

## Moja zdrowa głowa, czyli o higienie cyfrowej

Karta aktywności dla klas 4–6 szkoły podstawowej



**Potrzebne materiały:**

1. czysta kartka,
2. kredki lub flamastry.

W ramach tej karty aktywności zapraszamy Cię do zapoznania się z tym, jakie zachowania pomogą Ci nie uzależnić się od smartfona. Obecnie spędzamy online coraz więcej czasu, dlatego bardzo ważne jest, by wiedzieć, co robić, aby był on dla nas przyjemny i korzystny.

1. Jakie korzyści płyną z tego, że możemy mieć przy sobie cały czas telefon z dostępem do Internetu?

.....  
.....  
.....  
.....

2. A co złego/nieprzyjemnego może wynikać z tego, że mamy cały czas dostęp do telefonu?

.....  
.....  
.....  
.....

3. Jakie zachowania mogą pomóc w utrzymaniu higieny cyfrowej (czyli co pomoże, by nie uzależnić się od komputera)?

.....  
.....  
.....  
.....

Możesz pokazać swoją pracę rodzicom lub innym dorosłym i porozmawiać z nimi o tym, co jeszcze dopisać.

Dobrym pomysłem jest stworzenie kodeksu, który wspiera w zachowaniu higieny cyfrowej. Możecie wraz z domownikami wprowadzić zasady pomocne dla wszystkich, np. zakaz korzystania z telefonu podczas wspólnej kolacji. Proponujemy, by taki kodeks przygotować na dużej kartce, użyć do tego wielu kolorów, a na koniec powiesić go w widocznym miejscu.

10 zasad, które pomagają w zachowaniu higieny cyfrowej (źródło: *opracowanie własne na podstawie Czym jest higiena cyfrowa?, Magdalena Bigaj, dbamomozasieg.pl*).

### **10 zasad higieny cyfrowej – jak nie uzależnić się od smartfona?**

1. Kontroluj czas przed ekranem – ile czasu spędzasz w sieci, co wtedy robisz?
2. Odkładaj smartfon – jeśli telefon Cię rozprasza, np. podczas nauki, odłóż go gdzieś dalej.
3. Wyłącz powiadomienia – nie sprawdzaj co chwilę wiadomości.
4. Nie rób wielu rzeczy jednocześnie – postaraj się skupić na tym, co jest Twoim celem w danym momencie.
5. Trenuj swój mózg, będąc offline – rozwiązuj rebusy, sudoku, graj w planszówki, czytaj książki.
6. Relaksuj się i odpoczywaj – możesz np. zacząć od tego, by przez 10 minut dziennie robić coś, co lubisz.
7. Szukaj zainteresowań poza siecią – spotykaj się ze znajomymi, znajdź dla siebie zajęcia dodatkowe.
8. Planuj czas bez Internetu – rób sobie cyfrowe przerwy.
9. Zadbaj o sen – najlepiej nie bierz w ogóle telefonu do łóżka.
10. Dbaj o relacje – kontakt z innymi może dać wiele radości (a przy okazji chroni przed uzależnieniami).