
utrudnia zasypianie
i pogarsza jakość snu.
Zaleca się, aby nie korzystać
z urządzeń ekranowych
przynajmniej godzinę przed
snem – czas na wyciszenie.



Zabieraj ekran na noc
z pokoju dziecka





Serwisy społecznościowe

13-latkowie i starsi



TIK Tok



Instagram



Facebook



Snapchat

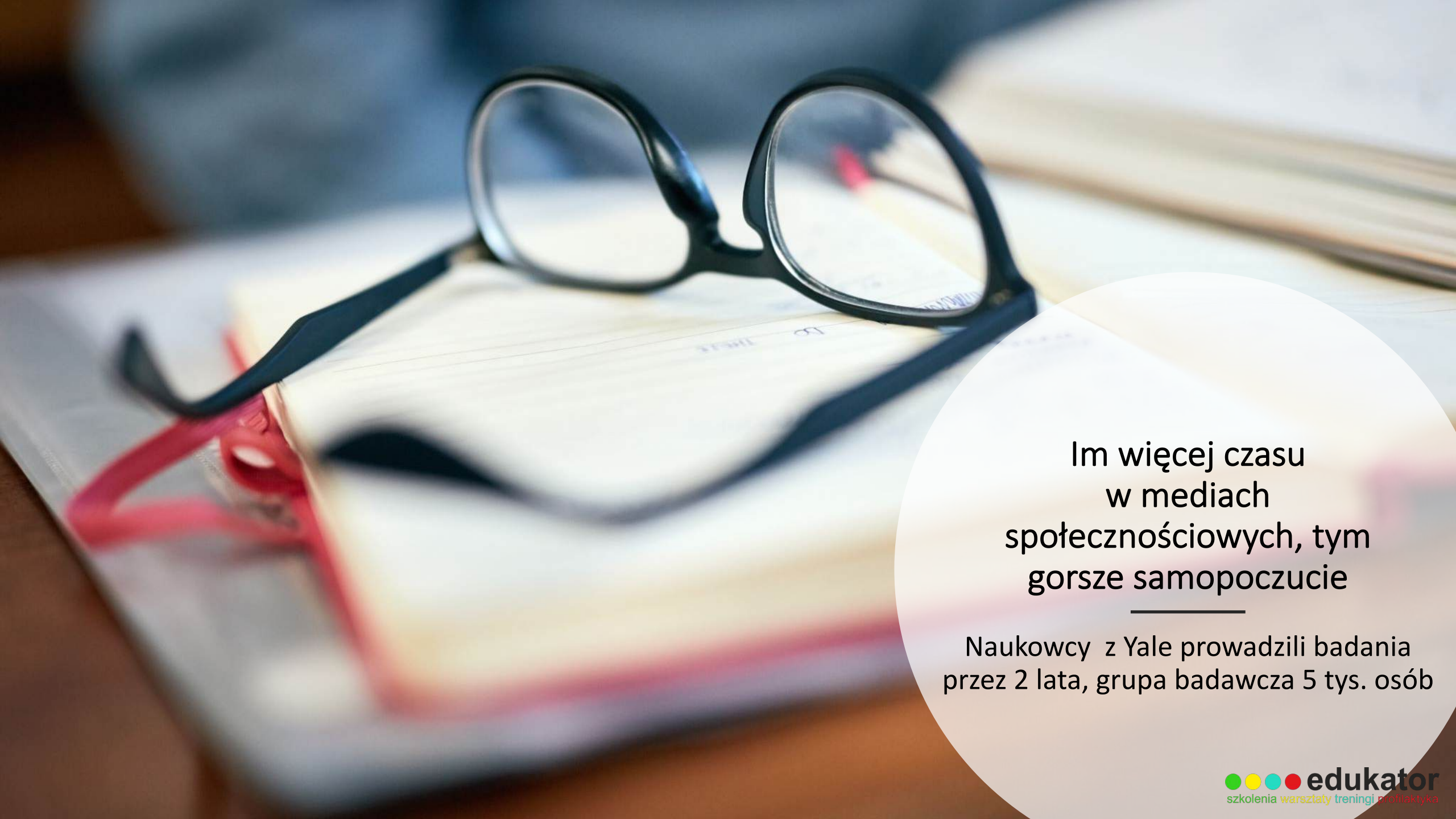


Youtube

Pamiętaj:

