

Konsekwencje nadużywania mediów cyfrowych, możliwe sposoby rozwiązań

SYTUACJA	MOŻLIWE NEGATYWNE SKUTKI	MOŻLIWE SPOSOBY ROZWIĄZAŃ
W środkach komunikacji miejskiej	<ul style="list-style-type: none"> • utrata uważności osobistej (możemy przegapić stację docelową, zostać okradzeni) • uciążliwość dla innych pasażerów (głośne rozmowy, głośne puszczenie muzyki) • niewystarczająca ochrona prywatności (rozmowy o prywatnych sprawach prowadzone przy postronnych osobach) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ czytanie książki ○ rozmowy z kolegami i koleżankami ○ uważne obserwowanie otoczenia ○ granie w wymyślone gry ○ przygotowywanie się do zajęć
Podczas posiłków	<ul style="list-style-type: none"> • niewystarczające przeżuwanie pokarmu, wrzody żołądka • deficyt w zakresie poznawania smaków • możliwość zakrztuszenia się • brak socjalizacji i budowania relacji z najbliższymi 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ustalenie zasad zakazujących używania mediów cyfrowych podczas posiłku ○ odłożenie urządzeń poza zasięg wzroku ○ nagradzanie dzieci za nieużywanie smartfona, tabletu podczas posiłku ○ prowadzenie rozmowy o rzeczach przyjemnych lub ważnych dla rodziny ○ świadome wybieranie restauracji bez dostępu do internetu
Podczas przechodzenia przez jezdnię	<ul style="list-style-type: none"> ○ zachowanie niewłaściwe w odniesieniu do zapisów kodeksu ruchu drogowego, groźba ukarania mandatem karnym ○ brak należytej koncentracji ○ brak szerokiego pola widzenia, w szczególności znaków drogowych, 	<ul style="list-style-type: none"> ○ prowadzenie kampanii społecznych zwiększających bezpieczeństwo w ruchu drogowym ○ sprawniejsze egzekwowanie przez policję zapisów z kodeksu ruchu drogowego

	<p>sygnalizacji świetlnej, bieżącej sytuacji na drodze</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ograniczona możliwość odbierania sygnałów dźwiękowych wydawanych przez pojazdy (problem z usłyszeniem nadjeżdżającego auta, pisku opon podczas hamowania, ostrzeżeń wydawanych przez innych uczestników ruchu drogowego, w tym pieszych, czy przez infrastrukturę drogową np. dźwięki wydawane przez sygnalizatory świetlne) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ praca nad negatywnymi nawykami związanymi z używaniem mediów cyfrowych (np. wyciąganie słuchawek z uszu, przerywanie rozmów telefonicznych podczas przechodzenia przez jezdnię) ○ montowanie drogowej infrastruktury profilaktycznej zwiększającej bezpieczeństwo pieszych w ruchu drogowym (np. sygnalizacja świetlna wmontowana w chodnik, specjalnie wydzielone strefy drogi dla osób używających smartfonów, wprowadzenie znaków drogowych zakazujących używania smartfonów w ruchu drogowym)
Podczas prowadzenia samochodu	<ul style="list-style-type: none"> ○ zachowanie niewłaściwe w odniesieniu do kodeksu ruchu drogowego, groźba ukarania mandatem karnym ○ brak należytej koncentracji (przeciętna ilość czasu niezbędna do sprawdzenia średniej długości wiadomości tekstowej to 7 sekund. Jeśli kierowca porusza się samochodem 70 km/h, jego uwaga zostaje rozproszona na drodze na długości 136 m) ○ możliwość spowodowania wypadku, w tym ze skutkiem śmiertelnym 	<ul style="list-style-type: none"> ○ prowadzenie kampanii społecznych zwiększających bezpieczeństwo w ruchu drogowym ○ sprawniejsze egzekwowanie przez policję zapisów z kodeksu ruchu drogowego ○ używanie zestawu głośnomówiącego ○ nietrzymanie telefonu w ręku ○ wyrobienie nawyku odkładania telefonu poza zasięg wzroku ○ używanie trybu samochodowego

