

Renata Matusiak*

Państwowa Uczelnia Zawodowa im. prof. Stanisława Tarnowskiego w Tarnobrzegu

 <https://orcid.org/0000-0001-7035-4443>e-mail: renatamatusiak@poczta.onet.eu

Higiena cyfrowa jako profilaktyka zdrowia psychicznego uczniów

https://doi.org/10.25312/2083-2923.25_02rm

Streszczenie: Higiena cyfrowa może odgrywać kluczową rolę jako forma profilaktyki zdrowia psychicznego uczniów. Zwłaszcza w dzisiejszym środowisku cyfrowym, w którym dzieci i młodzież spędzają znaczną część czasu online. Specjaliści pracujący z dziećmi i młodzieżą obserwują coraz więcej trudności w funkcjonowaniu dzieci i młodzieży, które są związane z e-zmęczeniem. Przekłada się to na zaburzenia w funkcjonowaniu zarówno fizycznym, jak i psychicznym. Artykuł ma charakter przeglądowy i jest próbą uporządkowania zagadnień tematycznych łączących higienę cyfrową z zagadnieniami zdrowia psychicznego – traktuje o neurobiologicznych przyczynach i symptomach zmęczenia cyfrowego, psychosomatycznych problemach związanych z nadmiernym przebywaniem dzieci i adolescentów w sieci. W publikacji zawarto także wskazówki do aktywizującej pracy z uczniem dla nauczycieli oraz dla rodziców w celu pielęgnacji zdrowia psychicznego swoich dzieci.

Słowa kluczowe: higiena cyfrowa, zdrowie psychiczne uczniów, zmęczenie cyfrowe, nadmierne przebywanie uczniów w sieci, profilaktyka, praca aktywizująca z uczniem

Wstęp

Pojęcie *higiena cyfrowa* odnosi się do zestawu praktyk i nawyków mających na celu utrzymanie zdrowego i bezpiecznego środowiska w świecie cyfrowym. Pomaga to w minimalizowaniu potencjalnych zagrożeń związanych z korzystaniem

* Renata Matusiak – psycholog, pedagog, pracownik poradni psychologiczno-pedagogicznej, adiunkt w Państwowej Uczelni Zawodowej im. prof. Stanisława Tarnowskiego w Tarnobrzegu. Autorka licznych publikacji naukowych z zakresu profilaktyki, zdrowia psychicznego i uzależnień. Zainteresowania naukowe: terapia rodzin, zaburzenia zachowania i emocji u dzieci i młodzieży, pomoc psychologiczno-pedagogiczna, psychologia wychowania, psychoedukacja.

z technologii, takich jak nadużywanie urządzeń elektronicznych, zmęczenie cyfrowe, a także ochrona prywatności online. Chociaż samo pojęcie higieny cyfrowej jest stosunkowo nowe, jego korzenie sięgają zmieniającego się krajobrazu technologicznego i społecznego. Nie ma jednego określonego twórcy pojęcia *higiena cyfrowa*, ponieważ ewoluowało ono w odpowiedzi na rosnące znaczenie technologii cyfrowych w życiu codziennym¹. Termin ten zaczął nabierać popularności w miarę zwiększania się zastosowań komputerów i internetu.

Do rozwoju wiedzy i działań w zakresie higieny cyfrowej przyczyniło się American Academy of Pediatrics (AAP)². Organizacja ta zaczęła promować zasady bezpiecznego korzystania z mediów cyfrowych dla dzieci i młodzieży, obejmujące umiejętność równoważenia czasu spędzanego przed ekranem, ograniczanie czasu dla małych dzieci oraz wspieranie pozytywnych doświadczeń online. Dostarczała także informacje o psychofizycznych konsekwencjach nadmiernego przebywania w sieci oraz o edukacji nieletnich pod kątem bezpieczeństwa w sieci³. Liczni eksperci do spraw bezpieczeństwa online (między innymi James P. Steyer, Jill Murphy) i organizacje, takie jak Common Sense Media⁴ czy Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę⁵, współpracują w zakresie edukowania ludzi na temat bezpiecznego korzystania z internetu i ochrony prywatności online.

Okres pandemii COVID-19 pokazał, że tendencja spędzania wolnego czasu w sieci dla większości użytkowników była jedyną możliwością ze względu na szybki i łatwy dostęp. Liczne badania i analizy wskazały⁶ na takie konsekwencje nadmiernego korzystania z internetu, jak zaburzenia zachowania, obniżenie jakości życia, a także zwiększenie liczby dzieci i młodzieży uzależnionych od internetu czy smartfona⁷. Skutkiem tych obserwacji jest wzrost zainteresowania tematyką higieny cyfrowej w celu zachowania zdrowia psychicznego użytkowników sieci⁸.

¹ E. Kurowicka-Roman, *Zarządzanie higieną cyfrową dzieci i młodzieży w czasie pandemii*, [w:] A. Decyk, B. Sitko, R. Stachyra, *Wybrane problemy współczesnego świata w ujęciu interdyscyplinarnym*, ArchaeGraph, Łódź 2021, s. 23–26.

² Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, <https://fdds.pl/> [dostęp: 9.11.2023].

³ M.A. Moreno, M.A. Moreno, K.G. Egan, H.N. Young, E.D. Cox, *Internet safety education for youth: stakeholder perspectives*, „BMC Public Health” 2013, vol. 13, s. 1–6.

