



EDUKACJA W ZAKRESIE HIPERŁĄCZNOŚCI PODRĘCZNIK NAUCZYCIELA

erasmediah.eu



Co-funded by
the European Union

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie
poglądami autora (autorów)
i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji
Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za
nie odpowiedzialności.



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



Spis treści

1. **Wprowadzenie** Strona 4

- 1.1 Tło problemu: Badanie hiperłączości we współczesnym społeczeństwie i jej wpływu na codzienne życie młodych ludzi
- 1.2 Cele i struktura podręcznika
- 1.3 Grupy docelowe
- 1.4 Jak korzystać z podręcznika w ramach lekcji

2. **Hiperłączość i młodzież: Definicja i zjawisko społeczne** Strona 17

- 2.1 Hiperłączość - definicja i przejawy: Co to znaczy być „hiperpołączonym” i jak ten stan objawia się u młodych ludzi?
- 2.2 Rola platform społecznościowych i cyfrowych: Badanie głównych platform i cyfrowej dynamiki społecznej dla młodych ludzi
- 2.3 Dane dotyczące korzystania z urządzeń przez nastolatków: Analiza statystyczna korzystania z urządzeń wśród osób w wieku 11-18 lat
- 2.4 Kulturowe i społeczne refleksje na temat hiperłączości wśród młodzieży

3. **Psychologiczne i poznawcze skutki hiperłączości** Strona 27

- 3.1 Wpływ na koncentrację i wyniki w nauce: Konsekwencje wielozadaniowości cyfrowej dla zdolności uczenia się
- 3.2 Zagrożenia dla zdrowia psychicznego: Lęk, depresja i FOMO (Fear Of Missing Out), zjawiska związane z hiperłączością
- 3.3 Rozwój poznawczy i uzależnienie od technologii: Jak hiperłączość może wpływać na zdolności poznawcze i powodować uzależnienie
- 3.4 Wpływ na kreatywność i umiejętności rozwiązywania problemów, na umiejętności społeczne i rozwój empatii

4. **Problemy z relacjami i komunikacją** Strona 37

- 4.1 Mniejsza liczba bezpośrednich interakcji: Jak nadmierne korzystanie z urządzeń ogranicza bezpośrednie interakcje społeczne
- 4.2 Wpływ na relacje rodzinne: Hiperłączość może alienować lub powodować konflikty w rodzinach - Cyfrowe granice rodziny i praktyki cyfrowego detoksu
- 4.3 Izolacja społeczna i trudności w nawiązywaniu autentycznych relacji
- 4.4 Erozja postrzegania siebie i tożsamość online: Zmęczenie cyfrowe a jakość interakcji



Spis treści

5. Wpływ na zdrowie fizyczne Strona 47

- 5.1 Problemy z postawą i wzrokiem: Negatywny wpływ długotrwałego korzystania z urządzeń na postawę i zdrowie oczu
- 5.2 Zmiana wzorców snu: Jak ciągłe korzystanie z telefonu wpływa na rytm okołodobowy i jakość snu
- 5.3 Brak aktywności fizycznej i siedzący tryb życia: Wpływ czasu spędzanego online na zdrowie fizyczne i sprawność fizyczną
- 5.4 Sugestie dotyczące ergonomii technologicznej

6. Strategie edukacyjne i zapobiegawcze Strona 57

- 6.1 Edukacja cyfrowa i umiejętność korzystania z mediów: Nauczanie młodych ludzi świadomego korzystania z technologii
- 6.2 Strategie rodzinne i szkolne: Jak rodzice i nauczyciele mogą pomóc zrównoważyć korzystanie z technologii
- 6.3 Polityki i regulacje: Rola instytucji i polityk publicznych w ograniczaniu zjawiska hiperłączości
- 6.4. Narzędzia do oceny poziomu hiperłączości

7. Podsumowanie Strona 63

- 7.1 Podsumowanie rozdziałów i główne refleksje, które się pojawiły
- 7.2 Perspektywy na przyszłość: Sugestie na przyszłość i potencjalne długoterminowe rozwiązania mające na celu ograniczenie hiperłączości wśród młodzieży
- 7.3 Metodologia oceny i narzędzia informacji zwrotnej
- 7.4 Dodatkowe materiały i zasoby

Źródła Strona 73



1. Wprowadzenie

Projekt ERASMEDIAH dotyczy wyzwań związanych z korzystaniem z mediów społecznościowych przez młodych ludzi i wspiera osoby pracujące z młodzieżą poprzez specjalistyczne programy szkoleniowe. Wyposaża osoby pracujące z młodzieżą, nauczycieli i moderatorów w wiedzę teoretyczną i praktyczne narzędzia do skutecznego rozwiązywania problemów związanych z mediami społecznościowymi i zwiększania świadomości zagrożeń cyfrowych.

W ramach projektu opracowano siedem modułów i 37 scenariuszy lekcji, aby zwiększyć wiedzę i umiejętności nauczycieli, a jednocześnie dotrzeć do ostatecznych beneficjentów: młodych ludzi w wieku 11-18 lat. Aby przeciwdziałać i zapobiegać zagrożeniom związanym z nadmierną ekspozycją cyfrową, stworzono podręcznik dla nauczycieli Edukacja w zakresie Hiperłączości.

Podręcznik łączy zawartość lekcji projektu w kompleksowy zasób zaprojektowany, aby pomóc osobom pracującym z młodzieżą, nauczycielom i moderatorom zrozumieć hiperłączość, zapobiegać uzależnieniu od mediów społecznościowych i promować zdrowsze nawyki cyfrowe wśród młodych ludzi.





1.1. Tło problemu: Badanie hiperłączości we współczesnym społeczeństwie i jej wpływu na codzienne życie młodych ludzi

Hiperłączość w mediach społecznościowych, definiowana jako nadmierna potrzeba pozostawania online i spędzania długiego czasu na urządzeniach cyfrowych, stała się poważnym problemem w dzisiejszym świecie. Badania przeprowadzone w Europie wskazują, że ponad 70% młodych ludzi spędza ponad 3 godziny dziennie w mediach społecznościowych, a czas ten stale rośnie (Statista, 2022). Hiperłączość w mediach społecznościowych negatywnie wpływa na uczniów, prowadząc do rozproszenia uwagi, zmniejszenia motywacji do nauki i spadku wyników w nauce (Zhao & Zhou, 2022). Ponadto, ciągłe zaangażowanie online zaostrza kwestie zdrowia psychicznego, takie jak stres, lęk i wypalenie wśród młodych ludzi, a także zakłóca ich wzorce snu (Keles, McCrae i Grealish, 2020). Skutki te nie tylko szkodzą ich funkcjom poznawczym, ale także negatywnie wpływają na ich zdrowie fizyczne (Carter i in., 2016). Dlatego też pilnie potrzebne są kompleksowe strategie i interwencje w celu złagodzenia negatywnych skutków hiperłączości w mediach społecznościowych i promowania zdrowego korzystania z narzędzi cyfrowych wśród młodych ludzi.



1.1. Tło problemu: Badanie hiperłączości we współczesnym społeczeństwie i jej wpływu na codzienne życie młodych ludzi

Programy edukacyjne i kampanie uświadamiające odgrywają kluczową rolę w zwalczaniu negatywnych skutków hiperłączości w mediach społecznościowych, zwłaszcza wśród nastolatków. Badania podkreślają skuteczność interwencji koncentrujących się na umiejętnościach cyfrowych i zarządzaniu czasem. Na przykład Gök i Kara (2021) stwierdzili, że program dobrostanu cyfrowego w szkołach średnich zmniejszył codzienne korzystanie z mediów społecznościowych przez uczestników o 30%. Podobnie metaanaliza przeprowadzona przez Moreno i in. (2020) wykazała, że programy kładące nacisk na uważność i samoregulację poprawiły zdolność uczniów do kontrolowania działań online oraz zmniejszyły niepokój i stres. Singh i in. (2021) podkreślili wartość zaangażowania rodziców w kampanie uświadamiające, pokazując, że wspólne wysiłki szkół i rodzin mają bardziej trwały wpływ.

Sukces takich interwencji zależy jednak od znaczenia kulturowego i kontekstowego, a także zaangażowania uczestników w czasie. Dostosowane do potrzeb programy dostarczane za pośrednictwem grywalizacji lub warsztatów rówieśniczych mają tendencję do osiągania lepszych wyników. Jednak brak wsparcia po zakończeniu programu pozostaje poważnym wyzwaniem (Mills & Henley, 2022). Istnieje zatem potrzeba skalowalnych, wrażliwych kulturowo i kompleksowych rozwiązań, aby skutecznie radzić sobie z hiperłączością w mediach społecznościowych.



1.2 Cele i struktura podręcznika

Podręcznik dla nauczycieli w zakresie Hipertłaczności został zaprojektowany, aby zapewnić nauczycielom, osobom pracującym z młodzieżą, wychowawcom i innym profesjonalistom zainteresowanym tematem kompleksowe zrozumienie hipertłaczności i uzależnienia od mediów społecznościowych, szczególnie wśród młodych ludzi. Jego głównym celem jest zbadanie psychologicznych, poznawczych, relacyjnych i fizycznych skutków hipertłaczności, przy jednoczesnym przedstawieniu naukowo ugruntowanych informacji, praktycznych strategii i środków zapobiegawczych w celu przeciwdziałania jej negatywnym skutkom.

Podręcznik ten służy jako niezbędne źródło informacji dla nauczycieli i osób pracujących z młodzieżą, umożliwiając im prowadzenie młodych ludzi w kierunku bezpieczniejszego, bardziej zrównoważonego doświadczenia cyfrowego. Wspierając zdrowsze interakcje z technologią, ma on na celu przygotowanie młodych ludzi na przyszłość, w której będą korzystać z platform cyfrowych w pozytywny, odpowiedzialny i zrównoważony sposób.





1.2 . Cele i struktura podręcznika

Podręcznik jest podzielony na uporządkowane rozdziały, aby zapewnić jasną i systematyczną analizę kluczowych tematów, w tym:

- **Zrozumienie hiperłączności:** wprowadzenie do koncepcji hiperłączności, jej definicji i związku z platformami cyfrowymi, a także dynamiki kulturowej i społecznej, która wpływa na jej rozpowszechnienie.
- **Wpływ hiperłączności:** szczegółowa analiza wpływu hiperłączności na zdrowie psychiczne, wyniki w nauce, relacje rodzinne i społeczne oraz samopoczucie fizyczne.
- **Narzędzia i strategie zapobiegawcze:** praktyczne wskazówki dla nauczycieli i osób pracujących z młodzieżą, w tym narzędzia edukacji cyfrowej, przewodniki po umiejętnościach korzystania z mediów i metody oceny w celu promowania zrównoważonych nawyków cyfrowych i zapobiegania uzależnieniu od technologii cyfrowych.



1.3. Grupy docelowe

Główną i bezpośrednią grupą docelową niniejszego podręcznika są osoby pracujące z młodzieżą, wychowawcy, nauczyciele i moderatorzy, którzy muszą zwiększyć swoje kompetencje i wiedzę w zakresie prowadzenia, ułatwiania i edukowania młodych ludzi w celu zapobiegania ryzyku i niebezpieczeństwom związanym z hiperłącznością w mediach społecznościowych i innych platformach internetowych.

Inną grupą docelową są rodzice i opiekunowie, którzy obserwują u swoich dzieci oznaki hiperłączności, takie jak brak snu, apatia, poczucie odłączenia, gdy nie korzystają z aplikacji lub objawy depresji, ale nie mają wystarczającej wiedzy i umiejętności, aby zająć się tymi kwestiami. Grupa ta obejmuje również rodziny, które potrzebują większej świadomości na temat kwestii bezpieczeństwa, takich jak cyberprzemoc, uwodzenie online, mowa nienawiści lub zawstydzanie w mediach społecznościowych.



1.3. Grupy docelowe

Ostateczną grupą docelową projektu Erasmediah jest młodzież w wieku 11-18 lat. Grupa ta obejmuje nastolatków, szczególnie tych w trudnej sytuacji, którzy byli narażeni na cyberprzemoc, nagabywanie w Internecie, mowę nienawiści lub zawstydzanie w mediach społecznościowych, a także ogólnie wszystkich nastolatków. W związku z tym podręcznik dla nauczycieli ma na celu wspieranie osób pracujących z młodzieżą, wychowawców, nauczycieli i moderatorów w rozwijaniu niezbędnej wiedzy i umiejętności w celu zapewnienia skutecznego wsparcia tej grupie młodych ludzi.





1.4. Jak korzystać z podręcznika w ramach lekcji

Podręcznik dla nauczycieli dotyczący edukacji w zakresie hiperłączności jest bezpośrednio powiązany z 7 modułami i 37 lekcjami opracowanymi w ramach projektu. Podręcznik integruje podstawy teoretyczne i praktyczne metody stosowania tych treści, mając na celu zapewnienie kompleksowych wskazówek dla osób pracujących z młodzieżą, nauczycieli i moderatorów. Wykorzystywany wraz z lekcjami, podręcznik przyczynia się do zapobiegania hiperłączności w mediach społecznościowych, promowania zdrowszych nawyków cyfrowych wśród młodych ludzi i podnoszenia świadomości na temat zagrożeń cyfrowych.



1.4 Jak korzystać z podręcznika w ramach lekcji

Kluczowe punkty dotyczące korzystania z podręcznika z modułami i lekcjami:

- ***Dostosowanie modułów i lekcji:*** każda sekcja podręcznika jest powiązana z odpowiednimi modułami i lekcjami. Na końcu każdej sekcji, w sekcji „Lekcje powiązane z tym rozdziałem”, wymienione są powiązane lekcje, łączące teoretyczne spostrzeżenia z treścią lekcji.
- ***Praktyczne narzędzia i strategie:*** podręcznik zawiera praktyczne zalecenia i działania. Na przykład „L1.4 - Strategie zrównoważonej konsumpcji cyfrowej” zawiera sugestie dotyczące pomocy młodym ludziom w zarządzaniu nawykami cyfrowymi.
- ***Implementacja i elastyczność:*** lekcje i materiały można dostosować do różnych grup wiekowych i kontekstów społecznych, zapewniając ich przydatność dla różnych grup docelowych.
- ***Ocena i informacje zwrotne:*** każda lekcja zawiera narzędzie ewaluacyjne z pięcioma pytaniami i kluczami odpowiedzi, które pozwalają ocenić wpływ lekcji i śledzić postępy w nauce.
- ***Kompleksowe wsparcie:*** podręcznik działa jak mapa drogowa, prowadząc nauczycieli w zakresie wdrażania lekcji, komunikacji z młodymi ludźmi i skutecznego radzenia sobie z wyzwaniami cyfrowymi.



