

10 zasad zdrowego korzystania z mediów społecznościowych

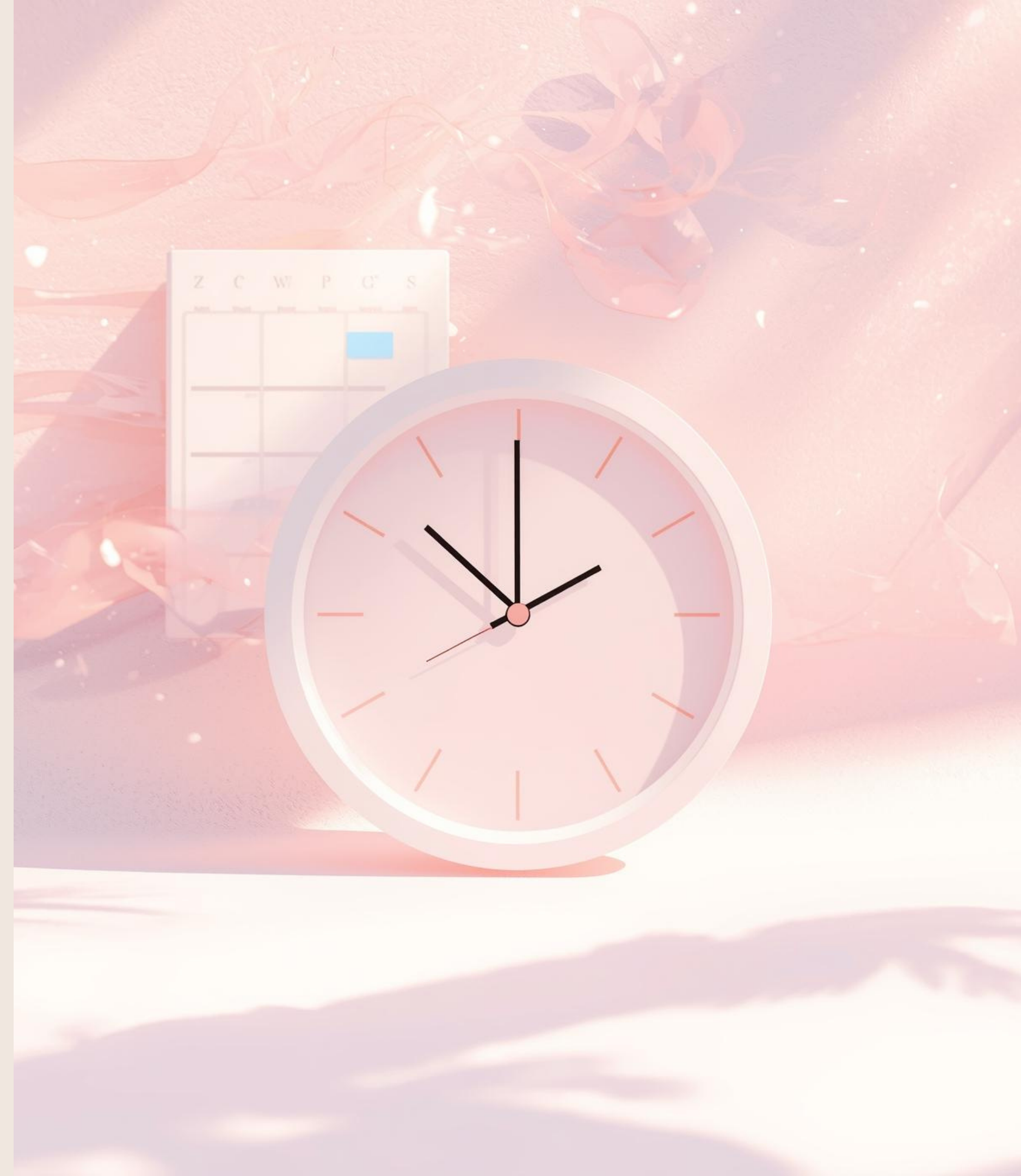
Dla uczniów i rodziców



Ustal zasady korzystania, nie tylko czasowe limity

ZBYT DŁUGIE PRZEBYWANIE W SOCIAL
MEDIACH MOŻE NEGATYWNIE WPŁYWAĆ NA
KONCENTRACJĘ, NASTRÓJ I JAKOŚĆ SNU.