⁴ Common Sense Media, <https://www.commonsensemedia.org/> [dostęp: 1.12.2023].

⁵ Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, dz. cyt.

⁶ Zob. J. Pyżalski, *Zdrowie psychiczne i dobrostan młodych ludzi w czasie pandemii COVID-19 – przegląd najistotniejszych problemów*, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, Badania, Praktyka” 2021, nr 20(2), s. 92–115.

⁷ Ł. Buksa, *Fonoholizm i profilaktyka uzależnienia od smartfona u dzieci i młodzieży*, „Zeszyty Prasoznawcze” 2023, nr 1(253), s. 77–83; J. Pyżalski, N. Walter, *Edukacja zdalna w czasie pandemii COVID-19 w Polsce – mapa głównych szans i zagrożeń. Przegląd i omówienie wyników najważniejszych badań związanych z kryzysową edukacją zdalną w Polsce*, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Poznań 2021.

⁸ D. Pittaway, *Digital Hygiene: Pandemic Lockdowns and the need to suspend fast Thinking*, „Filosofia Theoretica: Journal of African Philosophy, Culture and Religions” 2020, vol. 9(3), s. 33–48.

Artykuł ma charakter przeglądu i jest próbą usystematyzowania zagadnień z zakresu higieny cyfrowej i zdrowia psychicznego. Dokonano w nim analizy literatury źródłowej z dziedziny psychologii dzieci i młodzieży, konsekwencji nadmiernej ekspozycji na urządzenia elektroniczne i technologię cyfrową, a także zasad właściwego korzystania z tych urządzeń. Autorka zwraca ponadto uwagę na rolę rodziców w procesie wychowania dzieci z uwzględnieniem zasad higieny cyfrowej, która jest nieodłącznym elementem higieny zdrowia psychicznego.

Higiena cyfrowa jako podstawa bezpieczeństwa dziecka

Janusz Morbitzer twierdzi, że młode pokolenie jest wręcz zanurzone w wirtualności⁹. Higiena cyfrowa mieści się także w ramach rozważań o edukacji medialnej. Grzegorz Ptaszek i Jacek Pyżalski podkreślają, że higiena cyfrowa jest niezbędna dla zachowania dobrostanu psychicznego uczniów i to najczęściej szkoła jest miejscem przekazywania uczniom wiedzy o zasadach higieny cyfrowej¹⁰. Higienę cyfrową należy uznawać za jeden z wymogów bezpiecznego korzystania z sieci. Uczeń szkoły podstawowej powinien rozumieć, co oznacza termin *higiena* w kontekście korzystania z mediów. Dzięki temu będzie umiał wskazać podstawowe zasady higieny zarówno fizycznej, jak i psychicznej, związane z używaniem mediów. Do zasad tych zaliczamy na przykład odpowiednią długość czasu przebywania online (również w odniesieniu do innych aktywności), wybór odpowiedniego miejsca, poprawne ustawienie urządzeń czy właściwą postawę ciała. Uczeń powinien identyfikować sytuacje, w których przekraczane są granice higieny korzystania z mediów, zarówno przez niego, jak i przez bliskich – na przykład powinien zauważyć, gdy ktoś z jego otoczenia zbyt intensywnie korzysta z gier komputerowych lub spędza za dużo czasu na rozmowach telefonicznych. Powinien ponadto rozumieć, że relacje za pośrednictwem mediów wpływają na relacje bezpośrednie. Wiedząc to, będzie umiał wskazać proste przykłady takich zależności, będzie zdawał sobie sprawę, że to, co publikuje w sieci społecznościowej na temat osób bliskich, kolegów, nauczycieli lub obcych, może mieć realne konsekwencje dla bezpośrednich relacji z tymi osobami lub innymi¹¹.

⁹ J. Morbitzer, *Edukacja medialna (małego) dziecka*, [w:] J. Pyżalski (red.), *Małe dzieci w świetle technologii informacyjno-komunikacyjnych. Pomiędzy utopijnymi szansami a przesadzonymi zagrożeniami*, Wydawnictwo „Eter”, Łódź 2017, s. 2012.

¹⁰ Zob. G. Ptaszek, G.D. Stunża, J. Pyżalski, M. Dębski, M. Bigaj, *Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2020.

¹¹ W. Budzisz, M. Cywińska, R. Czajka, A. Dąbrowska, P. Drzewiecki, D. Głowacka, W. Gnoński, A. Gruhn, L. Hojnacki, J. Jasiewicz, J. Lipszyc, W. Majewski, A. Mierzecka, E. Murawska-Najmiec, K. Siewicz, G. Stunża, P. Tańkowski, M. Wilkowski, Ł. Wojtasik, M. Woźniak, M. Zaród, *Katalog kompetencji medialnych, informacyjnych i cyfrowych*, Fundacja Nowoczesna Polska, Warszawa 2014, s. 51.