Lekcje powiązane z podręcznikiem

1. ROZWIJANIE SAMOŚWIADOMOŚCI: ZROZUMIENIE UZALEŻNIENIA OD MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH I JEGO SKUTKÓW FINANSOWANE

L1.1. Czym jest uzależnienie od mediów społecznościowych?

L1.2. Jak projektowanie mediów społecznościowych rozwija uzależnienie?

L1.3. Psychologiczne skutki uzależnienia od mediów społecznościowych i jak je rozpoznać

L1.4. Psychologiczne skutki nadmiernego korzystania z mediów społecznościowych

L1.5. Strategie zrównoważonej konsumpcji cyfrowej

L1.6. Ocena poziomów hiperłączości



Lekcje powiązane z podręcznikiem

2. BUDOWANIE UMIEJĘTNOŚCI KRYTYCZNEGO MYŚLENIA I UMIEJĘTNOŚCI CYFROWYCH

- L2.1.** Poprawa umiejętności krytycznego myślenia
- L2.2.** Budowanie umiejętności krytycznego myślenia: Rozpoznawanie i ocenianie fake newsów online
- L2.3.** Zrozumiejmy i zwalczajmy dezinformację!
- L2.4.** Uwolnienie się od wpływu online: Krytyczne myślenie o marketingu influencerów
- L2.5.** Rozszyfrowanie i obrona: odkrywanie strategii manipulacji online

3. ODPOWIEDZIALNE PODEJMOWANIE DECYZJI, ZARZĄDZANIE KORZYSTANIEM Z MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH I PRZEWYCIĘŻANIE HIPERŁĄCZNOŚCI

- L3.1.** Wzmocnienie pozycji młodzieży w zakresie samoregulacji i wyznaczania granic w mediach społecznościowych
- L3.2.** Strategie radzenia sobie z uzależnieniem od mediów społecznościowych
- L3.3.** Praktyczne narzędzia do odpowiedzialnego angażowania się w mediach społecznościowych
- L3.4.** Rozwijanie nawyków cyfrowego dobrostanu
- L3.5.** Przydatne praktyczne strategie przeciwko manipulacjom online





Lekcje powiązane z podręcznikiem

4. PROMOWANIE ODPOWIEDZIALNYCH ZACHOWAŃ ONLINE I SPOŁECZNO-EMOCJONALNEGO UCZENIA SIĘ

- L4.1.** Zrozumienie etyki online i etykiety mediów społecznościowych
- L4.2.** Radzenie sobie z cyberprzemocą, zawstydzaniem z powodu ciała, wyzwaniem online i konfliktami online
- L4.3.** Rozwijanie umiejętności regulacji emocji
- L4.4.** Budowanie empatii i pozytywnych interakcji online
- L4.5.** Strategie przeciwdziałania cyberprzemocy i nękanii online

5. CYBERBEZPIECZEŃSTWO I BEZPIECZNE KORZYSTANIE Z INTERNETU

- L5.1.** Wprowadzenie do podstaw cyberbezpieczeństwa
- L5.2.** Ochrona danych osobowych i prywatności w internecie
- L5.3.** Aspekty prawne zachowań w internecie
- L5.4.** Rozpoznawanie zagrożeń cybernetycznych i strategie zapobiegania wystawianiu się na nieodpowiednie treści
- L5.5.** Promowanie świadomości prawnej i etycznego zachowania w sieci
- L5.6.** Praktyczne narzędzia bezpieczeństwa online





Lekcje powiązane z podręcznikiem

6. DETOKS OD MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH I CYFROWY DOBROSTAN

- L6.1.** Strategie detoksu w mediach społecznościowych
- L6.2.** Budowanie zdrowych nawyków online
- L6.3.** Promowanie aktywności offline i zdrowia fizycznego
- L6.4.** Plany rozwoju osobistego i poprawy dobrostanu
- L6.5.** Poprawa umiejętności komunikacyjnych dla lepszych połączeń
- L6.6.** Zachowanie równowagi: Utrzymanie cyfrowego dobrostanu

7. WSPÓŁPRACA I WSPARCIE SPOŁECZNOŚCI W ZAPOBIEGANIU ZAGROŻENIOM W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH

- L7.1.** Budowanie sieci komunikacyjnych między szkołami, rodzinami i osobami pracującymi z młodzieżą
- L7.2.** Opracowanie zbiorowych strategii monitorowania mediów społecznościowych
- L7.3.** Wdrażanie kampanii uświadamiających w społecznościach i szkołach
- L7.4.** Przewodniki współpracy i podręczniki komunikacji
- L7.5.** Zaangażowanie rodziców i programy wsparcia
- L7.6.** Budowanie wspierającej sieci społecznościowej





2. Hiperłączość i młodzieź: Definicja i zjawisko społeczne

Hiperłączość odnosi się do ciągłego stanu cyfrowego połączenia za pośrednictwem wielu urządzeń i platform, umożliwiając stały dostęp do informacji, komunikację w czasie rzeczywistym i aktywne uczestnictwo w środowiskach wirtualnych. Zjawisko to charakteryzuje się jednoczesnym korzystaniem z wielu urządzeń, takich jak smartfony, tablety i laptopy, co często prowadzi do nakładania się interakcji w różnych przestrzeniach cyfrowych. W przypadku młodych ludzi hiperłączość przejawia się w ciągłym przesyłaniu wiadomości, aktywności w mediach społecznościowych, konsumpcji treści i grach online, zacierając granice między życiem online i offline. Ta stała łączność może wpływać na zachowanie, dynamikę społeczną i wzorce poznawcze, ponieważ interakcje cyfrowe stają się głęboko zakorzenione w ich codziennych czynnościach i doświadczeniach społecznych.



2.1 Hiperpołączenie - definicja i przejawy:

Co to znaczy być „hiperpołączonym” i jak ten stan objawia się u młodych ludzi?

Hiperłączność odnosi się do stanu ciągłego połączenia z sieciami cyfrowymi za pośrednictwem wielu urządzeń i platform, ułatwiając ciągły dostęp do informacji, natychmiastową komunikację i ciągłą interakcję w środowiskach wirtualnych.

Stan ten obejmuje stałą obecność cyfrową, w której osoby, zwłaszcza młodzi ludzie, są zaangażowani w różne formy mediów i narzędzi komunikacyjnych jednocześnie.

Dla młodych ludzi hiperłączność często charakteryzuje się jednoczesnym korzystaniem ze smartfonów, tabletów, laptopów i konsol do gier, często przełączając się między czynnościami, takimi jak wysyłanie wiadomości w aplikacjach takich jak WhatsApp i Snapchat, przeglądanie platform mediów społecznościowych, takich jak Instagram i TikTok, strumieniowanie treści na YouTube lub Netflix oraz uczestniczenie w społecznościach gier online, takich jak Discord.



2.1 Hiperpołączenie - definicja i przejawy:

Co to znaczy być „hiperpołączonym” i jak ten stan objawia się u młodych ludzi?

Zjawisko to przejawia się zarówno w pozytywny, jak i negatywny sposób. Z jednej strony sprzyja większej globalnej świadomości, współpracy i kreatywności, umożliwiając dostęp do różnych źródeł informacji i kontaktów społecznych. Z drugiej strony może prowadzić do wyzwań, takich jak ograniczenie interakcji twarzą w twarz, zależność od cyfrowej weryfikacji poprzez polubienia i komentarze, przeciążenie informacjami i trudności z utrzymaniem koncentracji z powodu ciągłych powiadomień i wielozadaniowości. Hiperłączność kształtuje również tożsamość i postrzeganie siebie, ponieważ młodzi ludzie często porównują się do wyidealizowanych cyfrowych person, co wpływa na ich samoocenę i samopoczucie emocjonalne.



2.2 Rola platform społecznościowych i cyfrowych: Badanie głównych platform i cyfrowej dynamiki społecznej dla młodych ludzi

Wyrażenie „rola platform społecznościowych i cyfrowych” odnosi się do tego, w jaki sposób przestrzeń cyfrowa wpływa na doświadczenia społeczne i zachowania młodych ludzi. Platformy te, w tym Instagram, TikTok i Snapchat, służą jako główne centra komunikacji, rozrywki i wyrażania siebie. Ułatwiają natychmiastowe przesyłanie wiadomości, udostępnianie treści i konsumpcję multimediów, kształtując sposób, w jaki młodzi ludzie budują relacje i postrzegają świat.

Z platform tych wyłania się kluczowa dynamika cyfrowa, taka jak personalizacja treści oparta na algorytmach, która wpływa na zachowanie użytkowników poprzez dostosowywanie treści w oparciu o preferencje i wcześniejsze interakcje. Mechanizmy walidacji społecznej, takie jak polubienia, komentarze i udostępnienia, często napędzają zaangażowanie młodzieży, wpływając na poczucie własnej wartości i kształtowanie tożsamości. Ponadto platformy zachęcają do uczestnictwa w trendach, od wirusowych wyzwań po ruchy hashtagowe, wspierając zarówno kreatywność, jak i konformizm.

Jednak platformy te tworzą również komory echa, w których podobne treści wzmacniają istniejące wcześniej przekonania, i mogą przyczyniać się do cyfrowego uzależnienia ze względu na ich konstrukcję zapewniającą ciągłe zaangażowanie. Pomimo tych wyzwań, oferują one możliwości pozytywnego aktywizmu cyfrowego, uczenia się i globalnej łączności, umożliwiając młodym ludziom uczestnictwo w ruchach kulturowych i dzielenie się różnymi perspektywami.



2.2 Rola platform społecznościowych i cyfrowych: Badanie głównych platform i cyfrowej dynamiki społecznej dla młodych ludzi

Rola platform społecznościowych i cyfrowych obejmuje zbadanie, w jaki sposób główne platformy kształtują zachowania społeczne i interakcje wśród młodych ludzi, z których każda sprzyja unikalnej cyfrowej dynamice społecznej. Oto wybór głównych platform używanych obecnie przez młodych ludzi i dynamika, którą tworzą:

Instagram

- Dynamika cyfrowa: wizualny storytelling, kultura influencerów i wyselekcjonowana autoprezentacja.
- Skutki: zachęca do wyrażania siebie i kształtowania tożsamości w oparciu o obraz, ale może również prowadzić do kultury porównań i obaw związanych z wizerunkiem ciała.

TikTok

- Dynamika cyfrowa: wyzwania wirusowe, trendy w krótkich formach wideo i widoczność treści oparta na algorytmach.
- Efekty: wzmacnia kreatywność i uczestnictwo w trendach, ale może wywierać presję na dostosowanie się i szukanie potwierdzenia poprzez wyświetlenia i polubienia.

YouTube

- Dynamika cyfrowa: długie treści, rekomendacje wideo i relacje pozaspołeczne z twórcami.
- Efekty: zapewnia treści edukacyjne i rozrywkę, ale może prowadzić do biernej konsumpcji i powstawania komór echa ze względu na sugestie algorytmiczne.



2.3 Dane dotyczące korzystania z urządzeń przez nastolatków: Analiza statystyczna korzystania z urządzeń wśród osób w wieku 11-18 lat

Korzystanie z urządzeń cyfrowych wśród nastolatków w wieku od 11 do 18 lat znacznie wzrosło w ciągu ostatniej dekady, kształtując sposób, w jaki młodzi ludzie wchodzą w interakcje ze światem, konsumują informacje i tworzą więzi społeczne. Badania wskazują, że średni czas spędzany przed ekranem w tej grupie wiekowej wynosi od 5 do 9 godzin dziennie, w zależności od czynników takich jak wiek, region i dostęp do technologii. Ten wysoki poziom zaangażowania wynika przede wszystkim z dostępności smartfonów, tabletów i laptopów, które służą jako brama do rozrywki, edukacji i komunikacji.

Wzorce korzystania z urządzeń:

- Smartfony: najczęściej używane urządzenia, często do korzystania z mediów społecznościowych, aplikacji do przesyłania wiadomości i strumieniowego przesyłania wideo.
- Tablety i laptopy: często używane przez młodszych nastolatków do gier i aplikacji edukacyjnych.



2.3 Dane dotyczące korzystania z urządzeń przez nastolatków: Analiza statystyczna korzystania z urządzeń wśród osób w wieku 11-18 lat

- Posiadanie smartfonów: 45,7% w wieku 11 lat i 94,8% w wieku 15 lat.
- Korzystanie z Internetu i komputera: 94,7% młodzieży w wieku 10-15 lat korzysta z Internetu, a 93,1% regularnie korzysta z komputerów: 45,7% w wieku 11 lat i 94,8% w wieku 15 lat.
- Korzystanie z mediów społecznościowych: ponad 20% europejskich nastolatków spędza ponad dwie godziny dziennie na TikTok, co wiąże się z niższą samooceną i zwiększonym stresem.
- Wczesna ekspozycja: 47% europejskich dzieci korzysta z urządzeń podłączonych do Internetu przed ukończeniem 7 roku życia.

Statystyki te podkreślają powszechną adopcję technologii cyfrowych wśród młodzieży, podkreślając zarówno korzyści edukacyjne, jak i potrzebę zrównoważonego korzystania z technologii w celu uniknięcia negatywnego wpływu na zdrowie psychiczne.



