

Gra planszowa

Cyfrowe SPA **KLASY 4-8 SP**

Cyfrowy
Dialog

NIEPUBLICZNY
OŚRODEK
DOSKONALENIA
NAUCZYCIELI

Cyfrowy
Dialog



POLE 2. ILE RAZY DZISIAJ ODBLOKOWAŁŚ TELEFON?

W pośpiechu dnia codziennego nie zauważamy, jak mocno telefon nas przyciąga i jak często zaglądamy do niego zupełnie bez powodu. Uwaga! Liczba odblokowań może Cię zaskoczyć!

Android: Ustawienia telefonu → Cyfrowy dobrostan (Cyfrowa równowaga) → Kliknij na zielono-niebieski pasek czasu korzystania z aplikacji → Zjedź na dół i sprawdź liczbę odblokowań.

IOS: Ustawienia w telefonie → Czas przed ekranem → Zobacz całą aktywność.

POLE 4. WYŁĄCZ POWIADOMIENIA APLIKACJI, KTÓRE CIĘ NIE INTERESUJĄ.

Dopamina odgrywa kluczową rolę w układzie nagrody. Kieruje naszą uwagę tam, gdzie możemy dostać przyjemność. Każde powiadomienie np. z aplikacji Instagram, Facebooka czy sms-a to taka „mini porcja” przyjemności, która powoduje wyrzut dopaminy w mózgu. Im jej więcej, tym nam milej... ale przeskakując z jednego powiadomienia na drugie wpadamy w pętlę dopaminową, która po jakimś czasie powoduje trudności w skupieniu, stres, lęk czy niepokój.

Android: Ustawienia w telefonie → Powiadomienia → Wyświetl aplikacje → Zmień status na „wyłączono” w aplikacjach, z których rzadko korzystasz i nie potrzebujesz codziennych powiadomień.

IOS: Ustawienia → Powiadomienia → Wybierz odpowiednią aplikację → wyłącz opcję „Zezwalaj na powiadomienia”

POLE 6. GDZIE W TWOIM TELEFONIE ZNAJDUJE SIĘ OPCJA „TRYBU ZASYPIANIA” LUB INACZEJ „TRYB NOCNY”?

O określonej godzinie (najlepiej dwie godziny przed snem) ekran zrobi się szary, a połączenia, alerty i inne dźwięki zostaną wyciszone. Jak to zrobić?

ANDROID: Ustawienia telefonu → Cyfrowy dobrostan (inaczej Cyfrowa równowaga) → Tryb zasypiania → Ustaw swój harmonogram snu np. od 22.00 do 7.00

IOS: Ustawienia telefonu → Tryb skupienia → Sen → Ustaw swój harmonogram snu np. od 22.00 do 7.00

POLE 9. CO TO JEST „DEEPPFAKE”?

Deepfake to manipulacja mająca na celu zmianę cech twarzy, całkowitą podmianę tożsamości, a także modyfikacje głosu. Zawsze zacznij weryfikację od zadania sobie kilku pytań: „Dlaczego to widzę?”, „Czy ten kanał to wiarygodne źródło informacji?”, „Kto jest autorem?” i „Czy to jest w ogóle realne?”.

Cechy obrazu, które powinny wzbudzić Twoją czujność:

- Brak synchronizacji między jakością obrazu w okolicach twarzy danej osoby (która może być fałszywa) a resztą ciała.
- Rozmyty obraz.
- Nienaturalna, sztywna mowa ciała.
- Sztucznie brzmiący głos, jednostajna intonacja.

Metody produkowania treści deepfake są coraz lepsze, weź pod uwagę, że niedługo trudno będzie odróżnić je od rzeczywistych obrazów. Dlatego punktem wyjścia zawsze powinna być Twoja świadoma weryfikacja.

POLE 11. ILE DOSTAŁ_Ś WCZORAJ POWIADOMIEŃ NA SWÓJ TELEFON?

Android: Ustawienia telefonu → Cyfrowy dobrostan (Cyfrowa równowaga) à Kliknij na zielono-niebieski pasek czasu korzystania z aplikacji → Zjedź na dół i sprawdź liczbę

IOS: Ustawienia w telefonie → Czas przed ekranem → Zobacz całą aktywność.

POLE 13. CO TO JEST „ŚWIATŁO NIEBIESKIE”?

Niebieskie światło to rodzaj światła, które ma dużo energii. Fale energetycznego światła są krótkie i drgają bardzo szybko. Światło niebieskie jest emitowane przez ekrany urządzeń cyfrowych – smartfonów, laptopów, tabletów czy telewizorów. Jego naturalnym źródłem jest także słońce. Choć w ciągu dnia pomaga nam utrzymać koncentrację i dobre samopoczucie, jego nadmiar – zwłaszcza wieczorem – może zaburzać naturalny rytm dobowy, utrudniając zasypianie i obniżając jakość snu.

Długotrwała ekspozycja na światło niebieskie:

- hamuje wydzielanie melatoniny – hormonu snu,
- powoduje zmęczenie i suchość oczu,
- może prowadzić do trudności z koncentracją i większego poziomu stresu.

POLE 15. CO ZROBIĆ, JEŚLI KTOŚ WYSYŁA CI OBRAŹLIWE WIADOMOŚCI?

Krok numer 1 – zachowaj spokój i dowody, czyli np. screeny obraźliwych wiadomości. Zrób je, zanim zostaną usunięte.

Krok numer 2 – zgłoś sprawę osobie dorosłej np. rodzicowi, nauczycielowi lub innej osobie zaufanej.

Krok numer 3 – nie obwiniaj się, każdy może stać się ofiarą cyberprzemocy. Szukaj wsparcia wśród bliskich osób, otrzymasz pomoc!

POLE 17. DLACZEGO DOBRZE JEST MIEĆ WYŁĄCZONE POWIADOMIENIA PODCZAS ODRABIANIA LEKCJI?

Powiadomienia bywają jak natrętne muchy, które latają koło nosa i nie dają się na niczym skupić! Z powiadomieniami jest tak samo jak z muchą - musisz się ich pozbyć, aby móc dalej czytać książkę i skoncentrować się na nauce. Podczas odrabiania pracy domowej możesz włączyć tryb samolotowy w swoim telefonie, wtedy nic Cię już nie będzie rozpraszać.