

Skutki nadmiaru ekranów

- trudności z pamięcią i koncentracją,
- krótszy czas skupienia uwagi,
- mniejsza kreatywność, apatia, zmęczenie,
- drażliwość, lęk, spadek motywacji,
- stres, zaniżona samoocena,
- problemy ze snem, depresja dopaminowa,
- bóle głowy, szyi i kręgosłupa, nadwaga,
- pogorszenie wzroku.

Dobra wiadomość:
mózg potrafi się regenerować,
jeśli ma przerwy od ekranów.

**Mniej ekranu = więcej
koncentracji, spokoju i relacji.**

Jak dbać o cyfrową higienę?

- **Korzystanie z kontroli rodzicielskiej** – ustawienie filtrów treści i limitów czasu (na wszystkie urządzenia elektroniczne razem) odpowiednio do wieku dziecka.
- **Ustalenie “stref bez ekranów”** – nauka, posiłki, 2 godziny przed snem, sypialnia, rodzinne rozmowy, szkolne przerwy.
- **Interesowanie się aktywnością dziecka online** – uczenie zasad ostrożności w sieci. Rozmowy, w co gra, co ogląda, z kim się kontaktuje w sieci.
- **Przerwy od ekranów** – po 10 - 30 minutach, zależnie od wieku dziecka, detoks dopaminowy.

- **Odkładanie telefonu z zasięgu wzroku** – mózg zużywa energię na ignorowanie urządzenia.
- **Wyłączenie zbędnych powiadomień** – zmniejsza rozproszenie, stres i potrzebę ciągłego sprawdzania telefonu.
- **Monotasking zamiast multitasking** – skupienie na jednym zadaniu naraz poprawia koncentrację i zmniejsza zmęczenie.
- **Nauka krytycznego myślenia** – pokazywanie, że nie wszystkie treści online są prawdziwe i warto sprawdzać źródła.
- **Rozmowy o emocjach** – pytanie, jak dziecko czuje się po korzystaniu z internetu, oraz pomoc w nazwaniu emocji.
- **Dbanie o równowagę online-offline** – trenowanie mózgu w sposób analogowy, wspieranie regularnej aktywności fizycznej, snu, hobby i relacji poza ekranami.
- **Budowanie zaufania** – dziecko może zwrócić się z problemem bez obawy przed karą.
- **Dawanie dobrego przykładu** – odpoczynek bez ekranów. Dzieci naśladują dorosłych.
- **Reagowanie na niepokojące sygnały.**

PAMIĘTAJCIE!

**Telefon to narzędzie
- nie nagroda.
Rodzice dbajcie
o mózg dziecka,
bo to on decyduje
o jego przyszłości.**



HIGIENA CYFROWA



Co to jest higiena cyfrowa?

Higiena cyfrowa to **zbiór nawyków** pomagających korzystać z urządzeń elektronicznych (smartfon, smartwatch, komputer, tablet, telewizor, świecące i grające zabawki) w **zdrowy, bezpieczny i świadomy** sposób.

Dotyczy nie tylko **czasu przed ekranem**, ale także **wpływu technologii** na **mózg, emocje, relacje i sen**.

Obejmuje m.in.:

- kontrolę **czasu** ekranowego,
- dbanie o **zdrowie** psychiczne i fizyczne,
- bezpieczne** korzystanie z internetu,
- umiejętność **odpoczynku** od technologii.



OFFLINE

Higiena cyfrowa pomaga:

- ✓ lepiej się koncentrować
- ✓ poprawiać relacje rodzinne
- ✓ chronić zdrowie i prywatność

Orientacyjny czas ekranowy:

- 0–3 lata:** brak ekranów
- 3–7 lat:** do 30–60 minut dziennie
- 7–10 lat:** do 1–1,5 h/dziennie
- 10–12 lat:** do 2 h/dziennie
- Nastolatki:** do 2–3 h/dziennie

MÓZG W ŚWIECIE EKRAŃÓW

Nowe technologie są projektowane tak, by jak najdłużej przyciągać uwagę. Komunikatory, media społecznościowe, krótkie filmiki, powiadomienia, lajki i gry bardzo intensywnie stymulują mózg.

Mózg staje się przeciążony nadmiarem bodźców i informacji.



ONLINE

Ten stan bywa nazywany „**popcornowym mózgiem**” – myśli przeskakują, a skupienie staje się coraz trudniejsze.

Dlaczego telefon na szkolnej przerwie to problem?

- Brak prawdziwego odpoczynku** – ekran nie regeneruje mózgu.
- Mniej kontaktów rówieśniczych** – słabsze relacje i obniżona empatia.
- Problemy z koncentracją** – po przerwie z telefonem trudniej wrócić do nauki.
- Wpływ dopaminy** – po intensywnych bodźcach cyfrowych lekcja wydaje się nudna.
- Złe nawyki na przyszłość** – ciągła potrzeba bycia online.

Dopamina i pętla dopaminowa

Dopamina to neuroprzekaźnik odpowiedzialny za motywację i poczucie nagrody. **Naturalnie uwalnia się po wysiłku i osiągnięciu celu.**

Powiadomienia, social media, gry i filmiki powodują szybkie, krótkie **wyrzuty dopaminy**. „**Łatwa dopamina**” uzależnia **podobnie do narkotyku**.

Potrzebujemy coraz silniejszych bodźców.

Pętla dopaminowa:

- Sięgasz po telefon „na chwilę”.
- Dostajesz nagrodę (dopamina).
- Przyjemność szybko mija.
- Mózg domaga się kolejnego bodźca.

Im częściej ją uruchamiamy, tym trudniej odłożyć telefon i skupić się offline.

Mózg zamiast wysiłku zaczyna szukać łatwej nagrody.

Pętla dopaminowa