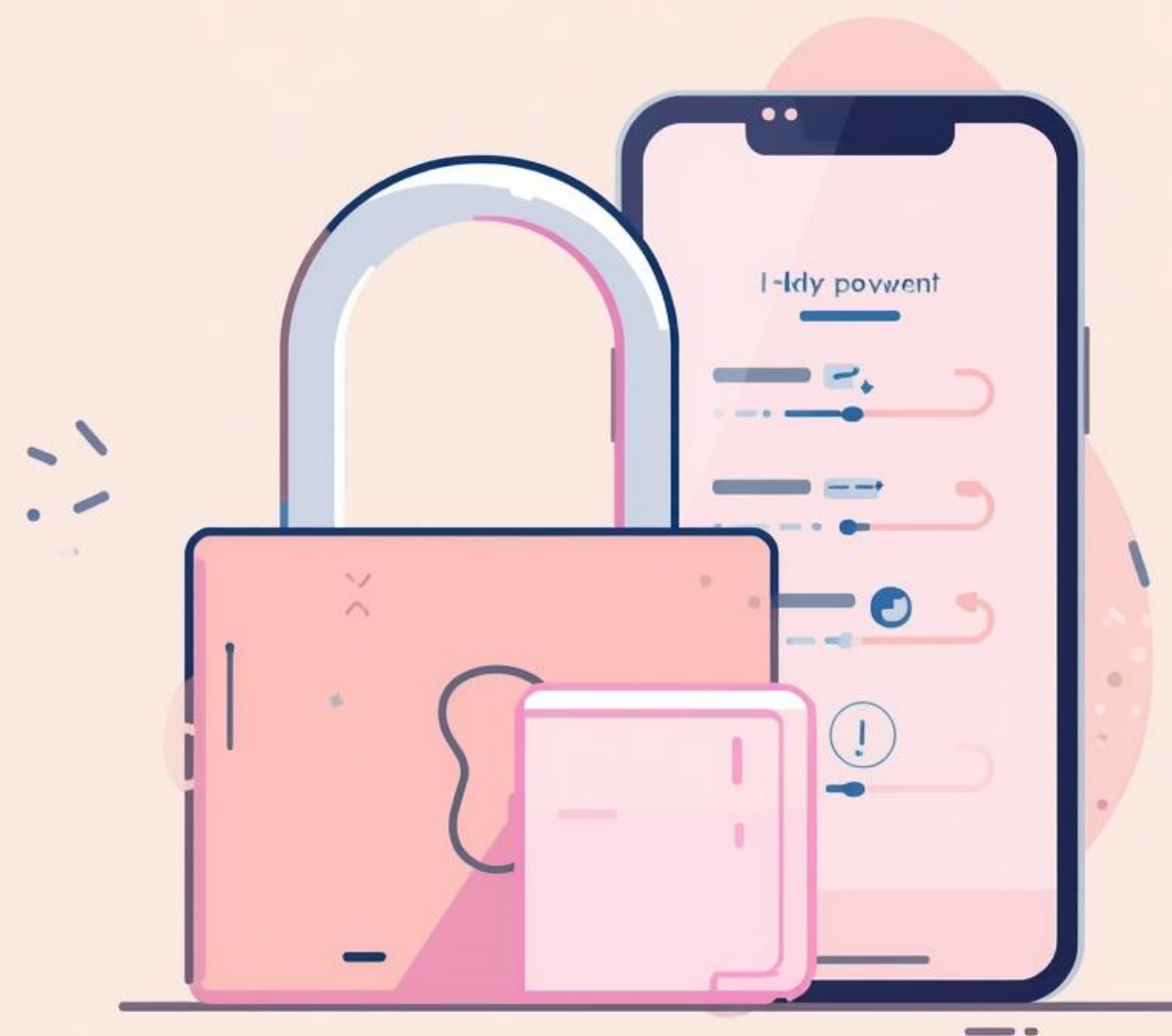
Ustal sobie dzienny limit czasowy, regularne
ograniczanie dostępu pozwala zachować równowagę
między światem cyfrowym a realnym. Korzystaj
z zasad: „Nie sprawdzam powiadomień po 20:00”,
„Messenger tylko na komputerze, nie w telefonie”.
Takie ramy dają większe poczucie kontroli i redukują
napiecie psychiczne.



Unikaj porównywania się z innymi

PAMIĘTAJ: KAŻDY MA SWOJE TRUDNOŚCI, KTÓRYCH NIE WIDAĆ NA ZDJĘCIACH.