2.4 Kulturowe i społeczne refleksje na temat hiperłącności wśród młodzieży

Hiperłącność, napędzana przez technologię cyfrową i media społecznościowe, głęboko zmieniła życie młodych ludzi. Zjawisko to wpłynęło na ich relacje społeczne, tożsamość, sposób konsumowania informacji i samopoczucie psychiczne.

- **Relacje społeczne:** media społecznościowe umożliwiają stały kontakt, ale mogą sprzyjać powierzchownym relacjom i ograniczać interakcje twarzą w twarz, wpływając na jakość osobistych kontaktów.
- **Tożsamość i wizerunek własny:** młodzi ludzie dbają o swój wizerunek online, co może wywierać presję na dostosowanie się do narzuconych standardów, wpływając na ich samoocenę i samopoczucie emocjonalne.
- **Wykorzystanie informacji:** konsumpcja informacji, nadmiar informacji i ekspozycja na spolaryzowane treści mogą utrudniać odróżnienie wiarygodnych danych od dezinformacji, prowadząc do powstawania stronniczych opinii.



2.4 Kulturowe i społeczne refleksje na temat hiperłączości wśród młodzieży

- **Kultura cyfrowa:** globalne subkultury i wirusowość trendów tworzą nową kulturę cyfrową, która sprzyja przynależności do grupy, ale także zachęca do homogenizacji zachowań i postaw.
- **Zdrowie psychiczne:** stała łączność generuje niepokój, stres i wyczerpanie. Strach przed przegapieniem („FOMO”) zwiększa presję na młodych ludzi, wpływając na ich samopoczucie emocjonalne.
- **Konsumpcja kulturalna:** natychmiastowa gratyfikacja i przytłaczająca obfitość opcji na platformach streamingowych zmieniły sposób, w jaki młodzi ludzie konsumują kulturę, preferując bardziej fragmentaryczne i płytkie doświadczenia.

Podsumowując, hiperłączość oferuje ogromne możliwości, ale także stanowi poważne wyzwanie w zakresie zdrowia psychicznego, relacji i konsumpcji kultury. Zrównoważone i świadome korzystanie z technologii jest niezbędne do złagodzenia jej negatywnych skutków.



Lekcje związane z tym rozdziałem

Tutaj znajdziesz prezentację kilku praktycznych lekcji związanych z treścią tego rozdziału. Skorzystaj z nich, aby pogłębić swoje zrozumienie lub zastosować koncepcje w praktyce!

Lekcja 3.1: Wzmacnianie pozycji młodzieży w zakresie samoregulacji i wyznaczania granic w mediach społecznościowych

W tej lekcji poznasz strategie wzmacniające młodzież w rozwijaniu umiejętności samoregulacji i ustalaniu jasnych granic w mediach społecznościowych, aby promować zdrową równowagę między ich życiem online i offline. Dowiesz się, jak zachęcać do świadomego korzystania z mediów społecznościowych, zarządzać czasem spędzonym przed ekranem i ustalać osobiste granice, aby wspierać dobre samopoczucie.

Lekcja 3.3: Praktyczne narzędzia do odpowiedzialnego angażowania się w mediach społecznościowych

W tej lekcji dowiesz się o praktycznych narzędziach do odpowiedzialnego korzystania z mediów społecznościowych, w tym o aplikacjach do zarządzania czasem, ustawieniach prywatności, filtrach treści, kontrolach powiadomień, cyfrowych zasobach edukacyjnych i aplikacjach poprawiających samopoczucie.





3. Psychologiczne i poznawcze skutki hiperłączości

IW erze wcześniej niedoświadczonej transformacji cyfrowej, powszechne przyjęcie nowych technologii i platform mediów społecznościowych ujawnia zarówno znaczące potencjalne korzyści, jak i wyzwania dla młodych ludzi. Podczas gdy młodzież spędza coraz więcej czasu online, pojawiają się poważne obawy dotyczące psychologicznych i poznawczych skutków hiperłączości. Jednak związek między rosnącym korzystaniem z mediów społecznościowych a zdrowiem psychicznym młodzieży nie jest jasny. Globalne badanie HBSC przeprowadzone przez WHO (2024) wskazuje na wzrost problematycznego korzystania z mediów społecznościowych (z 7% do 11% w latach 2018-2022). Jednak badania dotyczące wpływu mediów społecznościowych często dają mieszane wyniki, co powoduje niepewność co do dokładnego charakteru i zakresu tego związku (Orben, 2024). W tym rozdziale przyjrzymy się psychologicznym i poznawczym skutkom hiperłączości w mediach społecznościowych na koncentrację i wyniki w nauce, zdrowie psychiczne, uzależnienie, kreatywność i umiejętności rozwiązywania problemów.



3.1 Wpływ na koncentrację i wyniki w nauce: Konsekwencje wielozadaniowości cyfrowej dla zdolności uczenia się

Hiperłączność znacząco wpływa na zachowania nastolatków, ich postawy i interakcje z rówieśnikami, wpływając pozytywnie i negatywnie na wyniki w nauce i nawyki związane z nauką.

Cyfrowa wielozadaniowość: obejmuje **podzielność uwagi** (wykonywanie więcej niż jednego zadania jednocześnie) i szybkie przełączanie uwagi (szybkie przełączanie się między zadaniami) i jest powszechna wśród młodzieży. Oznacza to, że prawdziwa „wielozadaniowość” nie istnieje. Jednak zachowanie to wydaje się szybsze i bardziej efektywne; oba rodzaje wielozadaniowości wymagają więcej czasu na przetworzenie informacji. Prowadzi to również do **zmniejszonej koncentracji** i zdolności do **skupienia się** na bardziej złożonych lub skomplikowanych zadaniach, co może być źródłem rozproszenia uwagi, prowadząc do prokrastynacji i obniżając ogólną produktywność.

Korzyści z hiperłączności: istnieją przekonujące korzyści z hiperłączności dla wyników w nauce, takie jak **zwiększone zaangażowanie i współpraca** za pośrednictwem platform poza klasą, które zachęcają do aktywnego uczestnictwa, a także możliwość **spersonalizowanego uczenia się**, co może zwiększyć motywację i sukces uczniów, a wreszcie **ogólnowsiatowe połączenie**, które może pomóc w znalezieniu odpowiednich informacji na niszowe tematy.



3.1 Wpływ na koncentrację i wyniki w nauce: Konsekwencje wielozadaniowości cyfrowej dla zdolności uczenia się

Pomimo swojego potencjału i możliwości, hiperłączość mediów cyfrowych wiąże się z różnymi zagrożeniami online, takimi jak:

- **Cyfrowe rozpraszanie uwagi:** przerwy spowodowane przez urządzenia cyfrowe. Częste powiadomienia, aktualizacje i pokusa niepowiązanych treści mogą odwracać uwagę uczniów od ich obowiązków akademickich, prowadząc do zmniejszenia koncentracji i produktywności.
- **Przeciążenie poznawcze:** wykonywanie wielu zadań jednocześnie, takich jak nauka podczas korzystania z mediów społecznościowych, może prowadzić do przeciążenia poznawczego. Może to negatywnie wpłynąć na jakość uczenia się, zatrzymywanie informacji i ogólne wyniki w nauce. Jeśli dana osoba jest narażona na przytłaczającą ilość informacji, komunikacji i interakcji społecznych, utrudnia to efektywne zarządzanie zdolnościami poznawczymi.
- **Niska jakość snu:** w dzień powszedni prawie jedna trzecia nastolatków korzysta z mediów ekranowych do północy lub później. Takie zakłócenia mogą wpływać na wzorce snu uczniów, zagrażając ich ogólnemu samopoczuciu i wydajności poznawczej podczas zajęć i egzaminów.
- **Nadużywanie i zarządzanie czasem:** korzystanie z mediów społecznościowych zabiera czas na inne czynności, co prowadzi do zwlekania, a nawet gorszych ocen/wyników w szkole.



3.2 Zagrożenia dla zdrowia psychicznego: Lęk, depresja i FOMO (Fear Of Missing Out), zjawiska związane z hiperłącnością.

Nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych wiąże się z niepokojącym wzrostem różnych problemów związanych ze zdrowiem psychicznym wśród nastolatków, takich jak lęk, depresja i samotność. Podczas gdy badania badające wpływ mediów społecznościowych na samopoczucie psychiczne młodych ludzi często przynoszą mieszane wyniki, co prowadzi do niepewności co do konkretnego charakteru i zakresu tego związku, wydaje się, że istnieje dwukierunkowy związek między kwestiami zdrowia psychicznego a korzystaniem z mediów społecznościowych.

Niemniej jednak hiperpołączenie ma negatywny wpływ na kilka aspektów dobrostanu psychicznego zarówno chłopców, jak i dziewcząt. Dla nastolatków hiperpołączenie często oznacza bycie stale online i angażowanie się w relacje z rówieśnikami. **Platformy mediów społecznościowych zostały zaprojektowane w celu zwiększenia zaangażowania użytkowników** poprzez funkcje takie jak powiadomienia, autoodtwarzanie, nieskończone przewijanie i rekomendacje. Cechy tych platform są ściśle powiązane z problematycznym korzystaniem z mediów społecznościowych i przyczyniają się do zmniejszonej tolerancji na rozłączenie.

Należy zauważyć, że chociaż wiele osób uważa, że zarządzanie nadmiernym użytkowaniem jest po prostu **kwestią samokontroli** i wyłącznie odpowiedzialności użytkownika, zarówno czynniki indywidualne, jak i konstrukcja platformy mają znaczący wpływ na tę kwestię.



3.2 Zagrożenia dla zdrowia psychicznego: Lęk, depresja i FOMO (Fear Of Missing Out), zjawiska związane z hiperłącznością.

Lęk: Nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych wiąże się z podwyższonym poziomem lęku. Natychmiastowość i ciągły charakter interakcji online może wywoływać poczucie pilności i presji.

Izolacja i FOMO: użytkownicy mogą doświadczać zwiększonego poczucia izolacji i strachu przed pominięciem (FOMO). FOMO odnosi się do obawy, że nie będą w stanie zobaczyć i odpowiedzieć na treści online i interakcje innych osób na czas lub że zostaną pominięci w doświadczeniach i interakcjach innych osób.

Depresja: kilka czynników może przyczyniać się do niskiej samooceny i depresji podczas korzystania z mediów społecznościowych, przede wszystkim związanych z porównaniami społecznymi i wyselekcjonowanym charakterem treści online, ponieważ osoby czują, że nie dorównują swoim rówieśnikom, co prowadzi do cyklu negatywnej samooceny i stresu emocjonalnego.

Cyberprzemoc i nękanie online jest to istotny czynnik ryzyka depresji. Ofiary często doświadczają znacznego stresu emocjonalnego, a wszechobecny charakter interakcji online powoduje również poczucie, że nie można łatwo uciec.

Zwiększony niepokój i depresja mogą prowadzić do zmniejszonej produktywności, napiętych relacji i pogorszenia ogólnej jakości życia. Rozwijanie strategii radzenia sobie może promować zdrowe zachowania online i łagodzić negatywne skutki porównań społecznych.



3.3 Rozwój poznawczy i uzależnienie od technologii: Jak hiperłączność może wpływać na zdolności poznawcze i uzależnienie

- **Hiperłączność i zdolności poznawcze:** zrozumienie, w jaki sposób technologia wpływa na zdolności poznawcze, stanowi wyzwanie, ponieważ trudno jest odróżnić korelację od związku przyczynowego ze względu na nasze uzależnienie od tych narzędzi. Ciągłe korzystanie z urządzeń cyfrowych może prowadzić do zmniejszenia zdolności poznawczych, szczególnie w zakresie uwagi, pamięci i krytycznego myślenia.
- **Czynniki uzależnienia:** hiperłączność jest ściśle powiązana z uzależnieniem od technologii, co może nasilać zaburzenia poznawcze. Może to być spowodowane szeregiem czynników, takich jak cechy osobiste, potrzeby, rodzaj przywiązania i poczucie własnej wartości. Istnieją również czynniki społeczne, zarówno związane z urządzeniami, jak i platformami.
- **Nadmierne/problematyczne/uzależniające korzystanie:** nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych odnosi się do spędzania nadmiernej ilości czasu na platformach, podczas gdy problematyczne korzystanie może prowadzić do negatywnych konsekwencji. Uzależniające korzystanie wiąże się z kompulsywną potrzebą angażowania się w korzystanie z tych platform pomimo niekorzystnego wpływu na codzienne życie i zdrowie psychiczne.



3.3 Rozwój poznawczy i uzależnienie od technologii: Jak hiperłączność może wpływać na zdolności poznawcze i uzależnienie

- **Uważność:** powiadomienia i wielozadaniowość mogą wpływać na wydłużenie czasu skupienia uwagi. Częste przerwy mogą upośledzać zdolność do głębokiego skupienia się na zadaniach, obniżać produktywność i jakość pracy. Podzielona uwaga może utrudniać zdolność do ciągłej koncentracji niezbędnej do wykonywania złożonych zadań poznawczych.
- **Pamięć - „Cyfrowa demencja”:** duże uzależnienie od urządzeń cyfrowych w celu wyszukiwania informacji potencjalnie zmniejsza zdolność do niezależnego zapamiętywania informacji. Może to hamować rozwój solidnych umiejętności pamięciowych. Nadmiar informacji może również utrudniać przetwarzanie i zachowywanie informacji.
- **Krytyczne myślenie:** przeciążenie informacjami sprawia, że trudno jest zaangażować się w dogłębną analizę lub krytyczną ocenę treści. W rezultacie może nastąpić spadek zdolności do rozpoznawania wiarygodnych źródeł lub konstruowania dobrze uzasadnionych argumentów.



3.4 Wpływ na kreatywność i umiejętności rozwiązywania problemów, na umiejętności społeczne i rozwój empatii

Skutki uzależnienia od mediów społecznościowych wykraczają poza indywidualne zdolności poznawcze, obejmując szersze umiejętności interpersonalne i rozwój emocjonalny. Podczas gdy media społecznościowe oferują możliwości kreatywności i nawiązywania kontaktów, nadmierne korzystanie z nich może prowadzić do zmniejszenia umiejętności rozwiązywania problemów, upośledzenia interakcji społecznych i zmniejszenia empatii.