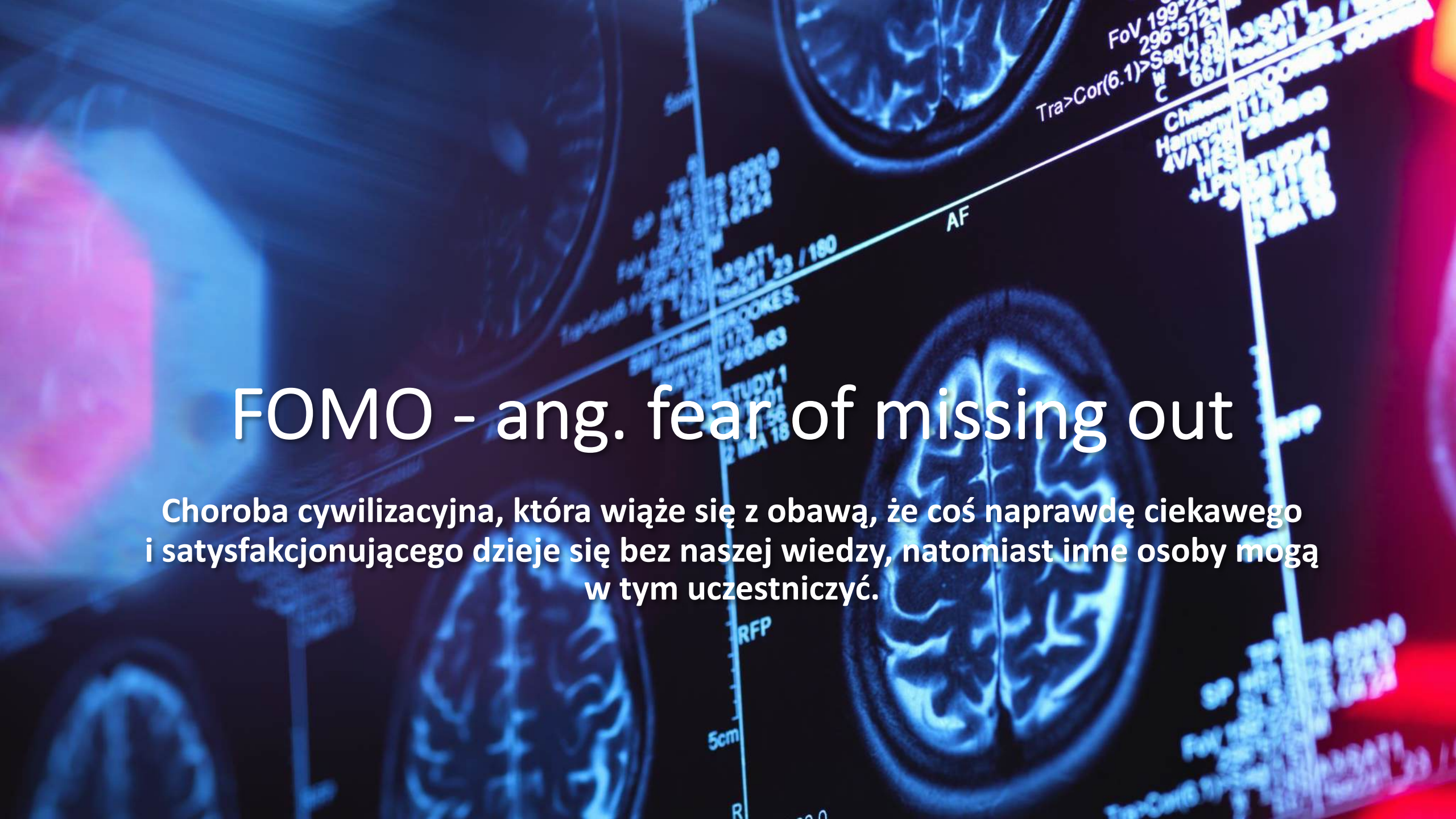
- Hasła i loginy (rodzic ma dostęp)
- Regulaminy serwisów (prywatność)
- Ustawienia profilu (prywatny)
- Kto w znajomych
- Jakie grupy (jakie słownictwo)
- Jak reagować na zaczepki od nieznajomych
- Jak reagować na hejt
- Udostępnianie treści – (konsultacja z rodzicem)
- Rodzic na serwisie/komunikatorze





Im więcej czasu
w mediach
społecznościowych, tym
gorsze samopoczucie

Naukowcy z Yale prowadzili badania
przez 2 lata, grupa badawcza 5 tys. osób



FOMO - ang. fear of missing out

Choroba cywilizacyjna, która wiąże się z obawą, że coś naprawdę ciekawego i satysfakcjonującego dzieje się bez naszej wiedzy, natomiast inne osoby mogą w tym uczestniczyć.