Autorka artykułu definiuje zasady higieny cyfrowej jako ulegające ciągłej zmianie wytyczne dla zachowania balansu pomiędzy zdrowiem psychicznym a korzystaniem z nowych technologii. Ciągłość zmian wynika z rozwoju technologii i konieczności dostosowania wytycznych do bieżących potrzeb i trudności występujących w zakresie zdrowia psychicznego, a także objawów somatycznych. Zasady higieny cyfrowej mogą być kierunkowskazem do pielęgnowania zachowań cyfrowych pożądaných u dzieci i młodzieży, ale nie zastąpią wychowania w środowisku rodzinnym w obszarze zdrowego trybu życia.

Higiena cyfrowa powinna być traktowana jako elementarna część wychowania. Nie może jedynie ograniczać się do bezpiecznego korzystania z sieci czy krytycznej analizy informacji, ale musi przygotować dziecko do korzystania z innych możliwości spędzania wolnego czasu. Anna Błasiak i Karolina Wilkosz wskazują, że między innymi przyroda może być czynnikiem minimalizującym zagrożenia związane z nowymi mediami i doskonałą przestrzenią do spędzania czasu przez dziecko. Potrzebna jest równowaga pomiędzy technologią a przyrodą, co wpisuje się w założenia higieny cyfrowej¹².

Neurobiologiczne przyczyny e-zmęczenia

Zmęczenie cyfrowe, znane również jako e-zmęczenie lub zmęczenie ekranowe, odnosi się do uczucia wyraźnego zmęczenia lub wyczerpania wynikającego z długotrwałego korzystania z urządzeń cyfrowych, takich jak komputery, smartfony czy tablety¹³. Neurobiologiczne przyczyny zmęczenia cyfrowego są złożone i obejmują różne aspekty funkcji mózgu, wzroku i układu nerwowego, na przykład:

- Naprężenia oczu i mięśni – długotrwałe skupienie wzroku na ekranie może powodować napięcie mięśni oczu i prowadzić do zmęczenia wzroku¹⁴.
- Redukcja migdałków ciała modzelowatego¹⁵ – badania sugerują, że długotrwała ekspozycja na ekrany może przyczynić się do zmniejszenia aktywności mi-

¹² K. Wilkosz, A. Błasiak, *Wychowanie przez przyrodę – wybrane współczesne aspekty*, „Horyzonty Wychowania” 2020, nr 19(52), s. 57–67.

¹³ W.M. Czerski, *Przeciążenie informacyjne wyzwaniem dla edukacji doby cyfrowej*, „Przegląd Pedagogiczny” 2020, nr 2, s. 74–84.

¹⁴ A. Ciecierska, M. Seredyka-Burduk, *Wpływ nauki zdalnej na narząd wzroku studentów. Cz. 2. Ocena progresji wad refrakcji i przestrzegania zasad higieny podczas pracy przed monitorem urządzeń cyfrowych*, „Optyka” 2022, nr 6(79), s. 50–53.

¹⁵ Ciało modzelowate (łac. *corpus callosum*) to struktura wewnątrz mózgu, odgrywająca kluczową rolę w łączeniu obu półkul mózgowych. Jest to gruby pas komórek nerwowych, umieszczony w poprzek środka mózgu, który umożliwia komunikację między lewą a prawą półkulą. Do jego funkcji zaliczamy wpływ na integrację sensoryczną i motoryczną, współpracę półkul, transfer informacji między obszarami sensorycznymi i motorycznymi obu półkul, zrozumienie świata zewnętrznego i wewnętrznego, integrację informacji pochodzących z różnych źródeł. Uszkodzenia ciała modzelowatego mogą prowadzić do zaburzeń w komunikacji między półkulami mózgowymi, co może wpływać na różne funkcje, takie jak koordynacja ruchowa, zdolność przetwarzania informacji i rozumienia języka.

- gdąłków ciała modelowanego, a przez to wpływać na funkcje związane z emocjami i reakcją na stres¹⁶.
- Obniżenie poziomu dopaminy – nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych i ciągła aktywność online może wiązać się z obniżonym poziomem dopaminy, co jest uwarunkowane nagrodami i przyjemnością. Dopamina jest neuroprzekaznikiem, czyli substancją chemiczną, która przesyła sygnały między komórkami nerwowymi w mózgu. Jest jednym z kluczowych neurotransmiterów i odgrywa istotną rolę w regulacji wielu procesów biologicznych i funkcji mózgu. Odpowiada za regulację nastroju i uczuć (niedobór dopaminy może być związany z depresją, podczas gdy jej nadmiar może występować w przypadku stanów maniакаlnych). Jest związana z odczuwaniem przyjemności, nagród i motywacją. Udział w układzie nagrody mózgu sprawia, że dopamina wpływa na nasze zachowanie i podejmowanie decyzji. Oddziałuje także na funkcje poznawcze, takie jak pamięć, uwaga i procesy myślowe. Zaburzenia poziomu dopaminy mogą być związane z różnymi schorzeniami psychicznymi, takimi jak schizofrenia, choroba afektywna dwubiegunowa czy uzależnienia. Badania nad dopaminą stanowią obszar intensywnych badań naukowych w kontekście zdrowia psychicznego i fizycznego¹⁷.
 - Zaburzenia snu – używanie urządzeń elektronicznych przed snem może zakłócać proces zasypiania ze względu na wpływ światła niebieskiego i pobudzającej treści. Zjawisko to jest związane z faktem, że światło niebieskie hamuje produkcję melatoniny, hormonu odpowiedzialnego za regulację snu i rytmu dobowego. Światło niebieskie może wpływać na jakość snu, zmniejszając jego głębokość, a także niekorzystnie oddziaływać na regenerację organizmu¹⁸.