	<ul style="list-style-type: none"> ○ wydłużona droga hamowania ○ większa możliwość stłuczki lub uszkodzenia samochodu ○ zdecydowanie większa gwałtowność reakcji kierowcy piszącego sms-y lub sprawdzającego e-maile podczas prowadzenia pojazdu 	<ul style="list-style-type: none"> ○ wypracowanie nawyku zatrzymywania się w bezpiecznych miejscach, żeby skorzystać z internetu ○ oddanie swojego urządzenia pasażerom żeby np. napisali sms-a ○ montowanie drogowej infrastruktury zwiększającej bezpieczeństwo pieszych w ruchu drogowym (np. sygnalizacja świetlna w chodniku, strefy drogi dla osób używających smartfonów, wprowadzenie znaków zakazujących używania smartfonów)
<p>W porze wieczornej, tuż przed zaśnięciem</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ nadmierne rozbudzenie organizmu w godzinach wieczornych lub nocnych (barwa światła emitowana przez ekran jest łudząco podobna do barwy wschodzącego słońca – podczas używania urządzeń cyfrowych wieczorem lub nocą organizm nadmiernie się rozbudza) ○ przemęczenie, niewyspanie towarzyszące w godzinach porannych następnego dnia ○ obniżona absorbcja przekazywanych treści w godzinach porannych – brak koncentracji 	<ul style="list-style-type: none"> ○ na godzinę lub dwie przed zaśnięciem zmienienie formy aktywności użytkownika mediów cyfrowych: czytanie książki, bawienie się, spędzanie czasu z rodzicami ○ niezasypianie w bezpośredniej obecności takich urządzeń jak: laptop, smartfon, tablet. Dobrze jest usunąć wszelkie cyfrowe urządzenia mobilne z pokoju dziecka. W razie potrzeby można kupić dziecku tradycyjny budzik ○ jeśli dziecko korzysta w ciemnym pomieszczeniu z urządzeń mobilnych, należy zapalić główne światło ○ wykorzystanie funkcji typu <i>night shift</i> polegającej na zmianie kontrastu ekranu

	<ul style="list-style-type: none"> ○ niekorzystna akomodacja oka do krótkiego widzenia (możliwość problemów z krótkowzrocznością) ○ zespół suchego oka – podczas zbyt długiego używania tzw. widzenia wąskokątne ludzkie powieki poruszają się 40% rzadziej – oznacza to, że 40% rzadziej nawilżana jest gałka oczna – bezpośrednim tego skutkiem jest pieczenie, szczypanie, swędzenie oczu ○ bezsenność – wieloletnie nadużywanie mediów cyfrowych w porze poprzedzającej sen może doprowadzić do rozregulowania biologicznego zegara ○ deficyt snu, niekorzystne warunki dla rozwoju mózgu ○ przeciążenie informacyjne 	<p>na bardziej ciepłe barwy w ciemnych pomieszczeniach lub ściemnianie ekranu tak, aby różnica między światłem zewnętrznym, a kolorowym ekranem wyświetlacza była jak najmniejsza</p>
<p>W kinie, podczas przedstawienia teatralnego lub w innych miejscach o charakterze kulturalnym lub religijnym</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ zagrożenie możliwością nielegalnego nagrywania prezentowanych materiałów ○ przeszkadzanie innym osobom znajdującym się na sali (głos, jasność ekranu) 	<ul style="list-style-type: none"> ○ wyłączenie telefonu komórkowego lub niezabieranie do ze sobą na projekcję
<p>Codienne czynności związane z higieną osobistą</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ zaniechanie obowiązków ○ niewyspanie 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ustalenie zasad używania mediów cyfrowych, w tym dotyczących czasu spędzanego w sieci oraz miejsc, w których

	<ul style="list-style-type: none">○ stres związany z ciągłą gotowością do odebrania połączenia, wiadomości○ przeładowanie informacją, zmęczenie○ zaburzenie rytmu dnia i nocy○ utrata wolnego czasu○ uszkodzenie lub zniszczenie urządzenia	<p>smartfon jest używany (np. niezabieranie smartfonów do toalety i do łazienki)</p> <ul style="list-style-type: none">○ znalezienie miejsca w domu, gdzie wszyscy domownicy odkładają swoje smartfony, nienoszenie ich przy sobie
--	---	--