Nasz nowy połączony Świat

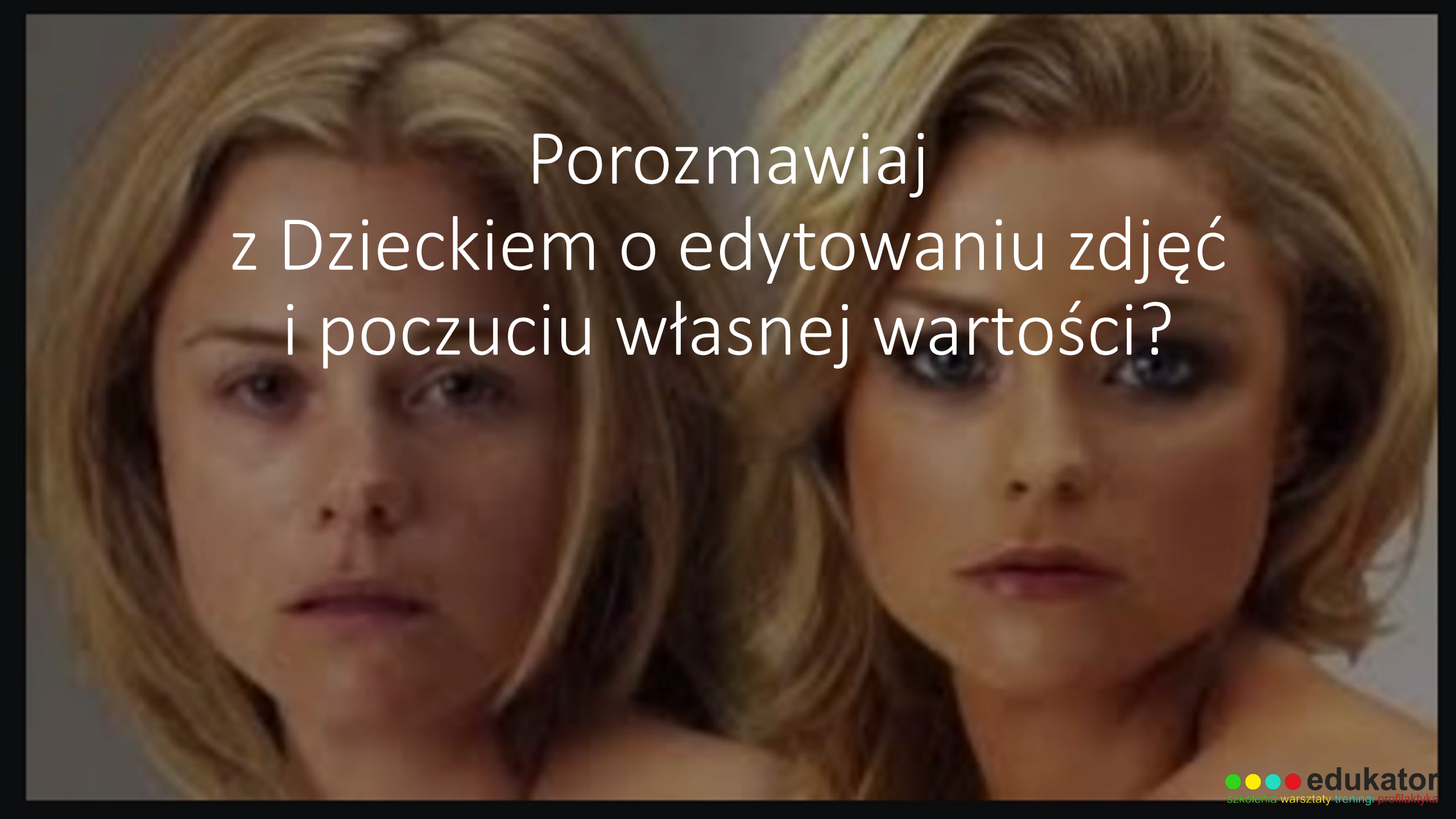
Cokolwiek zrobimy w sieci zawsze znajdzie się ktoś, kto jest lepszy, mądrzejszy, bogatszy, atrakcyjniejszy, odnoszący większe sukcesy. Nie powinno nas zatem dziwić, że wirtualny świat może mieć wpływ na to jak się czujemy.