- **Kreatywność:** media społecznościowe mogą zarówno zwiększać, jak i hamować kreatywność. Chociaż stanowią one platformę do twórczej ekspresji i ekspozycji na różnorodne pomysły, nadmierne korzystanie z nich może prowadzić do przeciążenia poznawczego, które może tłumić oryginalne myślenie poprzez promowanie zgodności z popularnymi trendami, a nie zachęcanie do unikalnych perspektyw. Nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych może również prowadzić do ograniczenia kreatywnego myślenia, ze względu na zmniejszone zaangażowanie w głębokie, refleksyjne procesy myślowe, które są niezbędne w kreatywnym myśleniu i autorefleksji.



3.4 Wpływ na kreatywność i umiejętności rozwiązywania problemów, umiejętności społeczne i rozwój empatii

- **Umiejętności rozwiązywania problemów:** rosnące korzystanie z Internetu może prowadzić do bardziej świadomego podejmowania decyzji, ale nadmiar informacji może prowadzić do nieporozumień. Rekomendacje oparte na algorytmach, poprzez dostarczanie dostosowanych opcji, mogą również prowadzić do uprzedzeń poznawczych. Te uprzedzenia mogą ograniczać ekspozycję na różne perspektywy, prowadząc do nieoptymalnych decyzji. Myślenie grupowe i presja rówieśników również mogą wpływać na umiejętności rozwiązywania problemów. Ciągłe cyfrowe rozproszenie uwagi może prowadzić do podejmowania bardziej impulsywnych decyzji.
- **Umiejętności społeczne:** interakcje twarzą w twarz mają kluczowe znaczenie dla uczenia się niewerbalnych wskazówek i inteligencji emocjonalnej; jednak poleganie na komunikacji cyfrowej może ograniczać te doświadczenia. W rezultacie osoby mogą mieć trudności z aktywnym słuchaniem i rozwiązywaniem konfliktów, które są niezbędne do skutecznej komunikacji.
- **Empatia:** ciągła ekspozycja na wyselekcjonowane osobowości online może powodować zniekształcone postrzeganie rzeczywistości, prowadząc do znieczulenia na emocje innych. Intensywni użytkownicy mediów społecznościowych mogą stać się bardziej skoncentrowani na swoich interakcjach online niż na rozwijaniu prawdziwych emocjonalnych więzi z ludźmi w ich życiu.



Lekcje związane z tym rozdziałem

Tutaj znajdziesz kilka praktycznych lekcji związanych z treścią tego rozdziału. Skorzystaj z nich, aby pogłębić swoje zrozumienie lub zastosować koncepcje w praktyce!

Lekcja 1.1: Czym jest uzależnienie od mediów społecznościowych?

Ta lekcja wyjaśnia koncepcję uzależnienia od mediów społecznościowych, pętlę nagrody dopaminowej i sposób, w jaki media społecznościowe rozwijają hiperłączność.

Lekcja 1.2: Jak projektowanie mediów społecznościowych rozwija uzależnienie?

Uczący się poznają koncepcję perswazyjnego projektowania jako jednego z obowiązków platform mediów społecznościowych, rozumieją, jak dopamina funkcjonuje w tym kontekście i przeanalizują rolę algorytmów mediów społecznościowych.

Lekcja 1.3: Psychologiczne skutki uzależnienia od mediów społecznościowych i jak je rozpoznać

Podczas tej lekcji uczniowie rozumieją cyfrowe rozproszenie uwagi, przeciążenie mediów społecznościowych, porównania społeczne i zachowanie czujności online.

Lekcja 1.4: Psychologiczne skutki nadmiernego korzystania z mediów społecznościowych

Studenci uczą się rozpoznawać swoje reakcje emocjonalne na korzystanie z mediów społecznościowych i rozumieją FOMO, zmęczenie mediami społecznościowymi i kontrolę.

Lekcja 1.5: Strategie zrównoważonej konsumpcji cyfrowej

Studenci poznają praktyczne strategie ustalania granic oraz znaczących i umiarkowanych interakcji.

Lekcja 1.6: Ocena poziomów hiperłączności

Uczniowie będą w stanie zmierzyć swój poziom łączności (normalny, nadmierny, problematyczny, uzależniający).





4. Problemy z relacjami i komunikacją

Hiperłączość, ze stałym dostępem do urządzeń cyfrowych, znacząco wpływa na relacje między uczniami i komunikację. Ograniczenie interakcji twarzą w twarz utrudnia tworzenie więzi emocjonalnych i zrozumienie sygnałów niewerbalnych, ponieważ uczniowie w większym stopniu polegają na komunikacji tekstowej, której brakuje głębi.

Ta zmiana nadwyręża również relacje rodzinne, powodując konflikty dotyczące czasu spędzanego przed ekranem, prywatności i jakości czasu. Uczniowie mogą czuć się niezrozumiani lub odizolowani, ponieważ rodziny starają się zrównoważyć cyfrowe zaangażowanie z osobistymi kontaktami.

Ma to również wpływ na przyjaźnie, ponieważ platformy internetowe sprzyjają powierzchownym relacjom, którym brakuje autentyczności osobistych kontaktów. Stała ekspozycja na wyselekcjonowane osobowości online może obniżać poczucie własnej wartości i prowadzić do cyfrowego zmęczenia, obniżając jakość interakcji.

Nauczyciele mogą wspierać uczniów, pomagając im radzić sobie z tymi relacyjnymi wyzwaniami i wspierać zdrowsze umiejętności komunikacyjne.



4.1 Zmniejszone interakcje twarzą w twarz: Jak nadmierne korzystanie z urządzeń ogranicza bezpośrednie interakcje społeczne

Nadmierny czas spędzany przed ekranem często zastępuje możliwości osobistej socjalizacji, która jest niezbędna do rozwijania silnych umiejętności interpersonalnych i inteligencji emocjonalnej. Kiedy młodzi ludzie przedkładają komunikację cyfrową nad osobiste interakcje, brakuje im istotnych niewerbalnych wskazówek, takich jak mowa ciała, mimika twarzy i ton głosu. Sygnały te mają fundamentalne znaczenie dla zrozumienia emocji i intencji innych osób, wspierania empatii i budowania zaufania w relacjach.

Brak osobistych interakcji może skutkować relacjami, które są mniej emocjonalnie satysfakcjonujące i bardziej powierzchowne. Młodzież może mieć trudności z angażowaniem się w głębokie, znaczące rozmowy, co prowadzi do poczucia izolacji, pomimo ciągłego „połączenia” online. Zmiana ta może również wpłynąć na ich zdolność do skutecznego radzenia sobie z konfliktami, ponieważ w komunikacji cyfrowej często brakuje natychmiastowych informacji zwrotnych i niuansów wymaganych do rozwiązywania nieporozumień.



4.1 Zmniejszone interakcje twarzą w twarz: Jak nadmierne korzystanie z urządzeń ogranicza bezpośrednie interakcje społeczne

Aby rozwiązać tę kwestię, nauczyciele mogą zachęcać do działań, które priorytetowo traktują osobiste zaangażowanie. Dyskusje w klasie, projekty grupowe i zajęcia pozalekcyjne wymagające współpracy mogą pomóc uczniom ćwiczyć i doskonalić umiejętności komunikacji twarzą w twarz. Ponadto promowanie zrównoważonego podejścia do korzystania z technologii - w którym interakcje cyfrowe uzupełniają, a nie zastępują interakcje osobiste - może pomóc nastolatkom rozwinąć zdrowsze nawyki społeczne i silniejsze relacje interpersonalne.





4.2 Wpływ na relacje rodzinne: Hiperłączość może alienować lub powodować konflikty w rodzinach - Cyfrowe granice rodziny i praktyki cyfrowego detoksu

Hiperłączość nie ogranicza się do relacji rówieśniczych; ma ona również znaczący wpływ na interakcje rodzinne. Wszechobecność urządzeń cyfrowych w gospodarstwach domowych może utrudniać znaczące interakcje, ponieważ członkowie rodziny stają się bardziej skupieni na ekranach niż na sobie nawzajem. To cyfrowe rozproszenie uwagi obniża zarówno jakość, jak i częstotliwość czasu spędzanego z rodziną, utrudniając pielęgnowanie więzi emocjonalnych i utrzymywanie skutecznej komunikacji.

Konflikty często wynikają z takich kwestii, jak ograniczenia czasu spędzanego przed ekranem, obawy o prywatność i różne perspektywy dotyczące odpowiednich zachowań cyfrowych. Młodzież może czuć się niezrozumiana lub nadmiernie kontrolowana, gdy rodzice nakładają ograniczenia na urządzenia, tworząc napięcia i nadwyrężając relacje. Jednocześnie rodzice mogą mieć trudności ze zrozumieniem znaczenia cyfrowych połączeń w życiu swoich dzieci, pogłębiając podziały pokoleniowe.



4.2 Wpływ na relacje rodzinne: Hiperłączość może alienować lub powodować konflikty w rodzinach - Cyfrowe granice rodziny i praktyki cyfrowego detoksu

Nauczyciele mogą pomóc uczniom zrozumieć te kwestie i zająć się nimi, prowadząc dyskusje na temat zdrowego korzystania z technologii i wspierając empatię wobec członków rodziny.

- **Odgrywanie ról w rodzinie:** uczniowie mogą odgrywać scenariusze obejmujące konflikty związane z korzystaniem z urządzeń cyfrowych, takie jak kłótnia młodej osoby z rodzicami o nadmierny czas spędzany przed ekranem. Ćwiczenie może obejmować znalezienie kompromisów lub rozwiązań, które równoważą korzystanie z technologii z czasem spędzonym z rodziną. Na przykład uczniowie mogą symulować dyskusję rodzinną, w której każdy członek dzieli się swoją perspektywą dotyczącą czasu spędzanego przed ekranem i dochodzi do porozumienia.
- **Refleksja grupowa:** uczniowie mogą zastanowić się nad tym, jak technologia zmieniła ich relacje z członkami rodziny i zidentyfikować wyzwania, przed którymi stoją. Po tym może nastąpić dyskusja grupowa na temat możliwych rozwiązań, takich jak angażowanie się w regularne zajęcia rodzinne, które nie obejmują ekranów. Uczniowie mogą również podzielić się sugestiami na temat sposobów budowania więzi z członkami rodziny poprzez wspólne hobby lub zajęcia na świeżym powietrzu.



4.3 Wpływ na przyjaźń i zdolność do nawiązywania kontaktów towarzyskich: Izolacja społeczna i trudności w nawiązywaniu autentycznych relacji

Hiperłączność zmienia przyjaźnie i socjalizację młodych ludzi, często tworząc bariery w tworzeniu znaczących relacji. Podczas gdy platformy cyfrowe umożliwiają młodym ludziom łączenie się z szeroką siecią rówieśników, często kładą nacisk na ilość, a nie na jakość relacji. Może to prowadzić do wielu powierzchownych interakcji, którym brakuje głębi i wsparcia emocjonalnego, jakie można znaleźć w przyjaźniach twarzą w twarz, przez co młodzi ludzie czują się społecznie odizolowani pomimo ciągłego zaangażowania online.

Silne uzależnienie od komunikacji cyfrowej utrudnia również rozwój krytycznych umiejętności społecznych. Młodzi ludzie mogą mieć trudności z interpretacją sygnałów emocjonalnych, poruszaniem się po złożonej dynamice społecznej lub skutecznym rozwiązywaniem konfliktów, ponieważ interakcje cyfrowe często nie są tak bogate, jak wymiana osobista.

Wyzwania te mogą obniżyć samoocenę i wzmocnić poczucie samotności, zwłaszcza gdy interakcje online nie zaspokajają ich potrzeb emocjonalnych.



4.3 Wpływ na przyjaźń i zdolność do nawiązywania kontaktów towarzyskich: Izolacja społeczna i trudności w nawiązywaniu autentycznych relacji

Edukatorzy mogą pomóc uczniom w nawiązywaniu bardziej znaczących relacji, promując działania społeczne offline, które zachęcają do współpracy i głębszych kontaktów.

- **Zajęcia z budowania zespołu:** zajęcia te zachęcają uczniów do wzajemnego zaufania i polegania na sobie, wspierając poczucie wspólnoty. Na przykład ćwiczenie "ludzki węzeł", w którym uczniowie muszą współpracować, aby się rozplątać, nie puszczając rąk drugiej osoby, może budować zarówno zaufanie, jak i umiejętności rozwiązywania problemów.
- **Projekty grupowe:** przydzielanie uczniom projektów grupowych, które wymagają współpracy i dyskusji twarzą w twarz, takich jak tworzenie magazynu klasowego lub organizowanie wydarzeń, może pomóc im w budowaniu silniejszych więzi i doskonaleniu umiejętności społecznych.
- **Wydarzenia towarzyskie:** działania takie jak wspólne gotowanie posiłków, uprawianie sportów na świeżym powietrzu lub organizowanie pokazu talentów mogą zachęcić uczniów do interakcji i tworzenia głębszych, bardziej wspierających więzi.



4.4 Erozja postrzegania siebie i tożsamość online: Zmęczenie cyfrowe a jakość interakcji

Presja na utrzymanie wyidealizowanej osobowości online głęboko wpływa na samoocenę i zdrowie psychiczne młodych ludzi. Stała ekspozycja na wyselekcjonowane, przefiltrowane treści w mediach społecznościowych tworzy nierealistyczne porównania, prowadząc uczniów do opierania poczucia własnej wartości na polubieniach, komentarzach i walidacji online. Presja ta często prowadzi do cyfrowego zmęczenia, w którym wysiłek utrzymania idealnego wizerunku staje się emocjonalnie wyczerpujący.

Rozdziwien między osobowościami online uczniów a ich prawdziwym ja może powodować wewnętrzne konflikty, powodując zamieszanie i zmniejszając pewność siebie. Młodzi ludzie mogą mieć trudności z pogodzeniem swojej cyfrowej tożsamości z rzeczywistością offline, co prowadzi do zwiększonego poczucia nieadekwatności i samotności.