Ludzie w mediach społecznościowych często pokazują tylko swoje najlepsze chwile - sukcesy, podróże, uśmiechy. Porównywanie się do tych wyretuszowanych obrazów może prowadzić do frustracji i poczucia niższej wartości.



Obserwuj treści które Ci służą

ZADBAJ O HIGIENĘ INFORMACYJNĄ:
PRZESTAŃ OBSERWOWAĆ KONTA, KTÓRE
WYWOŁUJĄ W TOBIE ZŁOŚĆ, LĘK CZY ZAZDROŚĆ.

Zamiast tego wybieraj profile, które edukują, inspirują,
poprawiają nastrój albo wspierają Twój rozwój osobisty
i emocjonalny.



Rób regularne przerwy (digital detox)

WYLOGOWANIE Z SOCIAL MEDIÓW NA
DZIEŃ, WEEKEND, A NAWET TYDZIEŃ MOŻE
PRZYNIEŚĆ OGROMNĄ ULGĘ PSYCHICE.

Podczas takiego „detoxu” możesz lepiej się wyciszyć,
odzyskać kontakt z rzeczywistością i zyskać więcej
czasu na prawdziwe relacje i pasje.



Zamień scrollowanie na „tryb świadomego użytkownika”

WEJDŹ DO SOCIAL MEDIÓW Z KONKRETNYM CELEM - NIE Z NUDÓW.

Zamiast sięgać po telefon automatycznie, zatrzymaj się na chwilę i zadaj sobie pytanie: „Po co teraz otwieram tę aplikację?” Jeśli nie masz konkretnego celu (np. chcesz sprawdzić wiadomość, poszukać inspiracji), spróbuj zrezygnować. Ten mały nawyk rozwija uważność i ogranicza bezrefleksyjne nawyki.



Nie szukaj potwierdzenia swojej wartości w lajkach

MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE CZĘSTO
UZALEŻNIAJĄ OD ZEWNĘTRZNEJ
APROBATY - LICZBA POLUBIEŃ STAJE SIĘ
WYZNACZNIKIEM SUKCESU.

Warto budować poczucie własnej wartości na
wewnętrznych fundamentach, a nie na cyfrowych
reakcjach. Pamiętaj, że połączenie cyfrowe
to nie to samo co realna konwersacja.



Zachowuj dystans do kontrowersji i dram

NIE MUSISZ REAGOWAĆ NA KAŻDĄ DYSKUSJĘ CZY PROWOKACJĘ.

Wielu twórców opiera swój przekaz na skandalach lub kontrowersjach, co może wywoływać w Tobie napięcie i złość. Zadbaj o swoje emocje i nie pozwól, by negatywne treści wytrącały Cię z równowagi.



Nie lajkuj - skup się na treści, nie na reakcji

ZREZYGNUJ Z KLIKANIA "LUBIĘ TO" -
ĆWICZ CYFROWĄ OBECNOŚĆ I UWAŻNOŚĆ.

Lajkowanie zubaża komunikację i wzmacnia uzależniające mechanizmy social mediów. Zamiast tego przeczytaj uważnie post, zostaw przemyślany komentarz albo po prostu zatrzymaj się na refleksji bez interakcji. Nie bądź widocznym/widoczną za wszelką cenę.



Dbaj o prywatność i bezpieczeństwo

IM WIĘCEJ DZIELISZ SIĘ SOBĄ W SIECI,
TYM BARDZIEJ JESTEŚ NARAŻONY NA
NARUSZENIE PRYWATNOŚCI, OCENĘ LUB HEJT.

Zachowuj ostrożność co do publikowanych zdjęć,
lokalizacji i informacji osobistych - nie wszystko musi
być widoczne dla wszystkich.



Bądź świadomy, jak się czujesz

PO KAŻDEJ SESJI W SOCIAL MEDIACH
ZADAJ SOBIE PYTANIE: „CZY CZUJE SIĘ
LEPIEJ, GORZEJ, CZY TAK SAMO?”

Jeśli regularnie odczuwasz spadek nastroju,
drażliwość lub niepokój - to sygnał, że czas
zmienić coś w swoim cyfrowym środowisku.



Razem budujemy Internet,
który jest miejscem przyjaznym
i bezpiecznym dla każdego.

Razem możemy naprawdę wiele.

Materiały wykorzystane w prezentacji:

<https://dbamomojzasieg.pl/>

<https://www.saferinternet.pl/dbi/o-dbi.html>



Tydzień Bezpiecznego Internetu
razem dla bezpieczeństwa w sieci