70% nastolatków i młodych dorosłych z badanej grupy stwierdza, że obraz ich własnego ciała pogorszył się w ich oczach pod wpływem Instagrama. Cierpi na tym pewność siebie.

W sieci konkurujemy z milionami ludzi!



Jak zauważają autorzy raportu
„Młodzi cyfrowi:
*„To nie media cyfrowe niszczą więzi,
ale osłabiane przez rodziców więzi
otwierają przestrzeń na nowe,
ale w istocie obce dzieciom, bycie
online. Dlatego najlepszym
czynnikiem chroniącym dzieci
i młodzież przed e-uzależnieniem jest
dobrze zbudowana relacja w domu,
w szkole oraz w najbliższym
otoczeniu”.*



Porozmawiaj
z Dzieckiem o edytowaniu zdjęć
i poczuciu własnej wartości?

Badania na grupie 700 studentów

Wskazały, że wśród ludzi intensywnie korzystających z telefonu znalazły się głównie osoby:

Nastawione na rywalizację

Narażające się na wysoki poziom stresu

O niskiej samoocenie

Przejmij inicjatywę

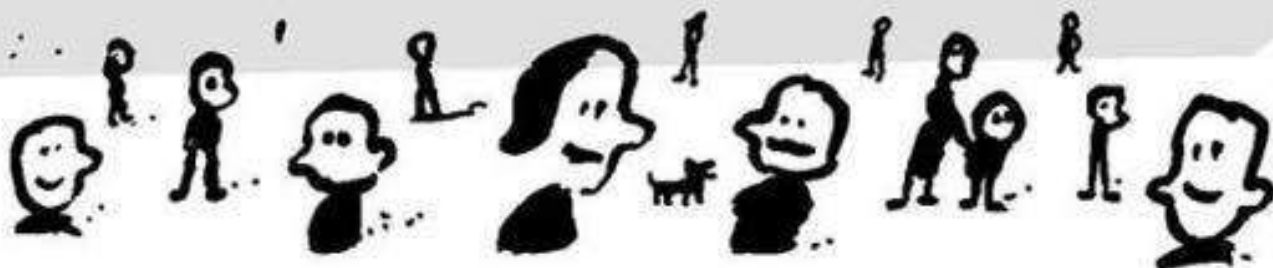
Znajdź aplikacje, strony internetowe i gry odpowiednie dla wieku, które dadzą dziecko możliwość odkrywania swoich pasji, doskonalenia umiejętności przy jednoczesnym budowaniu pewności siebie w poruszaniu się po świecie online.

Pamiętaj, aby korzystać z bezpłatnych narzędzi technicznych zawartych w aplikacjach i urządzeniach, z których korzysta dziecko, aby zapewnić mu bezpieczniejszą przestrzeń.

Omów zagrożenia online

LUDZIE WYGLĄDAJĄ
TAK POCZCIWIE. TRUDNO
UWIERZYĆ, ŻE TO ONI
PISZĄ KOMENTARZE
W INTERNECIE.

WICH.





STALKER

Co to jest stalking?

Kodeks karny definiuje przestępstwo stalkingu, które może mieć dwie formy: uporczywego nękania innej osoby lub podszywania się pod nią. Co ważne, musi to być działanie podejmowane wielokrotnie i z dużą uporczywością. Stalker nie szanuje prośby danej osoby o zakończenie kontaktu. W efekcie osoba pokrzywdzona albo żyje w poczuciu zagrożenia, albo jej prywatność jest w istotny sposób naruszana.



Objawy stalkingu

- wysyłanie licznych wiadomości, e-maili, częste dzwonienie,
- śledzenie danej osoby i chodzenie w miejsca, w których ona może przebywać,
- czekanie na daną osobę w okolicy jej szkoły lub pracy, próba wymuszenia kontaktu,
- przepytывanie rodziny i znajomych osoby poszkodowanej o jej życie, plany,
- wysyłanie listów i prezentów,
- okazywanie złości i irytacji, że dana osoba nie reaguje na próby kontaktu,
- wykorzystywanie danych lub wizerunku pokrzywdzonego (najczęściej w social media).



FLAMING

Agresywna wymiana zdań na czacie czy w grupie dyskusyjnej



FLOOD

Zapychanie skrzynki odbiorcy dużymi ilościami niechcianych wiadomości

PAMIĘTAJ!