4.4 Erozja postrzegania siebie i tożsamość online: Zmęczenie cyfrowe a jakość interakcji

Edukatorzy mogą pomóc uczniom w radzeniu sobie z tymi wyzwaniami, promując krytyczne myślenie o ich zachowaniach online i zachęcając do zdrowszych relacji z ich cyfrowymi tożsamościami.

- **Sesje refleksji w mediach społecznościowych:** uczniowie mogą napisać refleksje na temat tego, jak się czują, gdy publikują coś online i jakie odpowiedzi otrzymują, porównując to z interakcjami twarzą w twarz.
- **Wyzwania cyfrowego detoksu:** nauczyciele mogą zorganizować wyzwanie cyfrowego detoksu, w ramach którego uczniowie zobowiązują się spędzić weekend bez mediów społecznościowych i urządzeń. Następnie mogą podzielić się swoimi doświadczeniami, omawiając, jakie to uczucie odłączyć się i czego nauczyli się o swoich relacjach z technologią.
- **Kreatywne projekty tożsamości:** uczniowie mogą tworzyć wizualne lub pisemne projekty, które pokazują ich prawdziwe ja, niezależnie od wpływu mediów społecznościowych. Mogą na przykład projektować plakaty lub dzienniki, które odzwierciedlają ich pasje, wartości i doświadczenia, kładąc nacisk na autentyczność, a nie wygląd.



Lekcje związane z tym rozdziałem

Tutaj można znaleźć praktyczną lekcję związaną z treścią tego rozdziału. Skorzystaj z niej, aby pogłębić swoje zrozumienie lub zastosować koncepcje w praktyce!

Lekcja 2.4: Uwolnienie się od wpływu online: Krytyczne myślenie o marketingu influencerów

Ta lekcja ma na celu umożliwienie uczniom krytycznej oceny treści, które napotykają w mediach społecznościowych. Identyfikując techniki perswazji, rozumiejąc intencje stojące za postami, niezależnie od tego, czy wpływają na opinie, czy promują produkty, oraz rozpoznając, w jaki sposób algorytmy kształtują to, co widzą, uczniowie mogą rozwinąć bardziej świadome i wnikliwe podejście do konsumpcji cyfrowej.

Lekcja obejmuje ćwiczenia i dyskusje, które zachęcają do krytycznego myślenia o zachowaniach online, rozwijają umiejętności cyfrowe i pomagają budować odporność na manipulację. Ma na celu wyposażenie uczniów w narzędzia potrzebne do odpowiedzialnego poruszania się po cyfrowym świecie i dokonywania świadomych, przemyślanych wyborów w interakcjach online.





5. Wpływ na zdrowie fizyczne

Rosnąca zależność od technologii cyfrowej znacząco wpływa na fizyczne samopoczucie uczniów, ponieważ hiperłączość przyczynia się do wielu kwestii zdrowotnych.

Długotrwałe korzystanie z ekranu prowadzi do złej postawy i zmęczenia oczu, powodując dyskomfort i długoterminowe problemy zdrowotne. Dodatkowo, ekspozycja na niebieskie światło i korzystanie z urządzeń w późnych godzinach nocnych zakłóca wzorce snu, prowadząc do zmęczenia i zmniejszonej koncentracji.

Siedzący tryb życia jest kolejnym powodem do niepokoju, ponieważ nadmierny czas spędzany przed ekranem ogranicza aktywność fizyczną, zwiększając ryzyko przyrostu masy ciała i obniżenia sprawności fizycznej. Bez równowagi uczniowie mogą mieć trudności z utrzymaniem ogólnego stanu zdrowia i dobrego samopoczucia.

Dobłą wiadomością jest jednak to, że nauczyciele mogą odegrać kluczową rolę w sprostaniu tym wyzwaniom poprzez promowanie zdrowszych nawyków technologicznych. Zachęcanie do regularnych ćwiczeń, świadomości ergonomicznej i odpowiedzialnego korzystania z ekranu może pomóc uczniom osiągnąć lepszą równowagę między cyfrowym zaangażowaniem a dobrym samopoczuciem fizycznym.



5.1 Problemy z postawą i wzrokiem: Negatywny wpływ długotrwałego korzystania z urządzeń na postawę i zdrowie oczu

Długotrwałe korzystanie z urządzeń cyfrowych stało się powszechną częścią codziennego życia nastolatków, często prowadząc do poważnych problemów z postawą i wzrokiem. Wydłużony czas spędzany na patrzeniu w ekrany - czy to w celu nauki, interakcji społecznych, czy rozrywki - obciąża zarówno układ mięśniowo-szkieletowy, jak i oczy.

Jednym z najczęstszych problemów jest zła postawa, często określana jako „technologiczna szyja” lub „szyja smartfonowa”, w której uczniowie garbią się nad ekranami, powodując nadmierne obciążenie szyi, ramion i pleców. Ta pochylona do przodu pozycja zwiększa nacisk na kręgosłup, prowadząc do dyskomfortu, braku równowagi mięśniowej, a nawet długotrwałego nieprawidłowego ułożenia kręgosłupa. Brak świadomości na temat prawidłowej postawy podczas korzystania z urządzeń pogarsza te kwestie, sprawiając, że młodzież jest bardziej podatna na przewlekły ból i sztywność.

Oprócz problemów z postawą, zagrożone jest również zdrowie wzroku. Długotrwała ekspozycja na ekrany może prowadzić do cyfrowego zmęczenia oczu, znanego również jako zespół widzenia komputerowego (CVS). Objawy obejmują suchość oczu, bóle głowy, niewyraźne widzenie i trudności z koncentracją. Wysoka ekspozycja na niebieskie światło z ekranów dodatkowo zakłóca komfort widzenia, potencjalnie przyczyniając się do długotrwałego zmęczenia oczu i dyskomfortu. Młodzież, która wciąż rozwija się fizycznie, może być szczególnie narażona na te skutki, jeśli nie zostaną podjęte środki zapobiegawcze.



5.1 Problemy z postawą i wzrokiem: Negatywny wpływ długotrwałego korzystania z urządzeń na postawę i zdrowie oczu

Edukatorzy mogą odegrać kluczową rolę w pomaganiu uczniom w zwalczaniu problemów z postawą i wzrokiem spowodowanych długotrwałym korzystaniem z urządzeń.

Zachęcanie do prawidłowej postawy ma kluczowe znaczenie, a proste strategie, takie jak nauczanie **zasady 90-90-90** - utrzymywanie stóp płasko na podłodze, kolan i łokci pod kątem 90 stopni - mogą pomóc uczniom w utrzymaniu lepszego wyrównania. Podniesienie ekranów do poziomu oczu zmniejsza obciążenie szyi, a regularne kontrole postawy podczas lekcji zwiększają świadomość.

Aby zminimalizować zmęczenie oczu, nauczyciele mogą wprowadzić **zasadę 20-20-20**, zgodnie z którą uczniowie robią sobie przerwę co 20 minut, aby spojrzeć na coś oddalonego o 20 kroków przez 20 sekund. Ograniczenie niepotrzebnego czasu spędzanego przed ekranem w klasie, dostosowanie jasności ekranu i zapewnienie odpowiedniego oświetlenia w salach lekcyjnych może również pomóc w ochronie wzroku.

Włączenie **przerw na ruch** podczas lekcji, takich jak rozciąganie lub krótkie spacery, przeciwdziała długotrwałemu siedzeniu i łagodzi napięcie mięśni. Ponadto zachęcanie uczniów do śledzenia swoich nawyków przed ekranem sprzyja świadomości i samoregulacji.



5.2 Zmiana wzorców snu: Jak ciągłe korzystanie z telefonu wpływa na rytm okołodobowy i jakość snu

Stała obecność w urządzeniach cyfrowych znacząco wpływa na wzorce snu nastolatków, często prowadząc do niskiej jakości snu i nieregularnych rytmów okołodobowych.

Niebieskie światło emitowane przez ekrany hamuje produkcję melatoniny, hormonu odpowiedzialnego za regulację snu, utrudniając uczniom zasypianie i utrzymanie snu. Korzystanie z urządzeń w późnych godzinach nocnych, zwłaszcza w przypadku mediów społecznościowych, gier lub przesyłania strumieniowego, dodatkowo opóźnia czas zasypiania, skracając ogólny czas trwania snu.

Oprócz skutków biologicznych, hiperłącność przyczynia się również do „zwlekania ze snem”, w którym uczniowie nie śpią później niż zamierzali ze względu na angażujące treści online. Strach przed przegapieniem (FOMO) i nawyk sprawdzania powiadomień przed snem mogą prowadzić do zakłóconego i fragmentarycznego snu.

Z czasem brak snu wpływa na koncentrację, nastrój i wydajność poznawczą, utrudniając uczniom skupienie się na zajęciach i zapamiętywanie informacji.



5.2 Zmiana wzorców snu: Jak ciągle korzystanie z telefonu wpływa na rytm okołodobowy i jakość snu

Nauczyciele mogą wspierać uczniów w zwalczaniu zaburzeń snu spowodowanych ciągłą łącznością poprzez promowanie zdrowszych nawyków cyfrowych.

Jedną z kluczowych strategii jest zachęcanie do spędzania czasu bez ekranu przed snem, ponieważ niebieskie światło z urządzeń zakłóca rytm dobowy i zmniejsza produkcję melatoniny. Sugerowanie „**cyfrowej godziny policyjnej**” - wyłączenie ekranów co najmniej godzinę przed snem - może znacznie poprawić jakość snu.

Dyskusje w klasie na temat znaczenia spójnych harmonogramów snu mogą pomóc uczniom zrozumieć, w jaki sposób nieregularne wzorce snu wpływają na koncentrację i samopoczucie. Nauczyciele mogą również **promować zdrowe nocne nawyki**, takie jak czytanie książek, ćwiczenie technik relaksacyjnych lub angażowanie się w hobby offline zamiast korzystania z ekranu w późnych godzinach nocnych.

Aby zmniejszyć zmęczenie w ciągu dnia, nauczyciele mogą zachęcać do **przerw bez urządzeń w godzinach szkolnych**, umożliwiając uczniom odpoczynek oczu i ograniczenie nadmiernej stymulacji cyfrowej. Podnoszenie świadomości na temat **higieny snu** - takiej jak utrzymywanie komfortowego środowiska snu i priorytetowe traktowanie odpoczynku - może pomóc uczniom rozwinąć lepsze nawyki.



5.3 Brak aktywności fizycznej i siedzący tryb życia: Wpływ czasu spędzanego online na zdrowie fizyczne i sprawność fizyczną

Rosnące uzależnienie od urządzeń cyfrowych znacząco przyczyniło się do braku aktywności fizycznej i siedzącego trybu życia wśród młodzieży. Wielu uczniów spędza godziny siedząc podczas nauki, grania lub przewijania mediów społecznościowych, często przy minimalnym ruchu w ciągu dnia. Przedłużający się czas spędzany przed ekranem zmniejsza możliwości aktywności fizycznej, prowadząc do osłabienia napięcia mięśniowego, złego stanu układu sercowo-naczyniowego i zwiększonego ryzyka przyrostu masy ciała.

Poza zdrowiem fizycznym, siedzący tryb życia negatywnie wpływa na poziom energii, koncentrację i ogólne samopoczucie. Brak ruchu może prowadzić do ospałości, spadku motywacji i trudności ze skupieniem się na zajęciach. Ponadto nadmierne siedzenie wiąże się z problemami z postawą, sztywnością stawów i długoterminowymi zagrożeniami dla zdrowia, takimi jak otyłość i zaburzenia metaboliczne. Ponieważ hiperłączość nadal kształtuje codzienne rutyny, znalezienie sposobów na zachęcenie do ruchu ma kluczowe znaczenie dla utrzymania zdrowej równowagi.

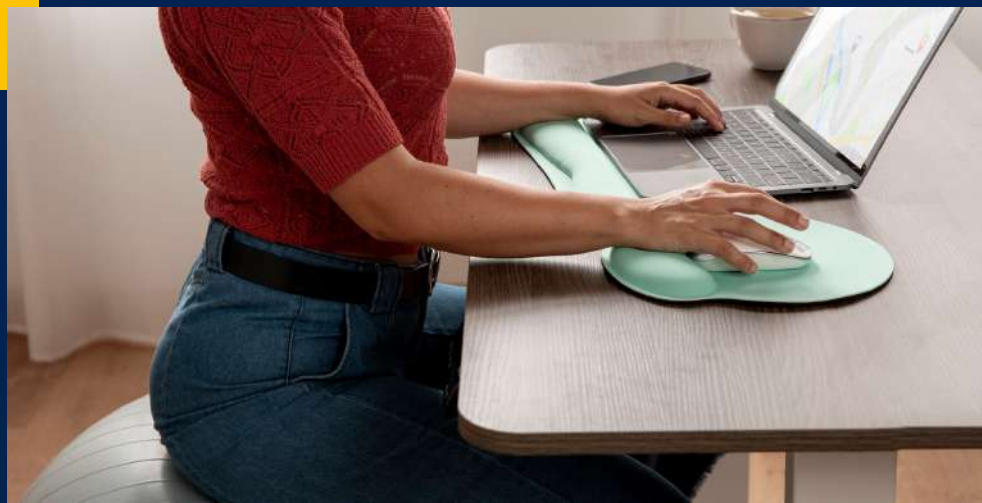


5.3 Brak aktywności fizycznej i siedzący tryb życia: Wpływ czasu spędzanego online na zdrowie fizyczne i sprawność fizyczną

Nawet w środowisku edukacyjnym opartym na technologii nauczyciele mają możliwość promowania aktywnych nawyków. Jednym ze skutecznych podejść jest włączenie **regularnych przerw na ruch** do lekcji, zachęcając uczniów do stania, rozciągania się lub wykonywania lekkich ćwiczeń między zadaniami. Nauczyciele mogą również wprowadzać aktywne strategie w klasie, takie jak **stojące biurka, dyskusje typu „chodź i mów” lub krótkie aktywności fizyczne** przed lub po zadaniach wykonywanych przed ekranem.

