



„Nie daj się złapać w sieć...
Bez social mediów da się żyć!”

Ojcowie Internetu

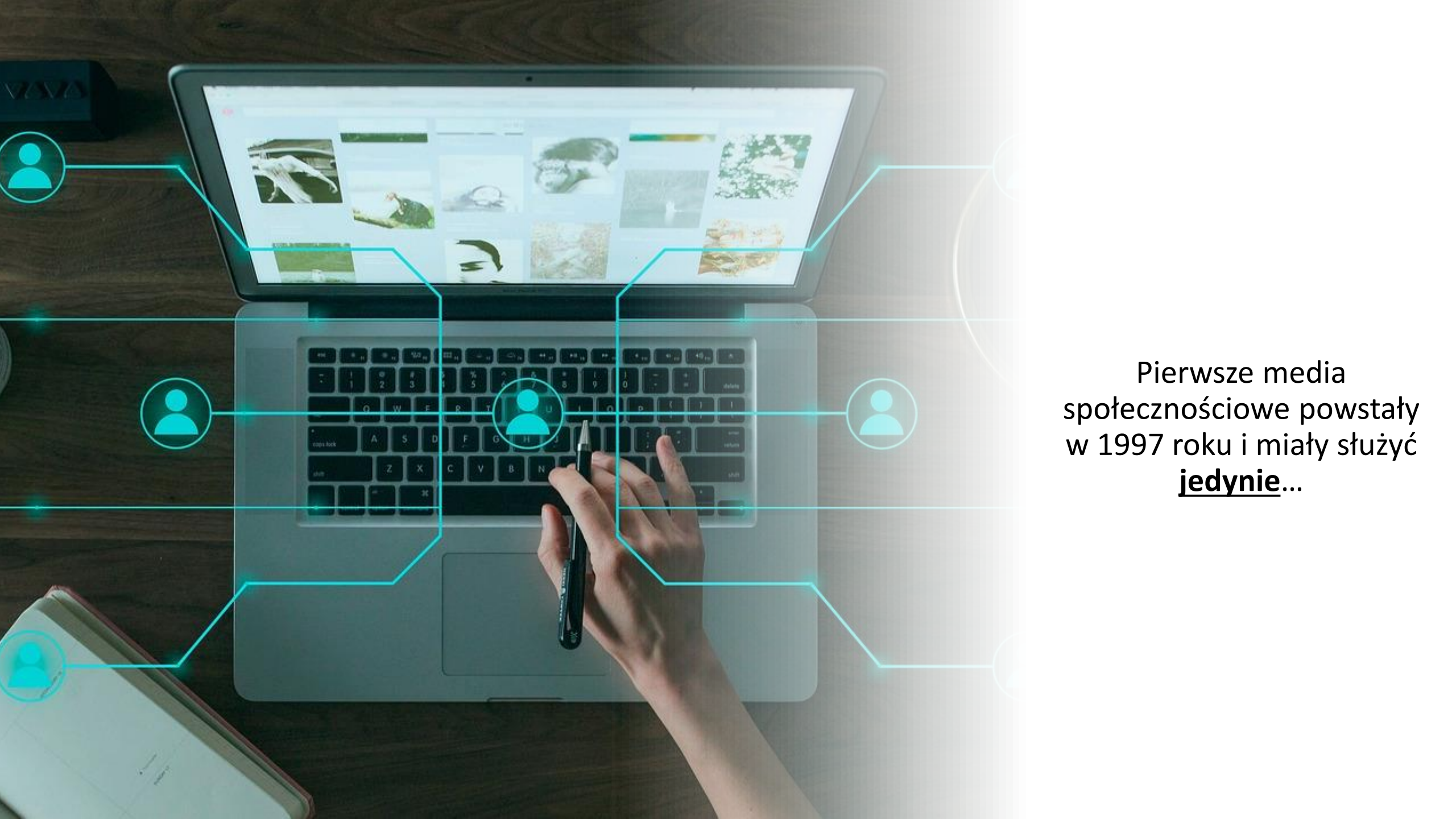


Robert Kahn

- ❖ Internet w swojej pierwotnej formie był projektem wojskowym. Jego dawna nazwa to ARPANET i miał służyć przesyłaniu danych pomiędzy kilkoma komputerami.
- ❖ Pierwsza wiadomość w sieci została przesłana pomiędzy komputerami Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles a Uniwersytetem Stanforda.
- ❖ Na przełomie lat 80. i 90. powstały usługi WWW, które pozwalały na stworzenie dobrze dziś znanych stron internetowych.