Udostępniaj o sobie informacje,
których później nie będziesz się
wstydzić.





EFEKT ODHAMOWANIA ONLINE

W sieci ludzie zachowują się inaczej, niż postępowaliby w rzeczywistości, **przekraczają pewne bariery społeczne**, na co nie pozwoliliby sobie w bezpośrednim kontakcie.

1. Zbyt lekkomyślnie opowiadają o sobie obcej osobie świeżo poznanej w Internecie
2. Rozładowują agresję w sposób dużo mniej kontrolowany niż w codziennym życiu.

CYBERPRZEMOC

Przemoc z użyciem mediów elektronicznych –
Internetu

CYBERPRZEMOC

- PODSZYWANIE SIĘ W SIEC
- PRZEMOC SŁOWNNA
- ZASTARSZANIE
- NĘKANIE
- PONIŻANIE
- OŚMIESZANIE
- PRZEŚLADOWANIE
- STALKOWANIE

ZNIEWAGA

*Jeśli hejter wysyła wiadomości **prywatne** np. na Messengerze, które obrażają, to dopuszcza się zniewagi.*

zniewaga
(art. 216 § 1 k.k.)

KIEDY HEJTER SZKALUJE NA
OGÓLNODOSTĘPNYCH FORACH,
WALLACH PORTALI
SPOŁECZNOŚCIOWYCH
W WIDOCZNYCH DLA WSZYSTKICH
KOMENTARZACH POD ZDJĘCIAMI
LUB FILMAMI, DOPUSZCZA SIĘ
ZNIESŁAWIENIA.

ZNIESŁAWIENIE (ART. 212 § 1 K.K.)

ZNIESŁAWIENIE

JAK ZAREJESTROWAĆ DOWODY CYBERPRZEMOCY?

TELEFON KOMÓRKOWY

- Nie kasuj wiadomości.
- Zapisuj wszystkie wiadomości w pamięci telefonu: zarówno tekstowe, jak i nagrane na pocztę głosową.

KOMUNIKATORY

- Niektóre serwisy pozwalają na zapisywanie rozmów. Możesz również np. skopiować rozmowę, wkleić ją do dowolnego edytora tekstu, zapisać i wydrukować.

CZAT, SERWIS SPOŁECZNOŚCIOWY, STRONA WWW

- Aby zachować kopię materiału, który widzisz na ekranie, wykonaj zrzut z ekranu (wcisnij jednocześnie klawisze Ctrl i Print Screen), a następnie wykonaj operację „Wklej” w dokumencie (edytorze tekstu).
- Niektóre przeglądarki posiadają opcję „Wykonaj zrzut ekranu” pozwalającą zapisać kopię strony w postaci obrazu (znajdziesz ją klikając lewym przyciskiem myszy na ekranie).
- Możesz też wydrukować stronę.

E-MAIL

- Zapisz wiadomość na dysku swojego komputera tak, aby oprócz tekstu wiadomości widoczne były wszystkie dane (adres nadawcy, data itp.).
- Zachowanie całości wiadomości, a nie tylko samego tekstu jest bardziej pomocne, ponieważ zawiera informacje o jej pochodzeniu.
- Wydrukuj wiadomość lub prześlij ją do osoby, który zajmuje się ustaleniem okoliczności zajścia.

Widzisz hejt?



Całość trwa 3 sekundy.

HEJT STOP

Koniec z bezsilnością, działaj!

Zablokuj nienawiść

Potrzebujemy Ciebie, żeby przeciwstawić się mowie nienawiści. Nawoływanie do nienawiści w Internecie jest przestępstwem, tak samo jak w realu. Ty podajesz link, a my to zgłaszamy organom ścigania. **Razem zablokujemy obrzydliwy hejt!**

Zablokuj nienawiść

Wklej adres nienawistnego wpisu



Treść wpisu naruszającego prawo



☒ Akceptuję [regulamin](#)

ZABLOKUJ



Poświęć czas

Aby pomóc dziecku zrozumieć ryzyko i korzyści płynące z Internetu.

Rozmawiaj o tym, jakie kroki podjąć, jeśli zobaczy coś, co go denerwuje, czy obraża.

Wyjaśnij, że nikt nie ma prawa pisać, publikować rzeczy obraźliwych.

Wyjaśnij dziecku czym jest cyberprzemoc.

Poprowadź je w stronę aplikacji i platform, które pomogą mu odkrywać swoje pasje i rozwijać umiejętności.