Zachęcanie uczniów do **równoważenia czasu spędzanego przed ekranem z zajęciami na świeżym powietrzu i uprawianiem sportu** może również pomóc w przeciwdziałaniu nadmiernemu siedzeniu. Zadania promujące ruch, takie jak aktywne projekty edukacyjne lub włączenie aktywności fizycznej do pracy domowej, mogą wzmocnić znaczenie pozostawania aktywnym.

Ponadto podnoszenie świadomości na temat niebezpieczeństw związanych z długotrwałym siedzeniem i samodzielnym monitorowaniem nawyków korzystania z ekranu może pomóc uczniom w wypracowaniu zdrowszego podejścia do korzystania z technologii. Proste strategie, takie jak ustawianie **przypomnień o poruszaniu się co 30-60 minut, ćwiczenie świadomości postawy** lub wybieranie **aktywnych rozrywek** zamiast rozrywki przed ekranem, mogą mieć trwały wpływ na ich ogólne samopoczucie.



5.4 Sugestie dotyczące ergonomii technologicznej

Ponieważ uczniowie spędzają coraz więcej czasu na urządzeniach cyfrowych, słaba ergonomia technologiczna może prowadzić do dyskomfortu fizycznego i długoterminowych problemów zdrowotnych.

Między innymi niewłaściwe ustawienie ekranu, niewygodne siedzenie i długotrwała statyczna pozycja przyczyniają się do nadwyrężenia szyi, pleców i nadgarstków, a także zmęczenia oczu.

Bez świadomości zasad ergonomii, uczniowie mogą rozwijać nawyki, które negatywnie wpływają na ich postawę, koncentrację i ogólne samopoczucie.

Stworzenie zdrowego cyfrowego miejsca pracy ma zasadnicze znaczenie w zapobieganiu tym problemom. Odpowiednie dostosowanie ergonomii pomaga zmniejszyć obciążenie fizyczne, poprawić komfort i zwiększyć zaangażowanie zarówno w działalność akademicką, jak i osobistą.

Edukatorzy mogą pomóc uczniom w przyjęciu prostych ergonomicznych praktyk, aby zminimalizować negatywne skutki długotrwałego korzystania z ekranu.



5.4 Sugestie dotyczące ergonomii technologicznej

Nauczyciele mogą zachęcać uczniów do korzystania z ergonomicznych miejsc pracy, promując **prawidłowe ustawienie ekranu**, w którym górna część monitora znajduje się na wysokości oczu i w wygodnej odległości, aby zapobiec nadwyrężeniu szyi. **Krzesła powinny wspierać dolną część pleców**, ze stopami płasko na podłodze i ramionami spoczywającymi pod kątem 90 stopni, aby zmniejszyć napięcie mięśni.

Regularne **kontrole postawy i przerwy na ruch** mogą pomóc uczniom w utrzymaniu prawidłowej postawy i uniknięciu dyskomfortu. Zachęcanie do **korzystania z zewnętrznych klawiatur i myszy do laptopów** może również poprawić ułożenie nadgarstków i zmniejszyć obciążenie. Ponadto **dostosowanie jasności ekranu**, stosowanie **filtrów niebieskiego światła** i zapewnienie odpowiedniego **oświetlenia w miejscach pracy** może pomóc zminimalizować zmęczenie oczu.

Podnoszenie świadomości na temat **samokontroli nawyków cyfrowych**, takich jak ustawianie przypomnień o przerwach przed ekranem i naprzemienne siedzenie i stanie, gdy jest to możliwe, może dodatkowo poprawić ergonomiczne samopoczucie uczniów.

Integrując te proste, ale skuteczne strategie, nauczyciele mogą pomóc uczniom stworzyć zdrowsze, bardziej komfortowe środowiska pracy, które wspierają długoterminowe zdrowie fizyczne.



Lekcje związane z tym rozdziałem

Tutaj znajdziesz kilka przykładów praktycznych lekcji związanych z treścią tego rozdziału. Skorzystaj z nich, aby pogłębić swoje zrozumienie lub zastosować koncepcje w praktyce!

Lekcja 6.3: Promowanie aktywności offline i zdrowia fizycznego

Ta lekcja pomaga uczniom rozpoznać niezdrowe nawyki korzystania z ekranu i opracować strategie zrównoważonego cyfrowego stylu życia. Poprzez autorefleksję i dyskusje grupowe identyfikują czynniki wyzwalające nadmierne korzystanie z urządzeń i wyznaczają praktyczne cele, takie jak ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem przed snem i planowanie aktywności offline.

Lekcja 6.2: Budowanie zdrowych nawyków online

Skupiając się na ograniczeniu siedzącego trybu życia, lekcja ta zachęca uczniów do zastąpienia czasu spędzanego przed ekranem aktywnością fizyczną, taką jak spacer, rozciąganie lub hobby na świeżym powietrzu. Uczniowie poznają psychiczne i fizyczne korzyści płynące z ruchu i zobowiązują się do wprowadzenia niewielkich, możliwych do osiągnięcia zmian na rzecz zdrowszego stylu życia.





6. Strategie edukacyjne i zapobiegawcze

Ta sekcja podkreśla kluczowe podejścia do promowania odpowiedzialnego korzystania z technologii i łagodzenia zagrożeń związanych z hiperłącznością wśród młodych ludzi. Podkreśla znaczenie edukacji cyfrowej i umiejętności korzystania z mediów, wyposażając uczniów w umiejętności krytycznego myślenia, aby bezpiecznie poruszać się w przestrzeni online. Współpraca między rodzinami, szkołami i społecznościami jest niezbędna do wyznaczania zdrowych granic, wspierania otwartej komunikacji i tworzenia zrównoważonego środowiska cyfrowego. Instytucje i polityka publiczna również odgrywają kluczową rolę w regulowaniu zaangażowania cyfrowego, zapewnianiu bezpieczeństwa online i promowaniu kampanii uświadamiających.

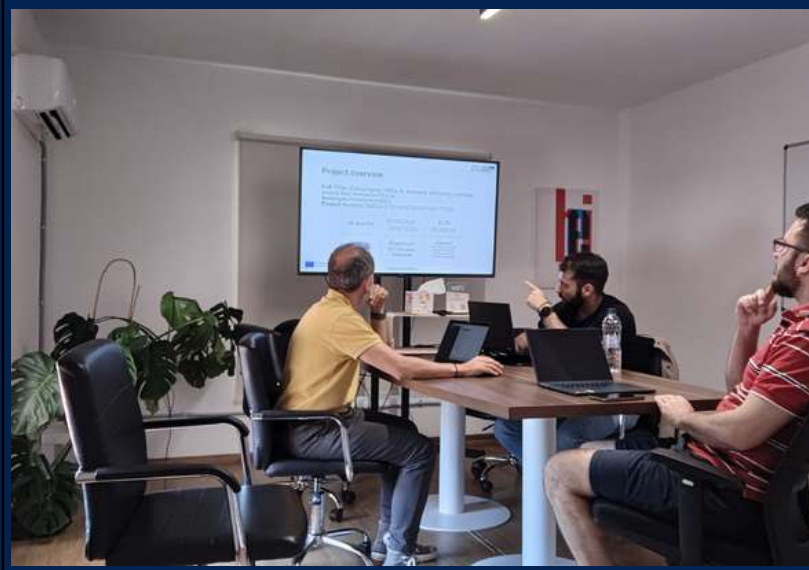
Ponadto w tej sekcji omówiono praktyczne narzędzia do oceny poziomów hiperłączności, umożliwiające wczesną interwencję i wsparcie. Nauczyciele i rodzice mogą wykorzystywać ankiety, aplikacje do cyfrowego dobrostanu i ustrukturyzowane wytyczne do monitorowania i promowania zrównoważonego korzystania z technologii. Rozdział kończy się praktycznymi lekcjami, zapewniając praktyczne podejście do zaangażowania rodziców i budowania sieci wsparcia społeczności, wzmacniając wspólny wysiłek na rzecz stworzenia bezpieczniejszego i zdrowszego cyfrowego krajobrazu dla młodych ludzi.



6.1 Edukacja cyfrowa i umiejętność korzystania z mediów: Nauczanie młodych ludzi świadomego korzystania z technologii

W dzisiejszym hiperpołączonym świecie edukacja cyfrowa i umiejętność korzystania z mediów mają kluczowe znaczenie dla pomagania młodym ludziom w bezpiecznym korzystaniu z technologii. Szkoły i środowiska edukacyjne odgrywają kluczową rolę we wspieraniu krytycznego myślenia, ucząc uczniów oceny informacji online, rozpoznawania zagrożeń cyfrowych i etycznego angażowania się w sieci. Włączenie umiejętności korzystania z mediów do programów nauczania pomaga uczniom zrozumieć prywatność, cyberbezpieczeństwo, dezinformację i cyfrowe dobre samopoczucie, jednocześnie promując samoregulację i zarządzanie czasem.

Współpraca między nauczycielami, rodzicami i społecznościami poprawia umiejętności cyfrowe, tworząc sieć wsparcia. Szkoły i nauczyciele mogą organizować warsztaty, dyskusje i zajęcia praktyczne na temat korzystania z mediów społecznościowych i bezpieczeństwa w Internecie. Inicjatywy prowadzone przez rówieśników dodatkowo wzmacniają odpowiedzialne zachowania cyfrowe, umożliwiając uczniom podejmowanie świadomych decyzji i minimalizowanie ryzyka w przestrzeni cyfrowej.



6.2 Strategie rodzinne i szkolne: Jak rodzice i nauczyciele mogą pomóc zrównoważyć korzystanie z technologii

Zarówno rodziny, jak i szkoły odgrywają kluczową rolę w pomaganiu młodym ludziom w zrównoważonym korzystaniu z technologii. Rodzice i nauczyciele muszą współpracować, aby ustalić granice czasu spędzanego przed ekranem, zachęcać do aktywności offline i modelować zdrowe nawyki cyfrowe. Szkoły mogą wprowadzić zasady promujące zrównoważone korzystanie z technologii, takie jak strefy wolne od technologii podczas przerw lekcyjnych i wytyczne dotyczące właściwego korzystania z nich poza godzinami lekcyjnymi.

Rodzice mogą to wspierać, tworząc w domu przestrzeń wolną od technologii, wspierając interakcje twarzą w twarz i prowadząc dzieci w rozwijaniu zrównoważonej rutyny. Otwarta komunikacja między nauczycielami i rodzicami zapewnia, że obie strony są zgodne w ustalaniu oczekiwań, rozwiązywaniu wątpliwości i zapewnianiu spójnego wsparcia. Współpracując ze sobą, rodziny i szkoły mogą pomóc młodym ludziom w nawiązaniu zdrowej relacji z technologią, która wspiera ich ogólne samopoczucie.



6.3 Polityki i regulacje: Rola instytucji i polityk publicznych w ograniczaniu zjawiska hiperłączości

Instytucje i polityka publiczna są niezbędne w zarządzaniu wpływem hiperłączości na młodzież. Rządy i organy regulacyjne powinny ustanowić jasne wytyczne dotyczące odpowiedzialnego korzystania z technologii, ochrony prywatności i zapobiegania cyberprzemocy. Polityki te mogą obejmować czas spędzany przed ekranem, zachowania online i ochronę danych, zapewniając ramy dla szkół, rodziców i społeczności.

Polityka publiczna powinna również obejmować kampanie uświadamiające na temat zagrożeń cyfrowych i promujące odpowiedzialne praktyki online. Instytucje mogą współpracować z firmami technologicznymi w celu poprawy bezpieczeństwa online i zachęcania do bezpieczniejszego środowiska cyfrowego. Tworząc wspierające ramy prawne, instytucje pomagają młodzieży odpowiedzialnie korzystać z technologii, jednocześnie minimalizując potencjalne szkody.



6.4. Narzędzia do oceny poziomu hiperłączności

Skuteczne narzędzia do oceny poziomów hiperłączności są niezbędne do zrozumienia jej wpływu na młodych ludzi. Ankiety, kwestionariusze i aplikacje do oceny cyfrowego dobrostanu mogą pomóc zidentyfikować nadmierny czas spędzany przed ekranem, wzorce zachowań online i oznaki cyfrowego uzależnienia. Narzędzia te umożliwiają nauczycielom i rodzicom śledzenie cyfrowych nawyków uczniów oraz ocenę ich emocjonalnego i psychologicznego samopoczucia w związku z korzystaniem z technologii.

Szkoły i rodziny mogą korzystać z tych narzędzi do ustalania punktów odniesienia dla zdrowego korzystania z technologii i rozpoznawania wczesnych sygnałów ostrzegawczych hiperłączności. Regularne oceny mogą pomóc zidentyfikować osoby zagrożone i ukierunkować interwencje mające na celu promowanie równowagi i dobrego samopoczucia. Korzystając z tych narzędzi, nauczyciele i rodzice mogą podejmować proaktywne kroki w celu wspierania uczniów w utrzymywaniu zdrowych relacji z technologią.



Lekcje związane z tym rozdziałem

Tutaj znajdziesz kilka praktycznych lekcji związanych z treścią tego rozdziału. Skorzystaj z nich, aby pogłębić swoje zrozumienie lub zastosować koncepcje w praktyce!

Lekcja 7.5: Zaangażowanie rodziców i programy wsparcia

Zaangażowanie rodziców jest kluczem do promowania zdrowego korzystania z technologii. Ta lekcja podkreśla strategie, takie jak ustalanie limitów ekranu, tworzenie przestrzeni wolnych od technologii i wspieranie otwartej komunikacji. Szkoły mogą wspierać rodziców poprzez warsztaty i programy współpracy, zapewniając jednolite podejście do cyfrowego dobrostanu w domu i w edukacji.