Symptomy neurobiologiczne e-zmęczenia mogą się objawiać w postaci zmęczenia wzroku, bólów głowy, trudności ze snem, problemów z koncentracją, podwyższonego poziomu stresu czy obniżonej motywacji.

Należy zaznaczyć, że wpływ zmęczenia cyfrowego na poszczególne osoby może się różnić i nie wszyscy doświadczają tych samych objawów w jednakowy sposób. Skuteczne zarządzanie czasem korzystania z internetu, regularne przerwy i praktykowanie higieny cyfrowej służą łagodzeniu tych symptomów.

¹⁶ A. Cudo, A. Misiuro, N. Kopiś-Posiej, M. Jaśkiewicz, T. Misiuro, *Funkcjonowanie poznawcze a nałogowe korzystanie z portali społecznościowych – przegląd badań*, „Psychiatria Polska” 2022, nr 56(3), s. 471–491.

¹⁷ K. Tokarski, R. Stawarz, *Wpływ nowych technologii przekazu informacji na rozwój mózgu – nowy wspariały świat*, „Wszechświat” 2021, t. 122, nr 1–3, s. 6–17.

¹⁸ M. Przybysz, *Edukacja medialna i kompetencje cyfrowe młodzieży*, [w:] K. Cymanow-Sosin (red.), *Edukacja medialna – zasady funkcjonowania w świecie nowych mediów*, Homini, Kraków 2023, s. 44–49.

Higiena cyfrowa w wychowaniu dziecka – zalecenia dla rodziców

W dzisiejszym świecie dzieci coraz częściej korzystają z urządzeń cyfrowych w celach edukacyjnych, dlatego ważne jest, aby rodzice dbali o higienę cyfrową i uczyli tego dzieci. Spędzanie przez najmłodszych coraz więcej czasu w sieci powoduje liczne dolegliwości somatyczne. Podstawową zasadą higieny cyfrowej jest ustalenie limitu czasu ekranowego. Rodzice powinni określić, ile czasu dziecko może spędzać przed ekranem w ciągu dnia, uwzględniając zarówno czas przeznaczony na naukę, jak i rozrywkę. W tym celu można opracować harmonogram dnia, w którym zostaną ustalone regularne godziny zajęć online oraz przerwy na przebywanie na świeżym powietrzu, ruch czy inne aktywności¹⁹.

Do zasad higieny cyfrowej zaliczamy:

- dbałość o ergonomię – zadaniem rodziców jest zapewnienie dziecku miejsca do nauki i pracy spełniającego zasady ergonomii; odpowiednie krzesło, biurko i oświetlenie mogą pomóc w zapobieganiu problemom z postawą i wzrokiem;
- monitorowanie treści online – polega na regularnym sprawdzaniu, jakie treści dziecko ogląda i z jakich materiałów korzysta; warto używać narzędzi do kontrolowania aktywności w sieci, aby filtrować treści zgodnie z wiekiem dziecka;
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa online – polega na nauczaniu dziecka zasad bezpiecznego korzystania z internetu, w tym ochrony prywatności, nieudostępniania danych osobowych i unikania kontaktu z nieznanymi online;
- zachęcanie do zdrowego stylu życia – związane jest z promowaniem aktywności fizycznej, wprowadzaniem regularnych przerw od ekranu, a także zadbaniem o odpowiednią ilość snu, co jest ważne dla ogólnego zdrowia fizycznego i psychicznego dziecka;
- obecność i zaangażowanie rodzica – zainteresowanie tym, co dziecko robi online, pytanie o jego doświadczenia, uczucia i wątpliwości, gotowość do rozmowy,
- wspieranie kreatywności poprzez zachęcanie dziecka do korzystania z technologii w sposób kreatywny, polegający na przykład na tworzeniu treści, programowaniu, projektowaniu czy innych aktywnościach rozwijających umiejętności;
- ograniczenie dostępu do ekranu przed snem – zaleca się ograniczanie ekspozycji na ekrany przed snem, ponieważ światło niebieskie może wpływać na jakość snu; stworzenie z dzieckiem wieczornej rutyny przed pójściem spać, w której nie ma miejsca na korzystanie z urządzeń;
- elastyczność i otwartość na rozmowy – elastyczność wobec potrzeb dziecka i gotowość na dostosowanie zasad do zmieniającej się sytuacji; zachęcanie dziecka, by dzieliło się z rodzicem tym, czego doświadcza w sieci²⁰.

¹⁹ A. Sklar, *Sound, Smart, and Safe: A plea for teaching good digital hygiene*, „Learning Landscapes” 2017, vol. 10(2), s. 39–43.

²⁰ E. Kurowicka-Roman, *Zarządzanie higieną cyfrową...*, dz. cyt., s. 27–31.

Równie ważne dla dobrostanu psychicznego są relacje, jakie dziecko buduje z rówieśnikami. Coraz częściej przenoszą się one do świata online. Wspólne spędzanie czasu i wchodzenie w bezpośrednie interakcje z innymi ludźmi zmniejsza ryzyko wykluczenia społecznego. Dopełnieniem higieny cyfrowej powinna być nauka dzieci i młodzieży, jak radzić sobie ze stresem, prawidłowo reagować na sytuacje stresowe, rozładowywać napięcie emocjonalne, na przykład poprzez techniki relaksacyjne, treningi oddechowe²¹.