The background of the entire image is a dense, out-of-focus field of small, colorful spheres in shades of blue, yellow, orange, and green, creating a vibrant and textured effect.

Graj, oglądaj i odkrywaj razem z dzieckiem

Bądź zaangażowany w to, co robi w sieci, tworzy to przestrzeń do rozmowy o tym, jak zachować bezpieczeństwo w sieci.

Zablokuj
płatne smsy



**SMS
PREMIUM**

Oznaczenia gier

- Oznaczenie PEGI znajduje się na opakowaniu gier





Wulgarny język

W grze jest używany wulgarny język.



Dyskryminacja

Gra pokazuje przypadki dyskryminacji lub zawiera materiały, które mogą do niej zachęcać.



Narkotyki

W grze pojawiają się nawiązania do narkotyków lub jest pokazane zażywanie narkotyków.



Strach

Gra może przestraszyć młodsze dzieci.



Hazard

Gry, które zachęcają do uprawiania hazardu lub go uczą.



Seks

W grze pojawiają się nagość i/lub zachowania seksualne lub nawiązania do zachowań o charakterze seksualnym.



Przemoc

Gra zawiera elementy przemocy.



Online

gra może grać online

Uzależnienia od gier komputerowych - kryteria:

- Utrata **kontroli** nad czasem spędzonym na graniu w gry
- Odczuwanie **przymusu** grania w gry
- Wzrost ilości czasu spędzanego na graniu w gry - wzrost **tolerancji**
- Odczuwanie **negatywnych uczuć** w przypadku niemożności zagrania
- **Zaniedbywanie innych obowiązków** oraz ról na korzyść czasu spędzanego na graniu w gry
- **Porzucenie** wcześniejszych **pasji** i zainteresowań- jedynym hobby są gry
- **Granie pomimo odczuwanych szkód** płynących z tego typu aktywności- np. pogorszenie wzroku, bóle głowy, kręgosłupa, wady postawy, utrata pracy, pogorszenie wyników szkolnych, utrata przyjaciół i zanik relacji rodzinnych





Dawka Czyni Truciznę

Czas przed ekranem a depresja

Analiza wyników 16 badań, w których łącznie wzięło udział ponad 125 tysięcy dzieci i młodzieży, wskazuje, że czas przed ekranem przekraczający dwie godziny dziennie zwiększa ryzyko wystąpienia depresji.

Depresja i stany lękowe zdarzały się dwa razy częściej wśród osób, które korzystały z urządzeń ekranowych ponad siedem godzin dziennie, w porównaniu z tymi, które korzystały z nich mniej.



Pomóż dziecku uniknąć
bezmyślnego
przewijania serwisów i
bardziej krytycznie
podchodzić do
oglądanych mediów
i platform, z których
korzysta.





Uwaga! Trwa promocja do 10.04.2021 -15% na wszystkie produkty. Należy wpisać w koszyku PROMO15



PAKIET GOOGLE ▾

FACEBOOK ▾

TRIPADVISOR

OFERTEO

GOWORK

ZNANYLEKARZ

INSTAGRAM ▾

YOUTUBE ▾

INNE ▾

sklep

HOME / SKLEP

Wybierz produkty dla siebie i zyskuj większą popularność w sieci

Im więcej pozytywnych reakcji i opinii, tym lepiej dla Twojego biznesu

WSZYSTKIE

INSTAGRAM

FACEBOOK

TWITTER

OPINIE

INNE

-20%



-20%



-20%



-20%



PAKIET GOOGLE ▾

FACEBOOK ▾

TRIPADVISOR

OFERTEO

GOWORK

ZNANYLEKARZ

INSTAGRAM ▾

YOUTUBE ▾

INNE ▾



Wyświetlenia

★★★★★ (3 opinie klienta)

24,99 zł – 1.299,99 zł

Podane ceny są cenami brutto

Ilość wyświetleń::

Wybierz opcję...



Opcje dodatkowe ?

Błyskawiczna realizacja (+25%)

Dodatkowa gwarancja (+10%)

A close-up photograph of a human hand, palm up, reaching towards a bright, hazy sun. A faint rainbow is visible in the background, creating a warm, hopeful atmosphere.

UWAGA = KASA

Pamiętaj, że serwisy rywalizują
o Naszą uwagę, bo dzięki jej
zdobyciu mają pieniądze,
a co my mamy?
To, że jesteśmy wiecznie zmęczeni,
niewyspani i niewyrobieni
z obowiązkami.