Lekcja 7.6: Budowanie wspierającej sieci społecznościowej

Silna sieć społeczności pomaga młodym ludziom bezpiecznie radzić sobie z cyfrowymi wyzwaniami. Ta lekcja bada współpracę między szkołami, rodzicami i lokalnymi organizacjami w celu zapewnienia wskazówek i zasobów. Wspierając grupy wsparcia rówieśniczego, programy mentorskie i inicjatywy społecznościowe, interesariusze tworzą bezpieczniejsze środowisko cyfrowe, wzmacniając odpowiedzialne korzystanie z technologii.





7. Podsumowanie

W dzisiejszym świecie, w którym ekrany są nieodłączną częścią codziennego życia, znalezienie właściwej równowagi między byciem w kontakcie a utrzymaniem dobrego samopoczucia jest ważniejsze niż kiedykolwiek. W tym podręczniku zbadano wiele sposobów, w jakie hiperłączość wpływa na młodych ludzi - jak kształtuje ich myślenie, zdrowie, relacje, a nawet zdolność koncentracji. Podczas gdy technologia przynosi ogromne korzyści, jej nadużywanie wiąże się również z prawdziwymi wyzwaniami, których nie można ignorować.

Patrząc w przyszłość, kluczowe pytanie brzmi: jak pomóc młodym ludziom korzystać z technologii w sposób, który im służy, a nie ich kontroluje? Najlepszym rozwiązaniem nie będzie zakaz korzystania z urządzeń lub egzekwowanie surowych zasad, ale edukacja, świadomość i inteligentne strategie, które zachęcają do zdrowszych nawyków cyfrowych. Pomaganie uczniom w rozpoznawaniu skutków hiperłączości i dawanie im narzędzi do efektywnego zarządzania czasem spędzonym przed ekranem to długoterminowy wysiłek, który wymaga adaptacji, rozmowy i ciągłego wsparcia.

Ta ostatnia sekcja zawiera kluczowe refleksje i oferuje praktyczne sposoby na przyszłość, w tym metody oceny nawyków cyfrowych i dodatkowe zasoby dla nauczycieli. Celem nie jest odrzucenie technologii, ale zapewnienie, że wzbogaca ona życie, a nie przejmuje nad nim kontrolę. Dzięki odpowiednim wskazówkom młodzi ludzie mogą rozwinąć bardziej uważną i celową relację ze światem cyfrowym, która pozwoli im pozostać w kontakcie, jednocześnie chroniąc ich dobre samopoczucie.



7.1 Podsumowanie rozdziałów i główne refleksje, które się pojawiły

Hiperłączość stała się nieodłączną częścią współczesnego życia, kształtując sposób, w jaki młodzi ludzie uczą się, komunikują i postrzegają świat. Podczas gdy narzędzia cyfrowe zapewniają wygodę, dostęp do informacji i nowe formy interakcji społecznych, ich nadmierne użycie wiąże się również z wyzwaniami, które wpływają na samopoczucie psychiczne, społeczne i fizyczne. Sposób, w jaki młodzi ludzie korzystają dziś z technologii, wpływa na ich zdolność do skupienia się, interakcji, zarządzania emocjami i utrzymywania zdrowych nawyków - co sprawia, że kluczowe jest zastanowienie się nad tym, jak poprowadzić ich w kierunku bardziej zrównoważonego i świadomego życia cyfrowego.

Jednym z kluczowych wniosków jest to, że hiperłączość wpływa nie tylko na czas spędzany przed ekranem; zmienia wzorce myślenia, relacje, a nawet postrzeganie siebie. Ciągłe cyfrowe rozpraszanie uwagi wpływa na zdolność koncentracji i zatrzymywania informacji, a presja związana z zaangażowaniem online może prowadzić do stresu, niepokoju i nierealistycznych oczekiwań wobec samego siebie. W miarę jak interakcje społeczne przenoszą się do przestrzeni wirtualnej, zmienia się również głębokość i jakość relacji, często zastępując znaczące osobiste połączenia fragmentarycznymi wymianami cyfrowymi. Zmiany te wymagają nowych umiejętności i strategii, aby młodzi ludzie mogli poruszać się w cyfrowym świecie, jednocześnie rozwijając krytyczne myślenie, inteligencję emocjonalną i umiejętności interpersonalne.



7.1 Podsumowanie rozdziałów i główne refleksje, które się pojawiły

Jednocześnie nie można ignorować fizycznych konsekwencji hiperłączości. Długotrwałe korzystanie z ekranu przyczynia się do siedzącego trybu życia, złej postawy, zaburzeń snu i zmęczenia oczu, co w dłuższej perspektywie może wpływać na ogólny stan zdrowia. Podczas gdy cyfrowe zaangażowanie jest nieuniknione, ważne jest, aby kultywować świadomość zdrowia ciała, znaczenia ruchu i roli odpoczynku w utrzymaniu dobrego samopoczucia. Niewielkie zmiany, takie jak dostosowanie nawyków korzystania z ekranu, włączenie aktywności fizycznej i wyznaczenie granic korzystania z urządzenia, mogą mieć znaczący wpływ.

Sprostanie tym wyzwaniom wymaga wspólnych wysiłków ze strony nauczycieli, rodzin i instytucji. Odpowiedzialność nie spoczywa wyłącznie na młodych ludziach - rolą społeczeństwa jest zapewnienie wskazówek, narzędzi i środowisk, które zachęcają do cyfrowej odpowiedzialności bez ograniczania innowacji i postępu. Edukacja, samoregulacja i świadomość mają kluczowe znaczenie dla pomagania uczniom w rozwijaniu zdrowych nawyków cyfrowych, zapewniając, że technologia pozostanie narzędziem do nauki i nawiązywania kontaktów, a nie źródłem stresu lub uzależnienia.

Patrząc w przyszłość, dyskusja nie powinna koncentrować się wyłącznie na ograniczaniu korzystania z technologii cyfrowych, ale raczej na uczeniu młodych ludzi mądrego zarządzania nimi. Przyszłość cyfrowego zaangażowania powinna dotyczyć równowagi, celowości i dobrego samopoczucia, umożliwiając młodym ludziom korzystanie z technologii w sposób, który wzbogaca ich życie, a nie je dominuje.



7.2 Perspektywy na przyszłość: Sugestie na przyszłość i potencjalne długoterminowe rozwiązania mające na celu ograniczenie hiperłączności wśród młodzieży

Ponieważ technologia staje się coraz większą częścią codziennego życia, celem nie jest jej wyeliminowanie, ale pomoc młodym ludziom w korzystaniu z niej w sposób mądry i zrównoważony, aby wspierać ich dobre samopoczucie.

Jednym z najważniejszych kroków naprzód jest **integracja edukacji cyfrowej i dobrego samopoczucia w szkołach**. Uczniowie muszą zrozumieć nie tylko, jak korzystać z technologii, ale także jak wpływa ona na ich umysły, ciała i relacje. Lekcje na temat świadomego korzystania z ekranu, odpowiedzialności online i zagrożeń związanych z nadmierną łącznością powinny być tak samo fundamentalne jak tradycyjne przedmioty. Szkoły mogą również wprowadzić czas wolny od urządzeń, zachęcać do socjalizacji offline oraz promować zdrowy sen i nawyki związane z aktywnością, aby pomóc uczniom znaleźć lepszą równowagę między życiem online i offline.

Jednak same szkoły nie mogą rozwiązać tego problemu - **rodziny odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu cyfrowych nawyków młodych ludzi**. Rodzice i opiekunowie powinni być zaangażowani w otwarte rozmowy na temat czasu spędzanego przed ekranem, granic cyfrowych i znaczenia interakcji twarzą w twarz. Ustalenie jasnych, spójnych zasad, tworzenie przestrzeni wolnych od technologii w domu i bycie pozytywnym wzorem do naśladowania w korzystaniu z technologii może mieć znaczący wpływ na ograniczenie hiperłączności.

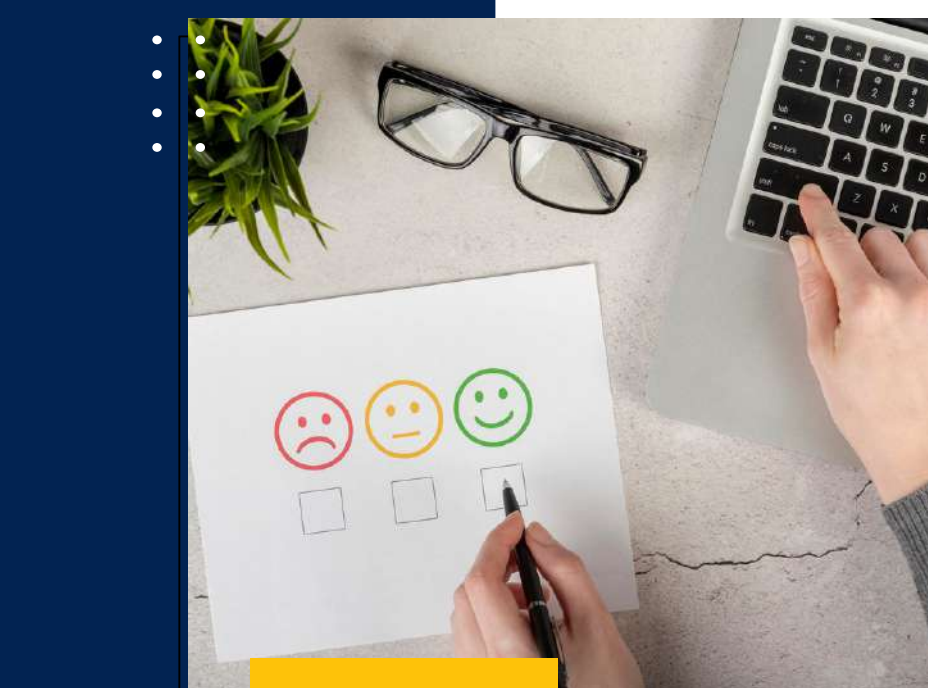


7.2 Perspektywy na przyszłość: Sugestie na przyszłość i potencjalne długoterminowe rozwiązania mające na celu ograniczenie hiperłączości wśród młodzieży

Oprócz edukacji i poradnictwa rodzinnego **potrzebne są zmiany w polityce i odpowiedzialność branży**. Firmy technologiczne muszą być zachęcane - lub zobowiązane - do projektowania platform, które przedkładają dobre samopoczucie użytkowników nad wskaźniki zaangażowania, ograniczając uzależniające funkcje, które utrzymują młodych ludzi online przez wiele godzin. Rządy i organizacje mogą wspierać tę zmianę, opracowując polityki promujące odpowiedzialne korzystanie z technologii cyfrowych, finansując programy dobrostanu cyfrowego i zapewniając młodym ludziom bezpieczne środowiska internetowe, które zachęcają do zdrowszych zachowań.

Wreszcie, **niezbędna jest ciągła ocena i adaptacja**. Wraz z rozwojem technologii, strategie zarządzania nią również muszą ewoluować. Szkoły, nauczyciele i decydenci powinni regularnie oceniać cyfrowe nawyki, zbierać informacje zwrotne i udoskonalać interwencje, aby zapewnić ich skuteczność.

Poprzez ciągłe dostosowywanie naszego podejścia możemy pomóc młodym ludziom w budowaniu cyfrowej odporności, czyniąc ich bardziej świadomymi, kontrolującymi i zdolnymi do korzystania z technologii w sposób, który poprawia ich życie, a nie je dominuje.



7.3 Metodologia oceny i narzędzia informacji zwrotnej

Pomaganie uczniom w rozwijaniu zdrowszych nawyków cyfrowych zaczyna się od zrozumienia ich zachowań związanych z czasem spędzonym przed ekranem. W tym celu nauczyciele i wychowawcy mogą wykorzystać połączenie **samooceny, zajęć w klasie, obserwacji i wkładu rodziców**, aby uzyskać pełny obraz tego, jak hiperłącność wpływa na uczniów i jak najlepiej ich wspierać.

Jednym ze skutecznych podejść są ankiety samooceny, w których uczniowie zastanawiają się nad korzystaniem z technologii. Prosty kwestionariusz może zawierać pytania takie jak:

- Ile czasu spędzam przed ekranem poza szkołą?
- Czy czuję się zmęczony, rozkojarzony lub niespokojny po długich sesjach przed ekranem?
- Jak często korzystam z telefonu tuż przed snem lub zaraz po przebudzeniu?
- Czy trudno mi skupić się na zadaniach bez sprawdzania urządzenia?

Edukatorzy mogą następnie kontynuować dyskusje grupowe, w których uczniowie porównują swoje nawyki, dzielą się wyzwaniami i przeprowadzają burzę mózgów, aby stworzyć zdrowszą równowagę. Innym praktycznym podejściem jest dziennik technologiczny, w którym uczniowie śledzą czas spędzony przed ekranem i odnotowują, jak wpływa to na ich nastrój, koncentrację i poziom energii.



7.3 Metodologia oceny i narzędzia informacji zwrotnej

Wyzwania bez ekranów w klasie również mogą być skuteczne. Na przykład, nauczyciele mogą wprowadzić „poranki bez telefonu”, podczas których uczniowie odkładają swoje urządzenia na kilka pierwszych godzin dnia szkolnego, a później zastanawiają się, czy pomogło im to lepiej się skupić. Szkoły, które wdrożyły „Piątki bez technologii” - w których uczniowie angażują się w niecyfrowe działania przez część dnia - odkryły, że zwiększa to zaangażowanie i interakcje społeczne.

Oprócz refleksji uczniów, kluczowe są również obserwacje nauczycieli. Jeśli uczniowie wydają się stale rozproszeni, mają trudności z głębokimi rozmowami lub mają trudności ze skupieniem się bez sprawdzania swoich urządzeń, mogą to być oznaki, że hiperłączność wpływa na ich uwagę i umiejętności społeczne.

Wkład rodziców jest również ważny. Szkoły mogą wysyłać krótkie ankiety do rodzin, pytając:

- Czy zauważyłeś, że korzystanie z ekranu przez Twoje dziecko wpływa na jego sen lub nastrój?
- Czy technologia zakłóca czas spędzany z rodziną lub rozmowy?
- Czy ustalasz jakieś zasady korzystania z urządzeń mobilnych w domu? Jeśli tak, jak one działają?

