

**Czy twój smartfon Cię tresuje?**

# Co uważasz za największe zagrożenie w Internecie?

49 Responses



# Co najlepiej opisuje Twoją relację ze smartfonem?



To tylko narzędzie



To część mnie



To złodziej czasu

# Odpowiedź na jakie pytanie chciałbyś stąd wynieść?

20 Responses

Jak znaleźć złoty środek i nie wychować dziecka na amisa ale żeby umiało racjonalnie korzystać z telefonu/internetu?

Jak uświadomić dziecku problem uzależnienia od telefonu?

Jak nauczyć dzieci korzystania ze smartfona

Jak korzystać, aby zminimalizować ryzyko uzależnienia?

Czy naprawdę 🤖 można się uzależnić nonpd smartfonu, czy to bzdura

Co pomogę zrobić, żeby zwiększyć świadomość zagrożenia (social mediami, technologią, "ekranami") w społeczeństwie?

Jak uniezależnić się od smartfona

Jak samemu (dorosłemu) ustrzec się przed uzależnieniem od smartfona?

Jak zapobiec uzależnieniom os smartfona

# Odpowiedź na jakie pytanie chciałbyś stąd wynieść?

20 Responses

Jak wspierać dziecko w mądrym korzystaniu z elektroniki?

Jak wyjaśnić pokoleniu które dorasta ze smartfonem że to jest zagrożenie, że nie tak wygląda normalne, szczęśliwe życie, jak ich oderwać.

jak nauczyć nastolatka mądrze posługiwać się smartfonem

Jak zachęcić do skrócenia czasu korzystania z telefonu?

Jak zapobiec uzależnieniu u dzieci w przeszłości mając na uwadze, że jednak trudno żyć całkowicie oderwanym od cyberswiata? Jak sprawdzić czy już mam/mają moi bliscy problem, czy to uzależnienie?

Jak odkleić nastolatka od smartfona

Jak zatroszczyć się o siebie i dzieci aby się nie uzależnić

Jak przestać nałogowo sprawdzać telefon/ internet. Istnieje nie tylko Samotność w sieci, ale też sieć w samotności która za bardzo oplata.

Jak żyć ze smartfonem i social mediami aby zachować spokój?

# Odpowiedź na jakie pytanie chciałbyś stąd wynieść?

20 Responses

Gdzie jest granica drastyczności w przekazywanych negatywnych skutkach korzystania z internetu?

Poszerzyć wiedzę

# Jakie masz sposoby na to, żeby korzystać ze smartfona z pozycji wolnego człowieka?

15 Responses

Robię sobie detoxy ;)

Używać mózgu

Brak fb, instagrama, tik tok itp. Jak chce sie z kims skomunikowac to dzwonię lub sms

- limit czasu- mało obserwowanych kont (np tylko te z wiedzą max 10)- telefon poza sypialnią, wieczorem tylko książką lub inna rozrywka offline

Limit czasu, monitorowanie ilości czasu na poszczególne aplikacje w systemie tygodniowym, wyciszenie dźwięków

Wprowadzić sobie żelazną dyscyplinę godzinową. Określić limit np. max 2 h dziennie

Higiena cyfrowa. Cyfrowa równowaga. Czas wolny z rodziną, przyjaciółmi. Nie korzystanie ze smartfona w sypialni. Czytanie książek papierowych.

Stała kontrola siebie i czasu spędzonego ze smartfonem w ręku

Higiena, ograniczam ilość aplikacji, nie odpowiadam na każde powiadomienie, wyznaczam sobie czas na korzystanie z telefonu. Przypominam sobie i dzieciom że telefon służy do dzwonienia ;)

# Jakie masz sposoby na to, żeby korzystać ze smartfona z pozycji wolnego człowieka?

15 Responses

Ogłupiam smartfon - dezinstalacja max aplikacji, zostawiam co użyteczne.

Staram się nie czuć wyrzutów sumienia jeżeli znowu wciągnęłam się w oglądanie filmików, żeby nie czuć presji - jutro spróbuje jeszcze raz kontrolować swój spędzony czas w Internecie

używać głównie jak telefonu (dzwonienie, SMSy), pilnować żeby WiFi (internet) nie był włączony na stałe, kupić inną formę budzika (radio), dzień w tygodniu bez smartfona

Tryb szarości w telefonie. Intencjonalność korzystania (mówienie do siebie na głos w jakim konkretnie celu otwiera się np. Messengera). Aplikacje blokujące konkretny czas na używanie telefonu.

staram się mieć książkę drukowaną na okoliczność wolnego czasu, aby nie "grzebać" w telefonie

Mam swoje hobby.

# Jeden argument, który mogę przekazać domownikom, żeby skłonić do refleksji nad swoją relacją z elektroniką.

15 Responses

Sypialnia bez telefonu.

Sprawdzić w statystykach telefonu czas spędzany dziennie przed ekranem :)

zły jakościowo sen, niewysypianie się

Wyłączyć powiadomienia z Facebooka. Nie zabierać telefonu na spacer. Szukać więcej dopaminy w realu 😊

Mechanizm działania ciała migdałowatego

Lepszy sen gdy wylaczysz telefon wieczorem

Tryb samolotowy. Wyłączanie wieczorem. Inny budzik.

Choć na pole!

Zastanów się, ile razy reagujesz nerwowo na powiadomienie i potem się okazuje, że to nieważne. Czy chcesz być tresowany przez własny smartfon, czy być wolny?

# Jeden argument, który mogę przekazać domownikom, żeby skłonić do refleksji nad swoją relacją z elektroniką.

15 Responses

Brak relacji

Zaburzenia w produkcji melatoniny

Rozmowy,

Jesteś uzależniony jeżeli robisz coś w telefonie i jednocześnie rozmawiasz ze mną

Życie jest jedno, dobrze by było go nie sprzedawać koncernom i firmom z aplikacjami

Więcej czasu dla rodziny, mniej ekranu.

# Co możesz zrobić w tym zakresie dla innych?

9 Responses

Być przykładem i dzielić się wiedzą

Tworzyć spotkania hobbystyczne

Wyjścia, wspólne spędzanie czasu,  
rozwijanie i rozbudzanie zainteresowań

Pozwolić cały dzień korzystać, a  
następnego dnia zorganizować dzień  
inaczej. Porównać.

Na lekcjach biologii można poświęcić  
więcej czasu na opowieści o dopaminie,  
melatoninę i kortyzolu

Pokazać, że da się inaczej

Nie odpowiadać na powiadomienia  
wiadomości za pośrednictwem fb,  
instagrama, dzwonić do ludzi, wyciągać  
na spotkanie

umawiać się na spotkania na żywo

Być przykładem!