Nastolatek, a ekran

- Zachęć do większej odpowiedzialności i świadomości tego, jak korzystanie z ekranu może wpłynąć na niego i innych
- Zwracaj uwagę na wszelkie różnice w zachowaniu u dziecka, które mogą sugerować, że coś jest nie tak
- Zachęć go do sprawdzenia, kiedy i jak wykorzystuje czas spędzony przed ekranem za pomocą narzędzi typu „czas na ekranie”
- Zachęcaj, aby nastolatek wprowadzał zmiany w tym, co robi w sieci i ilości czasu tam spędzanego
- Działaj tak, aby zaczął sam to obserwować i monitorować, gdy tylko jest to możliwe (w zależności od wieku)



Myśl w co klikasz, ustalaj priorytety, najpierw obowiązki później net. Ustal sobie limit czasu i trzymaj się go.

Kiedy czasu przed ekranem jest „za dużo”?

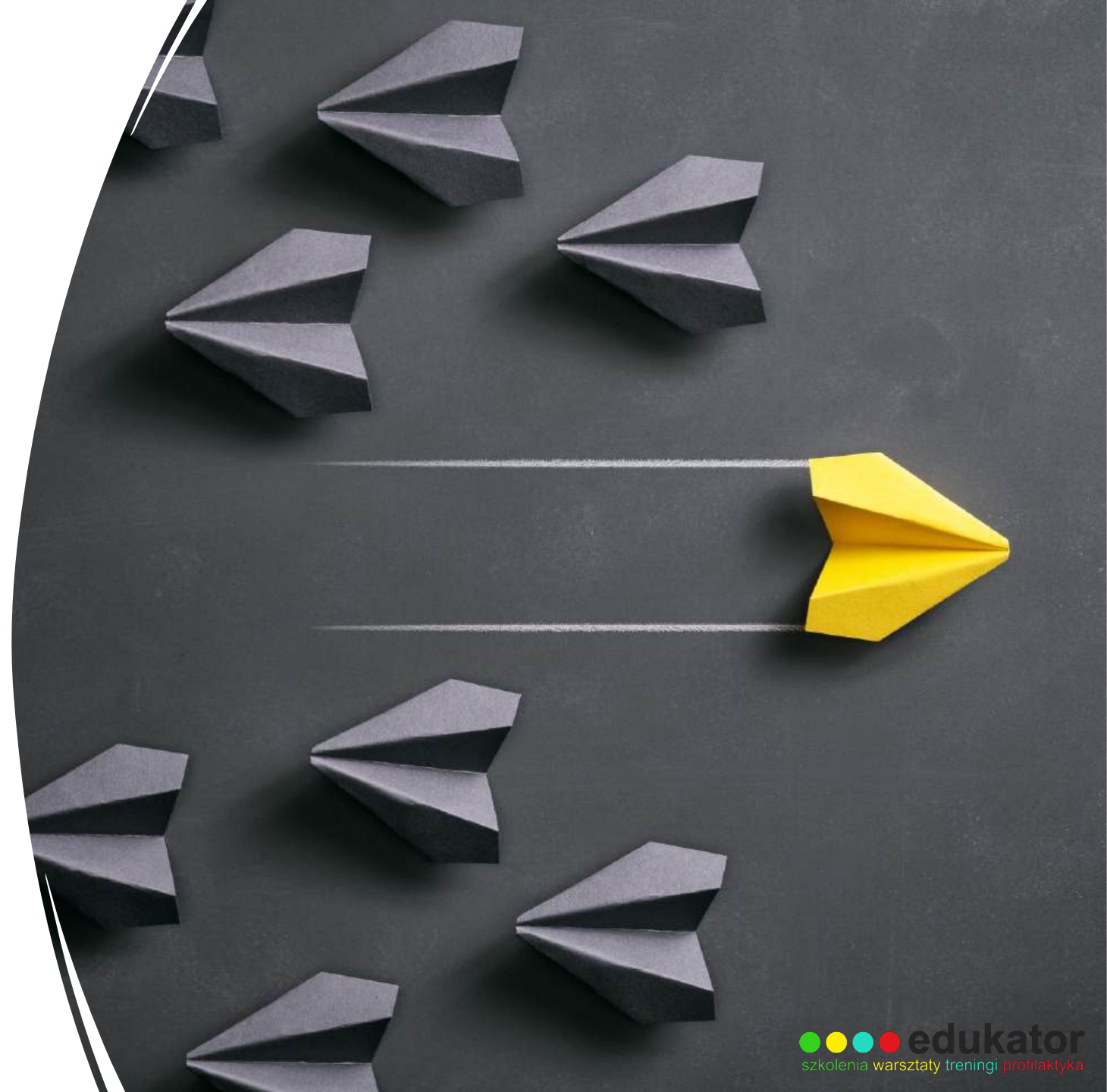
Odczuwanie **niepokoju lub stresu**, gdy dziecko jest odłączone lub oddzielone od telefonu.