Organizowanie warsztatów dla rodziców może również pomóc w dostosowaniu strategii domowych i szkolnych. Sesje te mogą dostarczyć wskazówek na temat ustalania granic cyfrowych, tworzenia przestrzeni wolnych od technologii w domu i modelowania zdrowego korzystania z ekranu.



7.4 Dodatkowe materiały i zasoby

Nauczyciele mogą uzyskać dostęp do różnych gotowych do użycia materiałów, aby pomóc uczniom w zarządzaniu hiperłącznością i rozwijaniu zdrowszych nawyków cyfrowych. Zasoby te obejmują plany lekcji, interaktywne zajęcia, narzędzia oceny i platformy internetowe, które zapewniają ustrukturyzowane sposoby radzenia sobie z czasem spędzanym przed ekranem, równowagą cyfrową i umiejętnością korzystania z mediów w klasie.

Jednym z cennych zasobów są narzędzia do samooceny, takie jak **Digital Well-being Survey** (dostępne na stronie [Common Sense Education](#)), które pomagają uczniom zastanowić się nad korzystaniem z urządzeń i ich wpływem na ich codzienne życie.

Innym przydatnym narzędziem jest [arkusz refleksji na temat czasu spędzanego przed ekranem](#), w którym młodzi ludzie śledzą swoje codzienne nawyki przed ekranem przez tydzień i analizują wzorce, aby zidentyfikować obszary wymagające poprawy.

Do angażujących zajęć w klasie nauczyciele mogą używać **Kahoot!** i **Quizizz** do przeprowadzania interaktywnych quizów na tematy takie jak umiejętność korzystania z mediów, cyfrowe rozpraszanie uwagi i higiena snu. Strony internetowe takie jak **MediaSmarts** zapewniają gotowe plany lekcji i przewodniki do dyskusji na temat odpowiedzialnego korzystania z technologii.



7.4 Dodatkowe materiały i zasoby

Co więcej, **Ergonomiczna Lista Kontrolna Miejsca Pracy** (dostępna na stronie **OSHA's Office Ergonomics Resources**) wykorzystywana w praktyce przez nauczycieli pomoże młodym ludziom ocenić ich postawę i konfigurację ekranu, aby zapobiec obciążeniu fizycznemu.

Aby pogłębić wiedzę, nauczyciele mogą włączyć krótkie filmy edukacyjne, takie jak *The Social Dilemma* (Netflix), *The Truth About Boosting* (BBC) lub serię *Common Sense Education* na YouTube na temat cyfrowego dobrego samopoczucia.

Witryny takie jak **Be Internet Awesome** (Google) oferują interaktywne gry i ćwiczenia, które uczą odpowiedzialności online i równowagi cyfrowej w sposób przyjazny dla uczniów.

Nauczyciele mogą również korzystać z narzędzi do zarządzania klasą, aby zachęcić uczniów do świadomego korzystania z technologii. Strategia „Phone-Free Box” pozwala uczniom przechowywać swoje urządzenia podczas lekcji, ograniczając rozpraszanie uwagi. „Screen-Free Hour” raz w tygodniu zachęca do niecyfrowego uczenia się, dyskusji lub kreatywnego rozwiązywania problemów.



Lekcje związane z tym rozdziałem

Tutaj znajdziesz kilka praktycznych lekcji związanych z treścią tego rozdziału. Skorzystaj z nich, aby pogłębić swoje zrozumienie lub zastosować koncepcje w praktyce!

Lekcja 7.1: Budowanie mostów komunikacyjnych między szkołami, rodzinami i osobami pracującymi z młodzieżą

Ta lekcja koncentruje się na wzmocnieniu współpracy między nauczycielami, rodzicami i osobami pracującymi z młodzieżą w celu stworzenia środowiska wspierającego zarządzanie hiperłącznością. Jest ona zgodna z sekcją „Perspektywy na przyszłość”, podkreślając potrzebę ciągłej współpracy i strategii komunikacyjnych, aby poprowadzić młodych ludzi w kierunku odpowiedzialnego korzystania z technologii.

Lesson 7.2: Opracowanie zbiorowych strategii monitorowania mediów społecznościowych

Ta lekcja jest zgodna z tym rozdziałem, podkreślając wspólne podejście do zarządzania hiperłącznością. Zapewnia praktyczne narzędzia, takie jak ocena czasu spędzanego przed ekranem i śledzenie zachowań. Ponadto, opowiadając się za polityką obejmującą całą szkołę i programami umiejętności cyfrowych, wzmacnia sekcję „Perspektywy na przyszłość”, oferując długoterminowe rozwiązania w zakresie promowania zdrowszych nawyków cyfrowych.





Źródła

- Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., & Paradkar, M. S. (2016). Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 170(12), 1202–1208. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.2341>
- Gök, M., & Kara, A. (2021). The impact of a digital well-being program on reducing social media usage among secondary school students. *Journal of Digital Education Studies*, 12(3), 45–58.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Mills, J., & Henley, T. (2022). Evaluating the long-term impact of digital literacy programs on youth hyperconnectivity. *Journal of Media and Technology*, 14(2), 89–102. <https://doi.org/>
- Moreno, M. A., Jelenchick, L., Koff, R., Eickhoff, J., & Christakis, D. A. (2020). Social media use and mental health: A meta-analysis of adolescents' studies. *Pediatrics*, 146(1), e20201800. <https://doi.org/10.1542/peds.2020-1800>
- Singh, R., Verma, N., & Sharma, P. (2021). The role of parental involvement in mitigating hyperconnectivity among adolescents. *Journal of Family Studies*, 18(4), 356–370.





Źródła

- Statista. (2022). Global social media usage statistics. Retrieved from <https://www.statista.com/statistics/>
- Zhao, Y., & Zhou, X. (2022). Understanding the cultural dimensions of social media addiction: A comparative study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 53(3), 214–229.
- El País. (2024, November 27). Menor autoestima y picos de estrés: qué ocurre cuando un adolescente pasa más de dos horas al día en TikTok.
- Faviconinfocop. (2023, December 7). Beneficios y riesgos del uso del móvil en menores: Análisis de la situación. Infocop. Retrieved from <https://www.infocop.es>
- Infocop. (2023, December 7). Beneficios y riesgos del uso del móvil en menores: Análisis de la cuestión desde la psicología. Infocop. <https://www.infocop.es/beneficios-y-riesgos-del-uso-del-movil-en-menores-analisis-de-la-cuestion-desde-la-psicologia/>
- Infocop. (n.d.). Uso de nuevas tecnologías, internet y redes sociales en menores. Infocop. <https://www.infocop.es/uso-de-nuevas-tecnologias-internet-y-redes-sociales-en-menores/>
- ONTSI. (n.d.). El uso de las tecnologías por los menores en España. Retrieved from <https://www.ontsi.red.es>
- Adleakun N O (2023): The Significance of Social Media in Shaping Students' Academic Performance: Challenges, Benefits, and Quality Assurance Outlook
<https://informationmatters.org/2023/08/the-significance-of-social-media-in-shaping-students-academic-performance-challenges-benefits-and-quality-assurance-outlook/>



Źródła

- Boniel-Nissim M, Marino C, Galeotti T, Blinka L, Ozoliņa K, Craig W et al. (2024) A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. Volume 6. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe
- Hopelab. (2024). Double-edged sword (pdf): https://www.common sense media.org/sites/default/files/research/report/2024-double-edged-sword-hopelab-report_final-release-for-web-v2.pdf
- May, K.E., Elder, A.D. (2018) Efficient, helpful, or distracting? A literature review of media multitasking in relation to academic performance. Int J Educ Technol High Educ 15, 13. <https://doi.org/10.1186/s41239-018-0096-z>
- Mercan N, Uysal B. (2023) The relationship of social media addiction with interpersonal problem-solving and personality traits in university students. Arch Psychiatr Nurs.. doi: 10.1016/j.apnu.2022.12.025.
- Shanmugasundaram, M., & Tamilarasu, A. (2023). The impact of digital technology, social media, and artificial intelligence on cognitive functions: A review. Frontiers in Cognition, 2, Article 1203077. <https://doi.org/10.3389/fcogn.2023.1203077>
- Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory, (2023) <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>



Źródła

- Tintori, A., Ciancimino, G., & Cerbara, L. (2024). How Screen Time and Social Media Hyperconnection Have Harmed Adolescents' Relational and Psychological Well-Being since the COVID-19 Pandemic. *Social Sciences*, 13(9), 470. <https://doi.org/10.3390/socsci13090470>
- American Optometric Association. (n.d.). Computer vision syndrome. <https://www.aoa.org/healthy-eyes/eye-and-vision-conditions/computer-vision-syndrome>
- Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). Benefits of physical activity. U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.cdc.gov/physical-activity/basics/benefits/index.html>
- Harvard Medical School. (2018). Blue light has a dark side. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side>
- Mayo Clinic. (2021). Tech neck: How screen time affects your posture. Mayo Clinic Health System. <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/tech-neck-how-screen-time-affects-your-posture>
- Occupational Safety and Health Administration (OSHA). (n.d.). Computer workstation ergonomics. <https://www.osha.gov/etools/computer-workstations>
- The Wellbeing Thesis (n.d.). Digital Wellbeing – How to Have a Healthy Digital Diet. The Wellbeing Thesis. <https://thewellbeingthesis.org.uk/foundations-for-success/digital-wellbeing-how-to-have-a-healthy-digital-diet/>



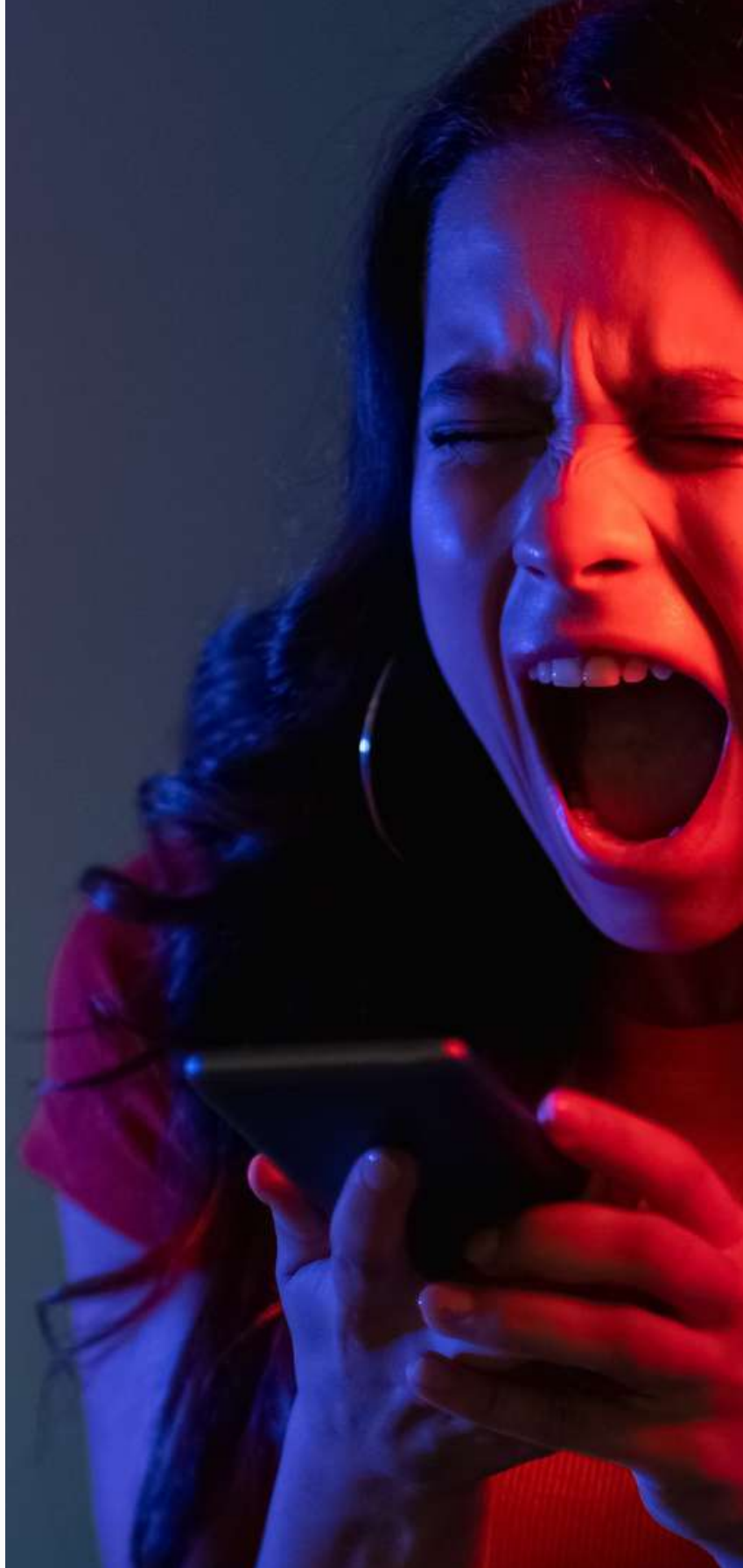
Źródła

- World Health Organization. (2020). Physical activity and young people. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Family Online Safety Institute (FOSI), Offers tools, tips, and research to help families manage online risks effectively, www.fosi.org.
- Be Internet Awesome by Google, A program that provides interactive activities and resources for teaching kids and parents about digital safety and citizenship, beinternetawesome.withgoogle.com
- European Schoolnet – Online Safety Resources, A network providing practical guides for educators and parents to address online risks, www.eun.org.
- Kretzmann, J. P., & McKnight, J. L. (1993). Building Communities from the Inside Out: A Path Toward Finding and Mobilizing a Community's Assets. ACTA Publications.
- Christakis, N. A., & Fowler, J. H. (2009). Connected: The Surprising Power of Our Social Networks and How They Shape Our Lives. Little, Brown Spark.
- UNICEF (2017). "Children and the Digital World: A Guide for Parents.", https://www.unicef.org/media/48581/file/SOWC_2017_ENG.pdf





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.