Wprowadzanie tych zaleceń do codziennego życia może pomóc w utrzymaniu zdrowej higieny cyfrowej w pracy z dzieckiem. Ważne jest, aby te zasady były spójne, elastyczne i dostosowane do indywidualnych potrzeb i wieku dziecka.

Psychosomatyczne symptomy wyczerpania cyfrowego

Wyrażenie *wyczerpanie cyfrowe* odnosi się do zjawiska, w którym intensywne korzystanie z technologii cyfrowych, zwłaszcza komputerów, smartfonów i innych urządzeń elektronicznych, prowadzi do negatywnych skutków zdrowotnych. Psychosomatyczne symptomy wyczerpania cyfrowego mogą obejmować różne objawy, zarówno fizyczne, jak i psychiczne²². Do najczęściej zgłaszanych przez użytkowników sieci zaliczamy:

- **bóle głowy** – długotrwałe korzystanie z ekranów komputerów i smartfonów może prowadzić do wzmożonego napięcia mięśni szyi i głowy, co może powodować bóle głowy;
- **problemy ze snem** – nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych, zwłaszcza wieczorem, może wpływać na produkcję melatoniny, hormonu regulującego sen, co może prowadzić do trudności z zasypianiem;
- **zmęczenie oczu** – długi czas spędzony przed ekranem może powodować zmęczenie oczu, suchość, podrażnienie i inne problemy związane ze wzrokiem;
- **napięcie mięśniowe** – długotrwała praca przy komputerze może przyczynić się do nadmiernego napięcia mięśni, szczególnie w okolicy karku, ramion i pleców;
- **zmiany nastroju** – nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych i innych platform online może prowadzić do uczucia izolacji społecznej, porównywania się z innymi i wzrostu stresu, co może wpływać na nastrój (analizy dotyczące postrzegania przez dorosłe kobiety własnej osoby w porównaniu z profilami kobiet z portali społecznościowych przeprowadzili B. Biegański, A. Jaros, D. Kacprzak, D. Krocak, M. Kruczyk²³);

²¹ J. Pyżalski, *Zdrowie psychiczne i dobrostan młodych ludzi...*, dz. cyt.

²² Zob. J. Pyżalski, N. Walter, *Edukacja zdalna w czasie pandemii...*, dz. cyt.

²³ Zob. B. Biegański, A. Jaros, D. Kacprzak, D. Krocak, M. Kruczyk, *Samoocena kobiet a Instagram – raport z badań*, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Warszawa 2022.

- **zespół nadmiernego używania internetu** – zaburzenie obejmujące takie objawy, jak utrata kontroli nad korzystaniem z internetu, zaniedbywanie obowiązków społecznych i zawodowych, uczucie niepokoju podczas prób ograniczenia czasu spędzanego online; poprzedza uzależnienie (A. Andrzejewski powiązał kompulsywne nadużywanie mediów społecznościowych z ryzykiem rozwoju zaburzeń odżywiania²⁴);
- **problemy z koncentracją** – ciągle przełączanie się między różnymi zadaniami online może prowadzić do trudności w skupieniu uwagi na jednym zadaniu; błędne jest określenie, że niektórzy użytkownicy dysponują podzielnością uwagi, w rzeczywistości mamy do czynienia z tak zwaną przerzutnością uwagi; nadmierna ekspozycja na bodźce, szybkość zmiany obiektów uwagi może skutkować problemami z prawidłowością odbioru i koncentracją;
- **stany lękowe i depresyjne** – niezdrowe nawyki korzystania z technologii mogą przyczyniać się do wzrostu poziomu stresu, lęku i depresji (dlatego istotna jest reedukacja stresu)²⁵.

Aby zmniejszyć ryzyko wyczerpania cyfrowego, zaleca się praktykowanie zdrowych nawyków korzystania z technologii, takich jak regularne przerwy, kontrolowanie czasu spędzanego online, dbanie o aktywność fizyczną i rozwijanie offline relacji społecznych. Jeśli objawy są silne i przeszkadzają w codziennym funkcjonowaniu, zaleca się skonsultowanie się z profesjonalistą zdrowia psychicznego.

W ocenie autorki duża odpowiedzialność za naukę i stosowanie higieny cyfrowej ciąży na rodzicach dzieci, w szczególności tych poniżej 10. roku życia. Rodzice w przeciwieństwie do nauczycieli mają możliwość kontrolowania tego, co robi dziecko w sieci, z jakimi treściami się zapoznaje oraz jak długo ma dostęp do urządzeń cyfrowych.

Aktywizujące techniki pracy online z uczniami – zalecenia dla nauczycieli

Aktywizujące techniki pracy z uczniami w szkole to zestaw metod i narzędzi edukacyjnych, które mają na celu zaangażowanie uczniów, pobudzenie ich aktywności, kreatywności i samodzielnego myślenia. Te techniki mają sprawić, że proces nauczania stanie się bardziej interaktywny, dostosowany do indywidualnych potrzeb uczniów

²⁴ Zob. A. Andrzejewski, *Kompulsywne nadużywanie mediów społecznościowych a ryzyko rozwoju zaburzeń odżywiania – na przykładzie aplikacji Instagram*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J – Paedagogia – Psychologia” 2018, vol. 31(2), s. 243–245.

²⁵ D. Uchwat-Zaród, *Edukacja zdalna – od mądrej dydaktyki do narzędzi cyfrowych*, „Języki Obce w Szkole” 2020, nr 2, s. 45–48.

oraz skoncentrowany na rozwijaniu umiejętności praktycznych²⁶. Przynoszą też większe efekty w pracy nauczyciela.

Okres pandemii wymusił na placówkach szkolnych zastosowanie nauki online. Rozwinęły się umiejętności nauczycieli w zakresie zastosowania narzędzi do nauczania zdalnego, w wyniku czego przestało ono być nieznanym horyzontem. W higienie cyfrowej aktywizujące techniki pracy online powinny być kluczowe w pracy z uczniami. Ich wykorzystanie może zmniejszać u uczniów zmęczenie, a zarazem pozwoli uzyskać pożądane efekty edukacyjne. Chociaż nastąpił powrót do pracy stacjonarnej, to nic nie stoi na przeszkodzie, aby nauczyciele i uczniowie wykorzystywali pracę online do sprawdzania czy pogłębiania wiedzy uczniów.

Jako zalecane narzędzia do stosowania w celu aktywizacji uczniów możemy wymienić:

- interaktywne platformy edukacyjne, takie jak Google Classroom, Moodle czy Microsoft Teams, które umożliwiają udostępnianie materiałów edukacyjnych w formie interaktywnych prezentacji, quizów czy gier edukacyjnych,
- zadania projektowe, czyli projekty, które wymagają współpracy online, zachęcają do kreatywności i samodzielneho myślenia, dają uczniom możliwość wyboru tematów projektów, aby zwiększyć ich zaangażowanie,
- platformy do pracy grupowej, takie jak Google Docs czy Microsoft Teams, umożliwiające uczniom współpracę przy projektach i zadaniach oraz przeprowadzanie wirtualnych spotkań grupowych,
- gry edukacyjne online, dzięki którym uczniowie przyswajają wiedzę w sposób zabawny i interaktywny²⁷,
- blogi edukacyjne i dyskusje online, na których uczniowie mogą dzielić się swoimi refleksjami, komentarzami i opiniami,
- e-książki i multimedia, a także umożliwienie uczniom tworzenia własnych prezentacji multimedialnych,
- zadania kreatywne – prace plastyczne, prezentacje wideo, podcasty lub inne formy artystycznego wyrazu zaproponowane przez uczniów, konkursy na najciekawsze projekty kreatywne,
- quizy i gry online przy użyciu platform do quizów, takich jak Kahoot! czy Quizizz, pozwalające na stworzenie konkurencji i stymulujące uczniów do nauki²⁸.

Metody aktywizujące często angażują uczniów w proces nauki, sprawiając, że są oni bardziej zainteresowani tematem lekcji. To pozytywnie wpływa na ich motywację do nauki. Nauczycielom z kolei pozwalają dostosować sposób nauczania do różnych sty-

²⁶ O. Jabłonko, *Znaczenie metod aktywizujących w pracy nauczyciela*, „Pedagogika i Zarządzanie” 2021, t. 35, nr 1, s. 35–50.

²⁷ Zob. M. Dycht, E. Śmiechowska-Petrovskij (red.), *Edukacja w sytuacji (post)pandemii – wyzwania i perspektywy*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2021.

²⁸ R. Dellos, *Kahoot! A digital game resource for learning*, „International Journal of Instructional Technology and Distance Learning” 2015, vol. 12(4), s. 49–52.

łów uczenia się uczniów. Dają również możliwość eksperymentowania z różnymi formami prezentacji materiału. Współpraca online, dyskusje grupowe i projekty grupowe rozwijają umiejętności interpersonalne uczniów, nawet w środowisku wirtualnym.

Metody aktywizujące często wymagają od uczniów samodzielnego myślenia, podejmowania decyzji i indywidualnej pracy. Dzięki temu rozwija się ich samodzielność i odpowiedzialność za własne postępy w nauce. Ćwiczenia praktyczne, zadania projektowe i problemy do rozwiązania stymulują twórcze myślenie uczniów, co jest ważne dla rozwijania umiejętności problem-solving²⁹. Tego rodzaju praktyki zwykle są dla uczniów bardziej interesujące i motywujące do działania.

Pozwalają one także lepiej dostosować proces nauczania do indywidualnych potrzeb uczniów. Nauczyciele mogą bardziej skupić się na udzieleniu dodatkowej pomocy tam, gdzie jest to potrzebne. Ćwiczenia praktyczne, symulacje i eksperymenty online umożliwiają uczniom naukę poprzez doświadczenie, co często prowadzi do lepszego zrozumienia materiału. Praca online wymaga od uczniów korzystania z różnych narzędzi cyfrowych i rozwija ich umiejętności technologiczne. Online można łatwiej uzyskać dostęp do różnorodnych zasobów edukacyjnych, w tym interaktywnych lekcji, wideo, gier edukacyjnych, dzięki czemu zwiększa się atrakcyjność procesu nauki.

Należy dostosować techniki aktywizujące do konkretnej grupy uczniów i przedmiotu nauczania, aby maksymalnie wykorzystać ich potencjał aktywizujący. Wynika to z różnych możliwości poznawczych uczniów³⁰. Ważne jest również utrzymanie elastyczności i gotowość do dostosowania się do indywidualnych potrzeb uczniów.

Zakończenie

Higiena cyfrowa nie tylko zapewnia bezpieczeństwo uczniów w świecie online, ale także wspiera ich zdrowy rozwój psychiczny. Edukacja i praktyki związane z higieną cyfrową są kluczowe dla promowania pozytywnych doświadczeń online i utrzymania ogólnego dobrostanu psychicznego uczniów.

W refleksji autorki samo wytyczenie zasad higieny cyfrowej nie będzie skuteczne, jeśli nie zostaną one wprowadzone zarówno w szkole, jak i w środowisku rodzinnym. Nauczyciele realizują programy szkolno-wychowawcze, ale nie są w stanie przejąć funkcji wychowawczych i zadań przypisanych rodzicom. Dlatego istotne jest, aby również rodzice przeszli psychoedukację w zakresie higieny cyfrowej i zdrowia psychicznego dzieci, którą będą mogli wykorzystać w działaniach praktycznych.

²⁹ *Problem-solving* (rozwiązywanie problemów) to proces myślowy polegający na identyfikowaniu, analizie i znalezieniu skutecznego sposobu rozwiązania trudności lub wyzwania. Jest to umiejętność, która obejmuje zastosowanie logicznego i kreatywnego myślenia w celu znalezienia efektywnych strategii rozwiązania danego problemu.

³⁰ A. Kolasa-Skiba, *Metody pracy kreatywnej w nauczaniu zdalnym*, „Edukacja. Terapia. Opieka” 2021, nr 3, s. 44–75.

Edukacja w zakresie higieny cyfrowej to ważne zadanie, które powinno być realizowane w szkole i w rodzinie. Współpraca między szkołą a rodziną jest kluczowa dla kompleksowego podejścia do kształtowania zdrowych nawyków korzystania z technologii. Szkoły powinny implementować programy edukacyjne, obejmujące lekcje dotyczące higieny cyfrowej w ramach zajęć informatyki, etyki, a także jako część ogólnego programu edukacyjnego. Takie działania rozumiane są jako elementy edukacji medialnej³¹. Nauczyciele mogą włączać tematykę higieny cyfrowej w różne przedmioty, na przykład język polski (analiza informacji online), biologię (wpływ ekranów na zdrowie) czy matematykę (statystyki korzystania z mediów społecznościowych). Ważne, aby działania edukacyjne dotyczące bezpieczeństwa online, rozpoznawania zagrożeń, prewencji cyberprzemocy i umiejętności reagowania na nią były skierowane także do rodziców jako forma psychoedukacji.

Wspólna praca szkoły i rodziny w obszarze higieny cyfrowej zapewnia spójny przekaz i wsparcie dla uczniów, co sprzyja efektywnej edukacji oraz promuje zdrowe nawyki korzystania z technologii cyfrowych. To partnerstwo jest podstawą tworzenia środowiska, w którym dzieci uczą się odpowiedzialnego i bezpiecznego używania nowoczesnych technologii.

Bibliografia

- Andrzejewski A., *Kompulsywne nadużywanie mediów społecznościowych a ryzyko rozwoju zaburzeń odżywiania – na przykładzie aplikacji Instagram*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J – Paedagogia – Psychologia” 2018, vol. 31(2), s. 243–245.
- Biegański B., Jaros A., Kacprzak D., Krocak D., Kruczyk M., *Samoocena kobiet a Instagram – raport z badań*, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Warszawa 2022.
- Budzisz W., Cywińska M., Czajka R., Dąbrowska A., Drzewiecki P., Głowacka D., Gnoiński W., Gruhn A., Hojnacki L., Jasiewicz J., Lipszyc J., Majewski W., Mierzecka A., Murawska-Najmiec E., Siewicz K., Stunża G., Tafiłowski P., Wilkowski M., Wojtasik Ł., Woźniak M., Zaród M., *Katalog kompetencji medialnych, informacyjnych i cyfrowych*, Fundacja Nowoczesna Polska, Warszawa 2014.
- Buksa Ł., *Fonoholizm i profilaktyka uzależnienia od smartfona u dzieci i młodzieży*, „Zeszyty Prasoznawcze” 2023, nr 1(253), s. 77–83.

³¹ R. Matusiak, *Edukacja medialna jako forma kształtowania postaw prozdrowotnych i przeciwdziałania uzależnieniu od mediów*, „Fides et ratio” 2017, nr 4(32), s. 176–184.

- Ciecierska A., Seredyka-Burduk M., *Wpływ nauki zdalnej na narząd wzroku studentów. Cz. 2. Ocena progresji wad refrakcji i przestrzegania zasad higieny podczas pracy przed monitorem urządzeń cyfrowych*, „Optyka” 2022, nr 6(79), s. 50–53.
- Common Sense Media, <https://www.commonsensemedia.org/> [dostęp: 1.12.2023].
- Cudo A., Misiuro A., Kopiś-Posiej N., Misiuro T., *Funkcjonowanie poznawcze a naukowe korzystanie z portali społecznościowych – przegląd badań*, „Psychiatria Polska” 2022, nr 56(3), s. 471–491.
- Czerski W.M., *Przeciążenie informacyjne wyzwaniem dla edukacji doby cyfrowej*, „Przegląd Pedagogiczny” 2020, nr 2, s. 74–84.
- Dellos R., *Kahoot! A digital game resource for learning*, „International Journal of Instructional Technology and Distance Learning” 2015, vol. 12(4), s. 49–52.
- Dycht M., Śmiechowska-Petrovskij E. (red.), *Edukacja w sytuacji (post)pandemii – wyzwania i perspektywy*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2021.
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, <https://fdds.pl/> [dostęp: 9.11.2023].
- Jabłonko O., *Znaczenie metod aktywizujących w pracy nauczyciela*, „Pedagogika i Zarządzanie” 2021, t. 35, nr 1, s. 35–50.
- Kolasa-Skiba A., *Metody pracy kreatywnej w nauczaniu zdalnym*, „Edukacja. Terapia. Opieka” 2021, nr 3, s. 48–76.
- Kurowicka-Roman E., *Zarządzanie higieną cyfrową dzieci i młodzieży w czasie pandemii*, [w:] A. Decyk, B. Sitko, R. Stachyra, *Wybrane problemy współczesnego świata w ujęciu interdyscyplinarnym*, ArchaeGraph, Łódź 2021, s. 23–32.
- Matusiak R., *Edukacja medialna jako forma kształtowania postaw prozdrowotnych i przeciwdziałania uzależnieniu od mediów*, „Fides et Ratio” 2017, nr 4(32), s. 176–184.
- Morbitzer J., *Edukacja medialna (małego) dziecka*, [w:] J. Pyżalski (red.), *Małe dzieci w świetle technologii informacyjno-komunikacyjnych. Pomiędzy utopijnymi szansami a przesadzonymi zagrożeniami*, Wydawnictwo „Eter”, Łódź 2017.
- Moreno M.A., Egan K.G., Young K., Bare K., Young H.N., Cox E.D., *Internet safety education for youth: stakeholder perspectives*, „BMC Public Health” 2013, vol. 13, s. 1–6.
- Pittaway D., *Digital Hygiene: Pandemic Lockdowns and the need to suspend fast Thinking*, „Filosofia Theoretica: Journal of African Philosophy, Culture and Religions” 2020, vol. 9(3), s. 33–48.
- Przybysz M., *Edukacja medialna i kompetencje cyfrowe młodzieży*, [w:] K. Cymanow-Sosin (red.), *Edukacja medialna – zasady funkcjonowania w świecie nowych mediów*, Homini, Kraków 2023.
- Ptaszek G., Stunża G., Pyżalski J., Dębski M., Bigaj M., *Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2020.
- Pyżalski J., Walter N., *Edukacja zdalna w czasie pandemii COVID-19 w Polsce – mapa głównych szans i zagrożeń. Przegląd i omówienie wyników najważniejszych*

- badań związanych z kryzysową edukacją zdalną w Polsce*, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Poznań 2021.
- Pyżalski J., *Zdrowie psychiczne i dobrostan młodych ludzi w czasie pandemii COVID-19 – przegląd najistotniejszych problemów*, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, Badania, Praktyka” 2021, nr 20(2), s. 92–115.
- Sklar A., *Sound, Smart, and Safe: A plea for teaching good digital hygiene*, „Learning Landscapes” 2017, vol. 10(2), s. 39–43.
- Tokarski K., Stawarz R., *Wpływ nowych technologii przekazu informacji na rozwój mózgu – nowy wspaniały świat*, „Wszechświat” 2021, t. 122, nr 1–3, s. 6–17.
- Uchwat-Zaród D., *Edukacja zdalna – od mądrej dydaktyki do narzędzi cyfrowych*, „Ięzyki Obce w Szkole” 2020, nr 2, s. 45–48.
- Wilkosz K., Błasiak A., *Wychowanie przez przyrodę – wybrane współczesne aspekty*, „Horyzonty Wychowania” 2020, nr 19(52), s. 57–67.

Digital hygiene as a safety measure for students' mental health

Abstract: Digital hygiene can play a key role as a safety for students' mental health, especially in today's digital environment, where children and young people spend a significant part of their time online. Specialists working with children and adolescents observe more and more difficulties in the functioning of children and adolescents are related to e-fatigue. This translates into disturbances in both physical and mental functioning. This article is an attempt to organize thematic issues connecting digital hygiene with mental health issues – it deals with neurobiological factors, causes and symptoms of digital fatigue, psychosomatic problems related to excessive use of the internet by children and adolescents. It also includes tips for initiating work with students for teachers and parents in order to take care of their children's mental health.

Keywords: digital hygiene, students' mental health, digital fatigue, students spending too much time online, prevention, activating work with students

About the Author

Renata Matusiak – psychologist, educator, employee of a psychological and pedagogical counselling centre, assistant professor at the State Vocational University of Warsaw. prof. Stanisław Tarnowski in Tarnobrzeg. She is the author of numerous academic publications in the field of prevention, mental health and addictions. Her academic interests include family therapy, behavioural and emotional disorders in children and adolescents, psychological and pedagogical assistance, educational psychology, psychoeducation.