Brak snu lub problem ze snem.

Brak aktywności fizycznej.

Brak chęci odwiedzania znajomych.

Zaniedbywanie dotychczasowych pasji.



Upewnij się

że jako rodzic trzymasz się zasad,
które chcesz aby przestrzegało dziecko
i modelujesz zachowanie, które w tym
pomagają



Nie martw się tym,
że dzieci Cię
nie słuchają.

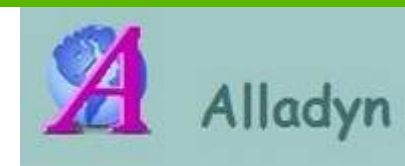
Przyjaciele Jezusa

PRZEJMUJ SIĘ TYM,
ŻE CAŁY CZAS
CIĘ OBSERWUJĄ.



Bezpieczeństwo młodych użytkowników Internetu

- Chronić komputer przed szkodliwymi treściami
 - Program antywirusowy, zaporą sieciową
 - Filtr antyspamowy
 - Program kontroli rodzicielskiej
 - Przeglądarki internetowe dla dzieci



WYLOGUJ SWÓJ MÓZG



znak

ANDERS HANSEN

KONTRASTY
I KONTROWERSJE

Manfred Spitzer

EPIDEMIA SMARTFONÓW

Czy jest zagrożeniem dla
zdrowia, edukacji i społeczeństwa?



Julia Ebner
Coraz ciemniej
Ekstremiści
w sieci

cc

KONTRASTY
I KONTROWERSJE

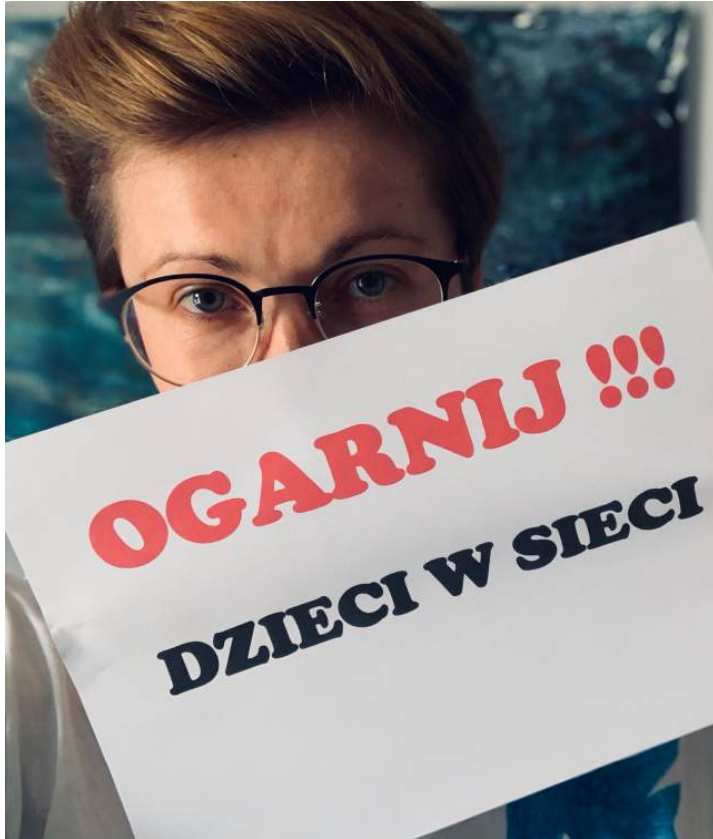
Manfred Spitzer

CYBERCHOROBY

Jak cyfrowe życie
rujnuje nasze zdrowie



Katarzyna Kudyba



- TEL. **795-035-272**
- biuro@edukator-krakow.pl
- FB – Katarzyna Kudyba
- Grupa FB – [Edukator Medialny](#)
- <http://edukator-krakow.pl>