

Projekt edukacyjny - "SZKOŁA ODPOWIEDZIALNA CYFROWO"

Nasza szkoła bierze udział w projekcie edukacyjnym "Szkoła Odpowiedzialna Cyfrowo" fundacji "Dbam o mój zasięg", który wspiera szkoły we wdrażaniu nowych technologii i higieny cyfrowej w edukacji.

SZKOŁA ODPOWIEDZIALNA CYFROWO to wspólnota uczniów, rodziców i nauczycieli, dla których wartością jest kształtowanie równowagi między korzystaniem z nowych technologii i świadomym tworzeniem realnych więzi poza przestrzenią Internetu. Troszcząc się o ów balans wpływamy pozytywnie na dobrostan psychiczny, fizyczny i społeczny całej społeczności szkolnej.

7 obszarów Szkoły Odpowiedzialnej Cyfrowo:

1. Dostęp do aktualnej i rzetelnej wiedzy o nowych technologiach i problemach wynikających z ich nadużywania.
2. Kreatywne i bezpieczne włączenie technologii informacyjno-komunikacyjnych w proces edukacji.
3. Podejmowanie działań w zakresie profilaktyki e-uzależnień oraz działań edukacyjnych zmierzających do redukcji szkód wynikających z korzystania z zasobów sieci.
4. Wspólne wypracowanie i wdrażanie zasad używania zasobów sieci na terenie szkoły.
5. Tworzenie kultury świadomego bycia poza siecią.
6. Nauka kompetencji przyszłości.
7. Realizacja projektów odpowiedzialnych społecznie.

Szkolni koordynatorzy projektu: Renata Żokowska, Joanna Kempa



Szkoła Odpowiedzialna Cyfrowo



higiena cyfrowa #1

Jak uzależniamy się od mediów cyfrowych?

1 Chcesz więcej przyjemności

Korzystanie z mediów cyfrowych poprawia nastrój i powoduje odczuwanie przyjemności – nagrody. Z czasem musimy korzystać częściej lub dłużej, aby utrzymać ten sam poziom przyjemności.
Symptom D – patrz obok

2 Odczuwasz nagrodę

W pamięci zapisuje się silne skojarzenie korzystania z mediów cyfrowych (np. ze smartfona) z nagrodą. Mózg zapamiętuje tę czynność jako wyjątkowo przyjemną i zaczyna preferować ją, zaniedbując inne.
Symptom E

3 Powstaje nawyk

Dzięki nagrodzie nieświadomionej tworzy się pamięć proceduralna, która pozwala na powielanie danego zachowania w sposób bardziej automatyczny. Powstaje nawyk.

4 Źle reagujesz na brak

Brak dostępu do mediów cyfrowych wywołuje obniżenie nastroju oraz powstanie innych symptomów zespołu abstynencyjnego (FOMO etc.).
Symptom C

5 Czujesz przymus

Pojawienie się sygnałów, które mózg rozpoznaje jako skojarzone z przyjemnością (np. dźwięk powiadomienia), powoduje wyzwolenie bardzo silnej motywacji do skorzystania, co czyni zachowanie przymusowym.
Symptomy A, B, F

6 Tracisz kontrolę

Na etapie silnego nawyku może dochodzić do korzystania w sposób niekontrolowany, również w sytuacjach zagrożenia życia.
Symptom B



Symptomy uzależnienia od czynności wg WHO (klasyfikacja ICD):

- A. Silne pragnienie lub poczucie przymusu wykonania pewnych czynności.
- B. Trudności z samokontrolą dotyczącą powstrzymania się od wykonania.
- C. Wystąpienie zespołu abstynencyjnego (np. złe samopoczucie wywołane brakiem dostępu).
- D. Zaistnienie zjawiska tolerancji, tj. sytuacji, w której dla osiągnięcia zamierzonego efektu konieczne jest coraz częstsze i dłuższe wykonywanie pewnych czynności.
- E. Utrata zainteresowań oraz przyjemności istniejących przed uzależnieniem się.
- F. Uporczywe powtarzanie pewnych czynności mimo bezspornych dowodów na ich destrukcyjny wpływ na zdrowie oraz stosunki społeczne.