

ZDROWA SIEĆ

Higiena cyfrowa dla Twojej rodziny

Higiena cyfrowa

– umiejętność korzystania z technologii w sposób, który służy zdrowiu, relacjom i samopoczuciu – z umiarem i równowagą.

Nie chodzi o to, by się odciąć od sieci, ale by korzystać z niej świadomie, tak by technologia nas nie pochłaniała, ale wspierała: w nauce i rozwoju, relacjach i komunikacji, a także ułatwiając codzienne obowiązki. Całkowicie odłączenie w dzisiejszych realiach mogłoby skutkować wykluczeniem cyfrowym czy izolacją społeczną.

Praktyczne wskazówki, które sprawdzają się w codziennym życiu:



• **Wspólny czas offline.** Spędzajmy go razem – na spacerach, grach, rozmowach czy prostych codziennych czynnościach. Zazwyczaj to coś, z czego z powodu braku czasu rezygnujemy – zaplanujmy go więc wspólnie, wpismy w kalendarz.



• **Dajmy przykład.** Dorośli też potrzebują cyfrowej równowagi! Bierzmy telefon do ręki świadomie. Odłóżmy go, gdy spędzamy czas z dzieckiem.



• **Zasady, nie zakazy.** Ustalmy razem granice korzystania z sieci dla całej rodziny. Wprowadzajmy zasady higieny cyfrowej już u młodszych dzieci, łatwiej będzie wytworzyć zdrowe nawyki.



• **Czas ekranowy powinien być stały.** Uważajmy na nagrody i kary polegające na jego zwiększaniu lub zmniejszaniu. Zdrowie psychiczne dzieci nie powinno być walutą przetargową!



• **Kontrola rodzicielska to wsparcie.** Bez niej dzieci już w wieku 7–12 lat trafiają na treści przemocowe czy seksualne. Aplikacje pomagające ograniczyć czas i treści w sieci to realna ochrona – warto je omówić i ustawić wspólnie.



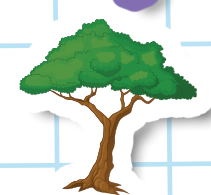
• **Świadomie podejmijmy decyzje, kiedy dziecko powinno mieć pierwszy telefon.** Może lepszym pomysłem będzie nie dawanie go od razu na własność? W razie nadużyć czy uzależnień możemy łatwiej interweniować. Uważajmy na mody, czasem prostsze telefony wystarczą.



• **Rozmawiajmy, nie oceniajmy.** Bądźmy ciekawi świata dziecka online, pamiętajmy: nie musimy wszystkiego rozumieć!



• **Nie bójmy się pytać.** Jeśli nie umiemy czegoś zrobić w sieci, poprośmy dzieci, by były naszymi przewodnikami. To buduje wzajemność w tej relacji.



• **Czas na małe przyjemności.** Zastanówmy się, co sprawia nam radość i ładuje nasze baterie. Intencjonalnie planujmy czas na nie w codziennym życiu.

To nie jest tak, że dajemy naszym dzieciom dostęp do internetu – dajemy internetowi dostęp do naszych dzieci.

„Te urządzenia, a zwłaszcza te aplikacje, zostały zaprojektowane po to, by uzależnić twoje dziecko. Stworzono je z pełną świadomością, jak rozwija się mózg, jak działają obwody dopaminowe, motywacja i poczucie niepewności.”

Jonathan Haidt, psycholog, autor książki „The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness”



4 GODZ 59 MIN W TYGODNIU
5 GODZ 16 MIN W WEEKENDY

– tyle według raportu NASK z 2025 roku spędzają w sieci polskie nastolatki. Co tam robią? Co dobrego z tego wynoszą, a jakie zagrożenia tam na nich czekają? O tym podczas warsztatów rozmawialiśmy z dziećmi i młodzieżą z Koźienic. Co wspólnie wypracowaliśmy? Zobacz w naszej publikacji!

Co dzieci i młodzież z Koźienic chciałyby przekazać rodzicom na temat korzystania z sieci oraz higieny cyfrowej? Oto ich odpowiedzi!

POBIERZ NASZĄ DARMOWĄ PUBLIKACJĘ O HIGIENIE CYFROWEJ:
goandact.org/zdrowa-siec-publikacja/



OPRACOWANIE MERYTORYCZNE: Fundacja Go'n'Act we współpracy z koźienickimi uczniami i uczennicami
OPRACOWANIE GRAFICZNE: Katarzyna Makowiecka

Projekt „Zdrowa sieć – młodzi na rzecz higieny cyfrowej” jest realizowany przez Fundację Go'n'Act i finansowany ze środków Gminy Koźienice w ramach realizacji Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii.