



euro | guidance

Życie w hybrydowej rzeczywistości - balansowanie między światem offline a online, czyli jak dbać o swój dobrostan i higienę cyfrową"



euro | guidance

- Rozwój PSPZ - sieć doradców zawodowych
- Pomagam zadbać o siebie wymiarze osobisto-zawodowym poprzez łączenie aspektów ciała i umysłu.
- Autorka programów i narzędzi rozwoju osobistego i zawodowego.
- Projekty- profilaktyka wypalenia zawodowego, work life balance, selfcare, efektywność osobista
- Warsztaty i wyjazdy rozwojowe,
- relaksacje, treningi uważności w ruchu



DYPLOMOWANY DORADCA ZAWODOWY, COACH
ORAZ CERTYFIKOWANY NAUCZYCIEL JOGI I
ODDECHU PROJECT MANAGER.
STOWARZYSZENIE HOLISTYCZNEGO ROZWOJU
KOLEJNY KROK



euro | guidance

Agenda:

1. Czym jest hybrydowy świat
2. jak wygląda sytuacja to w Polsce i na świecie
3. Szanse i wyzwania w hybrydowym świecie
4. Higiena cyfrowa- obszary
5. Skutki braku/korzyści higieny cyfrowej
6. Podstawy higieny cyfrowej
7. Pierwsze kroki do swojej higieny cyfrowej- konkretne przykłady
8. Podsumowanie



euro | guidance

Kto z Was posiada dzisiaj smartfony
z internetem?





euro | guidance

Internet na świecie

- 2/3 populacji Ziemi (64,4%) używa urządzeń ekranowych,
- 96,2% użytkowników internetu między 16 a 64 r. życia posiada telefon komórkowy
- głównie smartfon (95,9%)
- Dziennie wchłaniamy 34 GB informacji- odpowiednik 100 000 słów, to tak, jakby ktoś mówił do nas 12 godzin non stop.



Zródła - Higiena cyfrowa dorosłych użytkowników i użytkowników internetu w Polsce. Raport z Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej 2022- Fundacja Instytut Cyfrowego Obywatelstwa i Fundację Orang, PBI, Mediapanel 2021



euro | guidance

Internet w Polsce

- Z internetu korzysta 88,4% populacji kraju.
- w tym, W mediach społecznościowych aktywnych jest 66,3% populacji
- 91,2 polskich internautów ma dostęp mobilny w telefonie
- 6h 44 min to czas jaki przeciętny Polak przeznaczą na korzyści w sieci





euro | guidance

W jakich celach dorośli korzystają z urządzeń ekranowych z Internetem?- napisz 3 skojarzenia

www.menti.com

KOD DOSTĘPU: 43067452



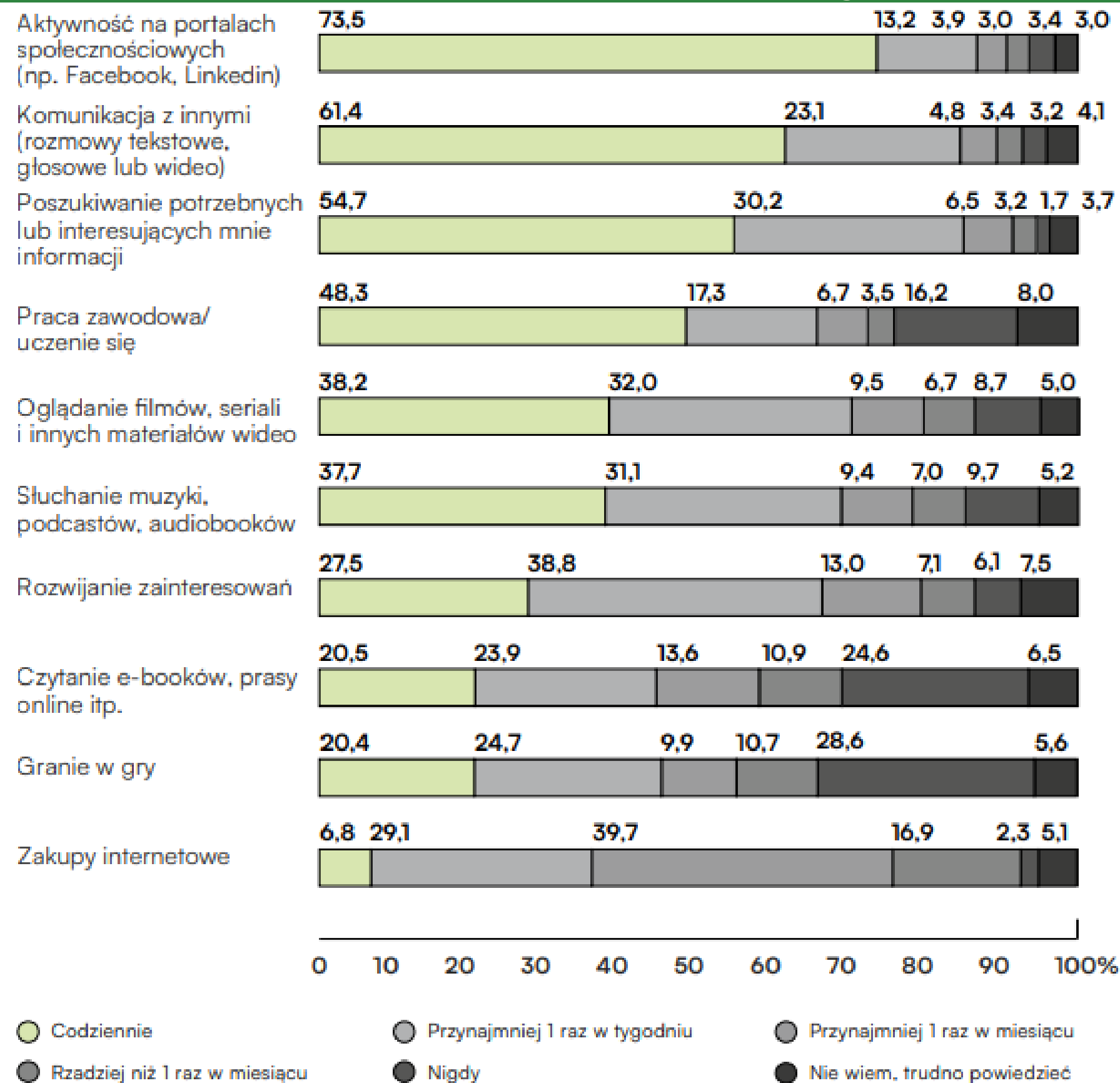
Mentimeter





euro | guidance

W jakim celu korzystamy z ekranowych urządzeń ekranowych



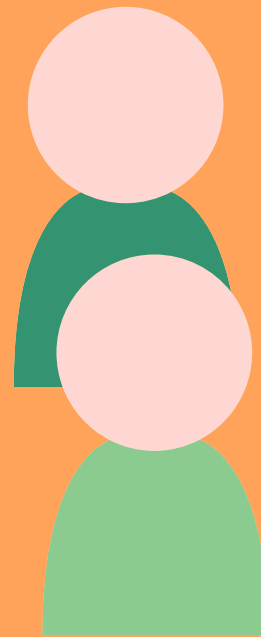
Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022.



euro | guidance

Hybrydowe życie

- codzienne decyzje w różnych aktywnościach życia pomiędzy światem realnym i wirtualnym
- Połączenie fizycznego, analogowego świata z cyfrowym.
- Łączenie codziennych, "rzeczywistych" doświadczeń z tymi, które mają miejsce online.



Przykład:

praca zdalna, kiedy jesteśmy fizycznie w naszym domu, ale psychicznie i zawodowo jesteśmy zanurzeni w świecie cyfrowym.



euro | guidance

Hybrydowy świat

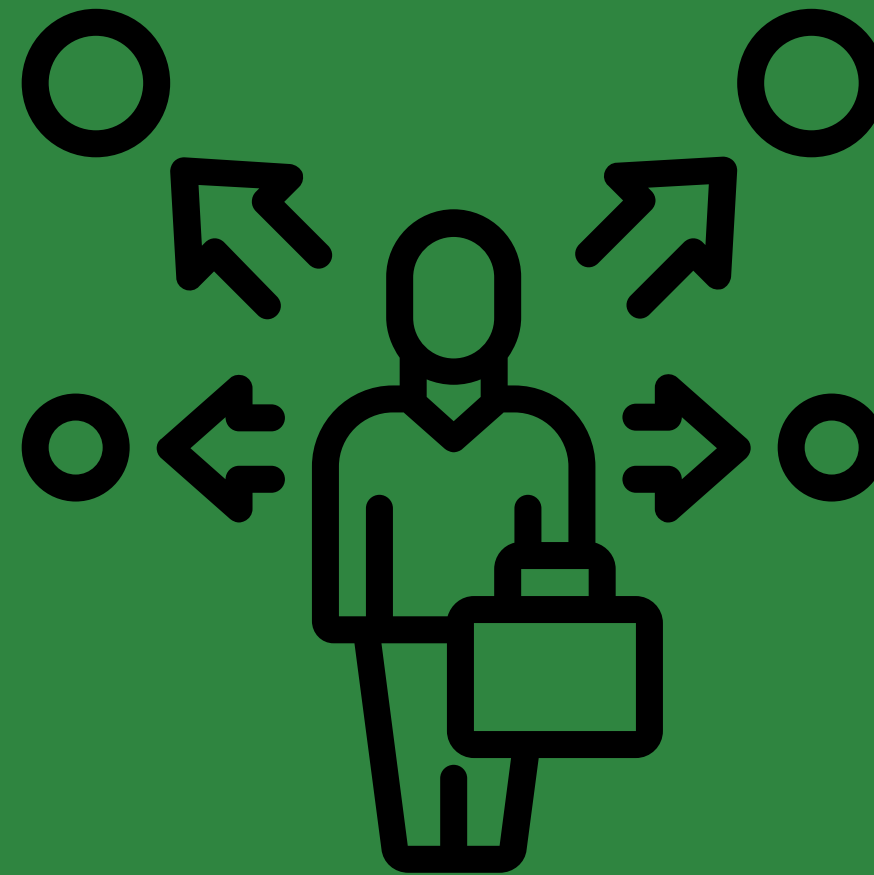
Nieunikniony wynik postępu technologicznego

Klucz do zdrowego życia

-znalezienie równowagi między korzyściami płynącymi z online i offline.

Szanse

- Elastyczność dostępność (pora i miejsce)
- Szerokie możliwości komunikacji (glob)
- Dostęp do zasobów
- nanosekundy

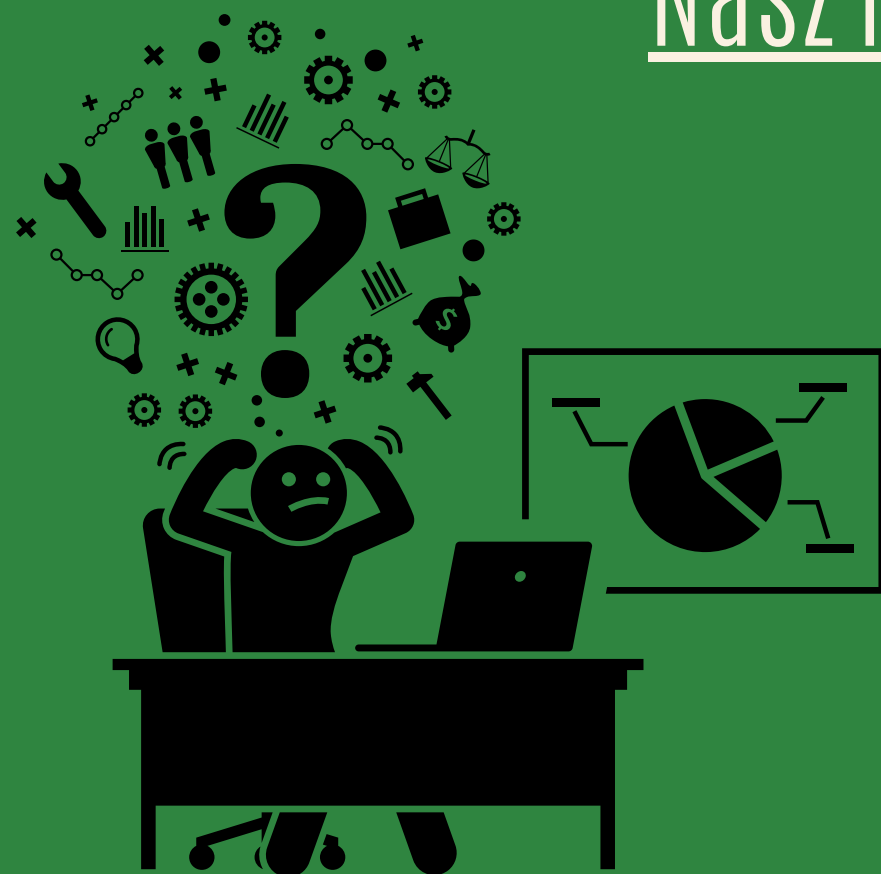


Wyzwania

- Zarządzanie czasem i równowagą między życiem a pracą
- Cyfrowe wypalenie i przeciążenie informacjami
- Nawyki zdrowotne i fizyczne



euro | guidance



Nasz mózg nowe i nowe technologie i

- nie w pełni przystosowany do życia we współczesnym świecie
- nie idący w parze z ewolucją ludzkiego mózgu,
- Zwiększający się napływ informacji
- zwiększający się czas spędzany na patrzeniu w ekranu
- obciążenie dla możliwości poznawczych człowieka
- z przyczyn neurobiologicznych nie jest w stanie przetworzyć wszystkich informacji

Efekt:

- przeciążenie informacyjne
- zagrożenia dla zdrowia psychicznego, fizycznego i społecznego człowieka



euro | guidance

Jak to jest w Polsce- młodzi?

- Odzwierciedlenie smutnej rzeczywistości.
- Skala problemu jako całe społeczeństwo.

02.10

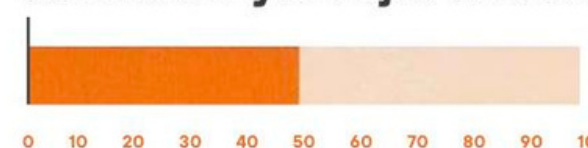
RZECZYWISTOŚĆ CYFROWA MŁODYCH GŁÓW



Prawie

POŁÓWA

uczniów (49,8%) w ciągu ostatniego miesiąca doświadczyła hejtu w sieci



CO PIĄTY

(22,7%) czuje się uzależniony od nowych technologii



JEDNA TRZECIA

uczniów (33,3%) silnie odczuwa FOMO, czyli lęk przed odłączeniem od sieci



W **42,6%**



przypadków hejt dotyczył wyglądu fizycznego

41,9%

uczniów przyznało, że doświadcza hejtu od rówieśników z klasy



17,5%

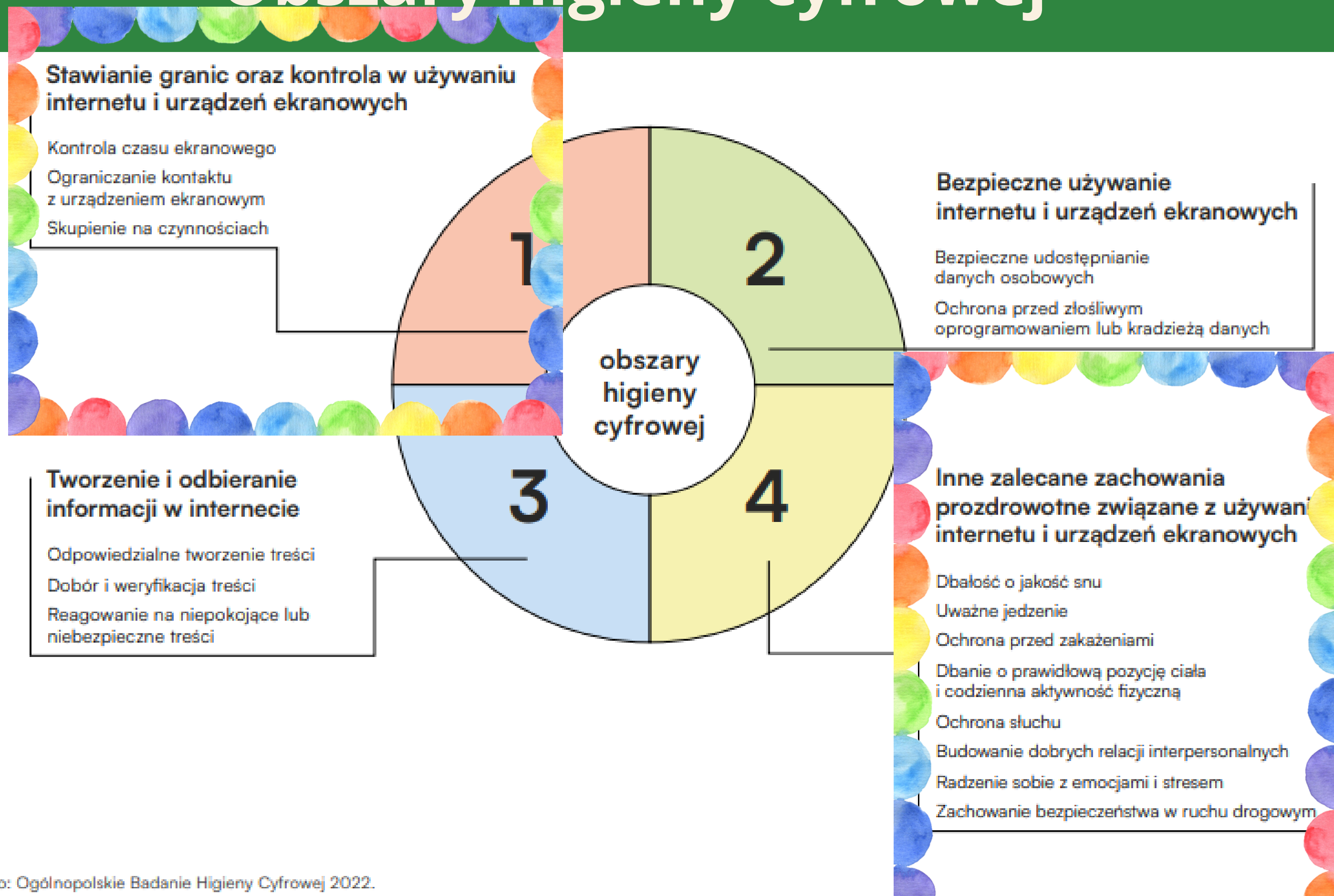
uczniów odczuwa przemęczenie ekranowe





euro | guidance

Obszary higieny cyfrowej





euro | guidance

Skutki braku higieny cyfrowej

- Technostres
- Fonoholizm- uzależnienie
- doomscrolling (ciągłe przewijanie niepokojących treści)
- Negatywne wpływy na zdrowie fizyczne: bóle głowy, problemy z oczami, problemy z siedzeniem, kręgosłup
- cyfrowy "smoczek" - ucieczka od trudnych emocji
- nomofobia - zaburzenia lękowe
- technoferencja- rozproszone uwagi
- hybrydowe rozdwojenie
- zaburzony work life balance
- demencja cyfrowa
- przebodźcowanie
- problemy ze snem
- depresje, samotność, powierzchowne relacje - XXI wiek





euro | guidance

Korzyści ze stosowania higieny cyfrowej

FIZYCZNY

Dobry sen
Postawa ciała
mniejszy ból ciele
odżywianie



Konceptcja
holistycznego
dobrostanu



Psychiczny.

Emocje
balans wewnętrzny
zarządzanie stresem
Wytrwałość
odporność psychiczna
Siła
poczucie sensu
kreatywność, koncentracja



Relacyjny.

wysoka jakość
obecność (rodzina, znajomi, społeczność)
Współpraca
zaufanie, szczery dialog
otwartość
wsparcie





euro | guidance

Higiena cyfrowa & dobrostan osobisty= wellbeing/dobrostan cyfrowy

1. Znajomość
podstaw higieny cyfrowej,
sposobów, mikrozachowań

2. Rozumienie
wpływu nowych technologii
na człowieka (negatywne i
pozytywne)

2. Świadomość
korelacji higieny
cyfrowej z dobrostanem,

3. Posiadanie
wiedzy i umiejętności
pozwalających na zachowanie
higieny cyfrowej

7. Postawa
świadomego i
odpowiedzialnego używania
nowych technologii.

6. Zdrowe
nawyki cyfrowe,
które ograniczają stres i
poprawiają samopoczucie.

5. używanie
urządzeń ekranowych
i internetu w sposób chroniący
przed ich negatywnym wpływem na:
- zdrowie fizyczne,
- psychiczne
- społeczne

4. Świadomość,
w którym miejscu jestem, w
którym chciałbym być





euro | guidance

Zasady higieny cyfrowej



stawianie granic i kontrola czasu
spędzonego czasu

Działania prozdrowotne

ograniczanie czasu spędzanego online,
regulowanie powiadomień,

porządki cyfrowe (newslettery, aplikacje)

ustawianie granic dla pracy zdalnej i komunikacji online.

bycie w tu i teraz, trenowanie uważności, koncentracji (jedzenie)

single tasking- nie uleganie ropraszczo

regularne przerwy od pracy przy komputerze (joga za biurkiem)

regularny cyfrowy detoks (przed spaniem, po pobudce)

przebywanie w naturze

regularne zadawanie pytania: czy czas spędzony w online zbliża Cię do Twoich celów
życiowych i zawodowych



euro | guidance

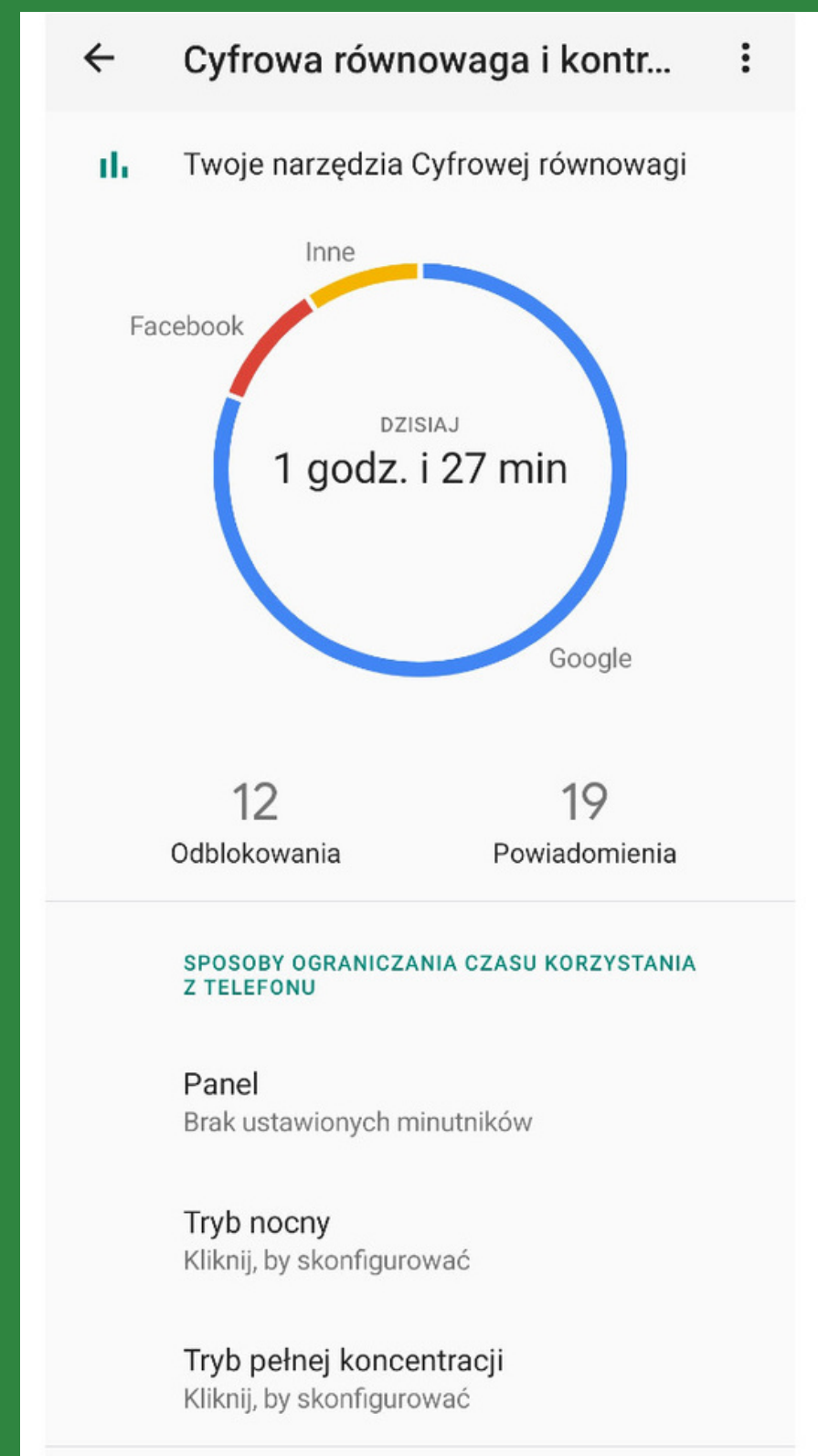
Pierwsze kroki do higieny cyfrowej przykłady narzędzi

ZASADA MIKRO ZAMIAN = MAKRO ZMIANY

1. Jak wygląda Wasza równowaga cyfrowa (bilans + postępy)

<https://cyfroweobywatelstwo.pl/higiena-cyfrowa/test-higieny-cyfrowej>

2. Aplikacja google wbudowa w system - kontrola przebywania w sieci- do przeklikania



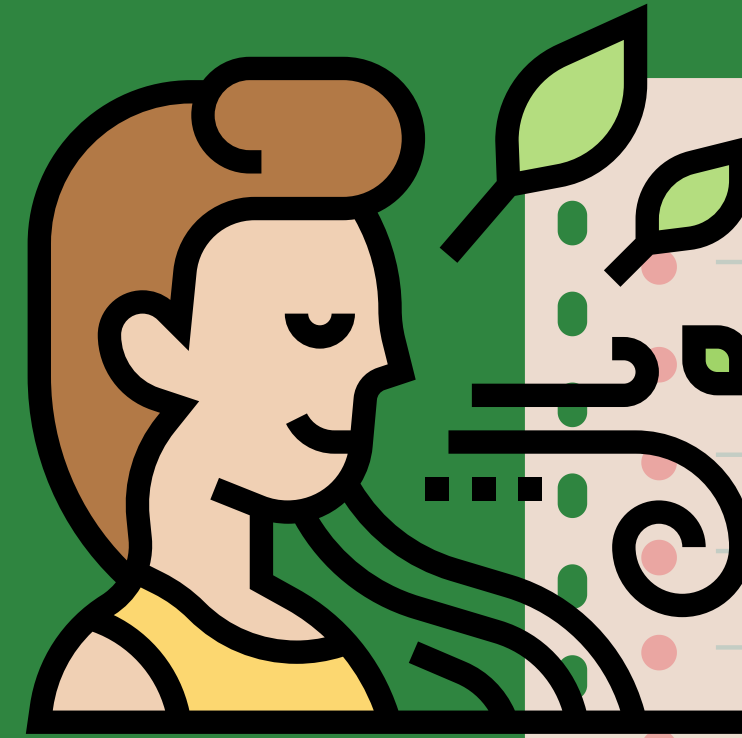


euro | guidance

Pierwsze kroki do higieny cyfrowej Świadoma praca z oddechem



- 1) Biochemia oddechu :
- szybkie i płytkie oddechy
- napięcie mięśni
- wytrącenie dwutlenku węgla z organizmu
- mniejszy pobór tlenu przez komórki w ciele
- większa praca górną klatką piersiową
-
-
- homeostaza organizmu: , optymalna proporcja tlenu, dwutlenku węgla i azotu.
-



- Prawidłowe głębokie oddychanie:
- redukcja stresu (zmniejszenie poziomu kortyzolu)
- poprawie koncentracji
- rozluźnienie ciała
- zmniejszenie poziomu kortyzolu, poprawa jakości życia i
- ogólnego samopoczucia.



euro | guidance

Pierwsze kroki do higieny cyfrowej

Ćwiczenie- technika oddechowa "Antystres"

BHP praktykującego:

- kiedy ją stosujemy
- zamknięte oczy
- wydłuż kręgosłup (na siedząco/ stojąco)
- prawa ręka na serce lewa na brzuch
- oddech nosem (nie buzią)
- bez ruchu barkami
- ruch dolnożebrowy a nie górna część klatki
- Pomyśl o intencji < z każdym oddechem czuję większy spokój

*oddech=
wdech i wydech*



Etap 1: Oddychaj przez 1 minutę głęboko - zapisz ile oddechów

Etap 2: Oddychaj PRZEZ 4 MINUTY, 3: 6 (wdech na 3 a wydech na 6, lub na 5,4)

Etap 3: Znowu oddychaj głęboko przez 1 minutę - zapisz ile oddechów



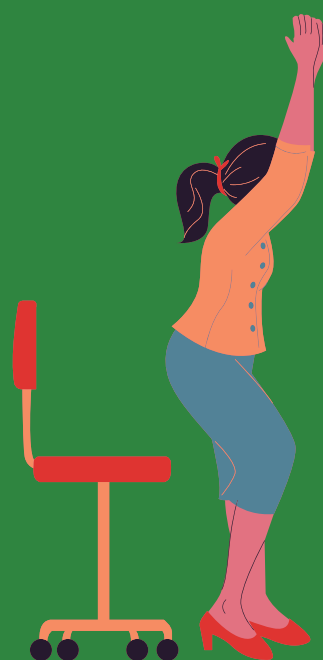
euro | guidance

Pierwsze kroki do higieny cyfrowej

Ćwiczenie- Joga za biurkiem dla zapracowanych

Dlaczego warto:

- Nie potrzeba do tego żadnego sprzętu ani nawet maty do ćwiczeń
- Ruchy są proste
- 15-minutowa sesja jogi- umysł bardziej przejrzysty i gotowy do uczenia się i przetwarzania informacji
- Praktyka uważności- wyluzowanie, lepsze decyzje i większa kreatywność
- Mniej bólu i dyskomfortu, napięć w szyi, ramionach i dolnej części pleców spowodowane siedzeniem przy biurku



<https://www.youtube.com/watch?v=UQw4uvj3nIA>

BHP praktykującego:

- 70% naszych możliwości
- z szacunkiem i troską do siebie
- rozkładanie sesji na kawałki, lub sesja jednorazowo- codzienna rutyna
- Świadomość oddechu, nosem
- na stojąco lub siedząco



euro | guidance

Pierwsze kroki do higieny cyfrowej

Ćwiczenie- Kąpiel leśna

Dlaczego warto:

- spacer leśny przy zaangażowaniu wszystkich naszych zmysłów mający na celu połączenie z naturą.
- stres, koncentracja, sen, kreatywność, odporność organizmu

Zasady:

- cisza, i uważność, - telefony wyciszone, nie mówienie
- bezwysiłkowość - powolne tempo, bez celu
- akceptacja nie jesteśmy oceniani, nie możemy zrobić czegoś złe
- cierpliwość i otwartość na doświadczenia, które mogą nadejść a nie muszą
- połączenie z naturą i poczucie miejsca w niej, a nie osiągnięcie
- niepowtarzalność każdej sesji i różna dynamika



Emocje
balans wewnętrzny
zarządzanie stresem
Wytrwałość
odporność psychiczna
Siła
poczucie sensu
kreatywność, koncentracja



euro | guidance

Podsumowanie

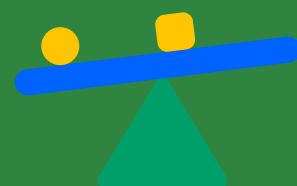
Hybrydowa rzeczywistość nie jest ani dobra, ani zła - jest po prostu naszą rzeczywistością.

Codziennie mikrodecyzje (samoświadomość) - korzystanie z technologii aby na służyły a nie przeciwnie

Poznaliśmy narzędzia:

1. autodiagnozy higieny cyfrowej
2. stawiania granic w korzystaniu z internetu i urządzeń
3. mikrozachowania higieny cyfrowej
4. Techniki do zdrowych nawyków wellbeingu cyfrowego (oddech, joga, kąpiel leśna)

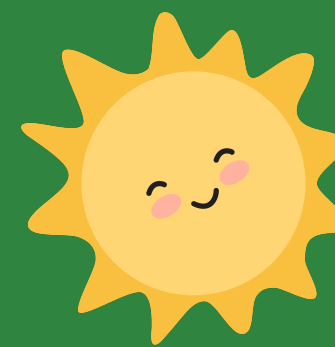
Życzę balansowania w hybrydowej rzeczywistości





euro | guidance

Dziękuję



Stowarzyszenie Holistycznego Rozwoju Kolejny Krok
SYLWIA KONIUSZEWSKA



790 473 808



koniuszewska.sylwia@gmail.com



facebook.com/sylwiakoniuszewska/



[kolejny.krok](https://www.instagram.com/kolejny.krok)



facebook.com/KolejnyKrokGdansk



euro | guidance



europass

**Narodowa Agencja Programu Erasmus+
i Europejskiego Korpusu Solidarności**

Edukacja, Szkolenia, Młodzież



Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**