

# Pokolenie sieci

## Pokolenie szklanych ekranów

### Pokolenie- *always on*

" ...Trudno już dłużej ukrywać ten problem. Problem patologicznego używania smartfona – realnie istnieje i stanowi poważne zagrożenie dla życia i zdrowia. Dotyczy ono nie tylko dzieci i młodzieży, ale również osób urodzonych w latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych XX wieku..."

Współczesne pokolenie dzieci i młodzieży przepływają między światem realnym a wirtualnym, w którym zaspokajają swoje młodzieńcze potrzeby, spędzają czas wolny i poszukują akceptacji. Jednakże zbyt długie zanurzenie w świat cyfrowy, bez odpowiedniego udziału bezpośrednich relacji tworzonych twarzą w twarz, może przyczyniać się do nadużywania internetu i cyfrowych urządzeń mobilnych, a co za tym idzie do uzależnienia. Utrata kontroli nad używaniem "urządzeń ekranowych" może prowadzić do społecznej izolacji oraz zaniedbywania różnych form aktywności społecznej, nauki, aktywnego wypoczynku, higieny osobistej oraz zdrowia.

## Kiedy zaczynamy mieć problem?

### SYMPTOMY NADUŻYWANIA TELEFONU

- 1 Nie rozstaję się z telefonem, biorę go ze sobą zawsze i wszędzie np. do toalety, na dwór, z psem na spacer, na bieganie, na spotkanie z przyjaciółmi
- 2 Cały czas czekam, aż ktoś do mnie napisze, zadzwoni, skomentuje wpis. Bardzo szybko odpisuję na wiadomości i komentuję wpisy innych osób
- 3 Staram się mieć telefon zawsze w zasięgu ręki
- 4 Bardzo często używam telefonu w ciągu dnia, robię selfie, jestem bardzo aktywny/a na różnych portalach społecznościowych
- 5 Uchodzę w towarzystwie za osobę, która zawsze ma telefon ze sobą
- 6 Kładę się z telefonem do łóżka. Korzystam z telefonu zanim pójde spać i zaraz jak się obudzę. Sprawdzam wiadomości, email, informacje, przeglądam portale społecznościowe. Czasem budzę się w nocy i używam telefonu
- 7 Nie wyobrażam sobie życia bez telefonu. Zawsze wracam do domu, gdy zapomnę go wziąć
- 8 Czasem mam już dosyć telefonu, czasem bym go wyrzucił/a, zostawił/a w domu. Czasem robię sobie własny detoks i świadomie, specjalnie nie używam telefonu
- 9 Odczuwam niepokój i rozdrażnienie, kiedy nie mogę korzystać z telefonu komórkowego np. mam rozładowaną baterię, nie mam zasięgu, ktoś nie pozwala mi z niego korzystać
- 10 Nałogowo sięgam po telefon, ciągle go odblokowuję, sprawdzam, często nie wiem, czemu to robię



[www.dbamomozasieg.com](http://www.dbamomozasieg.com)

- gdy dziecko nie rozstaje się ze swoim telefonem,
- ciągle sprawdza urządzenia i uruchamia telefon (np. częste sięganie po telefon, częste używanie go, sprawdzanie, trzymanie w dłoni bądź blisko siebie, przed sobą),
- przerywa spotkanie /rozmowę w celu odebrania bądź nawiązania połączenia/ wiadomości,
- często robi zdjęcia typu selfie i dzieli się nimi z innymi użytkownikami sieci,
- korzysta z urządzeń w miejscach i sytuacjach, w których nie powinno się tego robić (np. przechodzenie przez jezdnię, spożywanie posiłków),
- ukrywa przed innymi (na przykład przed rodzicami) czynności związane z używaniem smartfona,
- odczuwa silną potrzebę lub wręcz przymus korzystania z telefonu,
- odczuwa niepokój, rozdrażnienie przy próbach przerywania/ograniczenia korzystania z internetu, komputera,
- ma wysokie poczucie bezpieczeństwa związane z byciem on-line,
- przeżywa strach (lęk) z powodu niebycia w głównym nurcie informacji,
- przeżywa negatywne emocje związane z niemożnością połączenia się z internetem (np. szukanie zasięgu za wszelką cenę).

## Czy walczyć z fonoholizmem?

**Rodzicu! Zadbaj o dziecięcy mózg!**

**Wprowadź Domowe Zasady Ekranowe,**

czyli zbiór reguł dotyczących sposobów i czasu korzystania z ekranów. Zasady pomagają zadbać o prawidłowy rozwój mózgu dziecka, uczą uważności i równowagi między aktywnościami online i offline oraz mogą pozytywnie wpłynąć na relacje rodzinne. **Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę** prowadzi kampanię „Zadbaj o dziecięcy mózg”. Na potrzeby kampanii powstał film przedstawiający historię dziecięcego mózgu, który niepostrzeżenie wchodzi w fascynującą relację z ekranami, która z czasem okazuje się szkodliwa.

<https://youtu.be/reBzTX6UO5E>

**Pamiętajmy również o tym, że to nie media cyfrowe są złe.**

**Złe lub dobre mogą być nasze nawyki w zakresie ich używania.**



DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ



# ZADBAJ O DZIECIEJCY "MÓZG"

Wprowadź **Domowe Zasady Ekranowe**



[domowezasadyekranowe.fdds.pl](http://domowezasadyekranowe.fdds.pl)

[saferinternet.pl](http://saferinternet.pl)



Współfinansowane  
przez Unię Europejską.  
Instrument „Łącząc Europę”

GLÓWNY PARTNER

Fundacja  orange

PARTNER

FACEBOOK

Opracowała: Aleksandra Kuc-Górka