Vinton Cerf



Pierwsze media społecznościowe powstały w 1997 roku i miały służyć **jedynie...**

✓ **Podtrzymywaniu kontaktów
z rodziną i znajomymi**

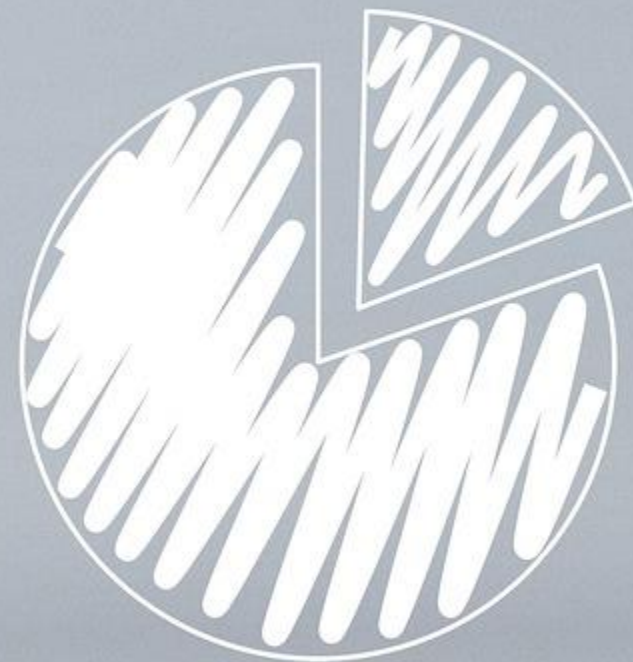
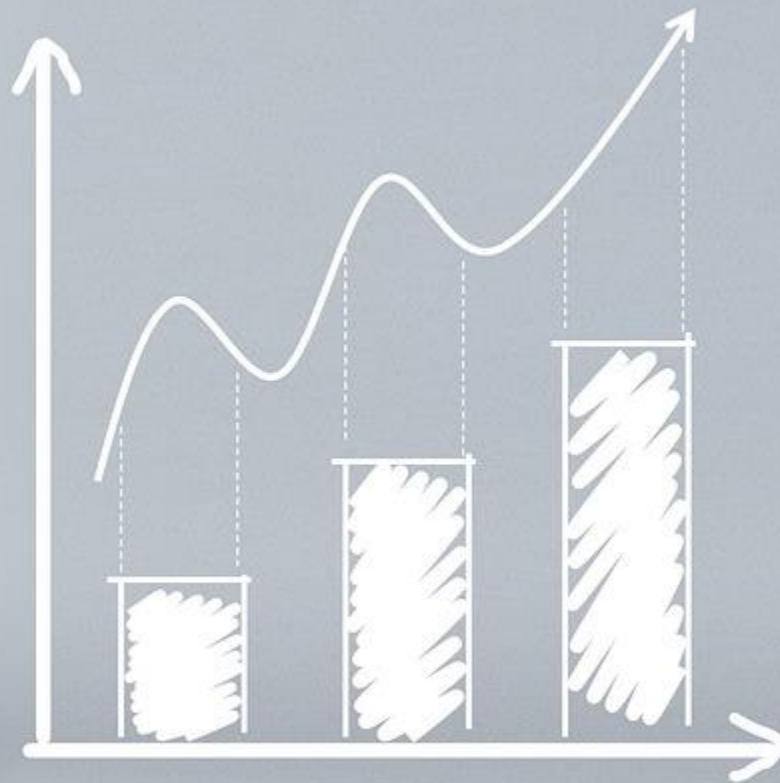
✓ **Odświeżaniu relacji z dawnymi
znajomymi**



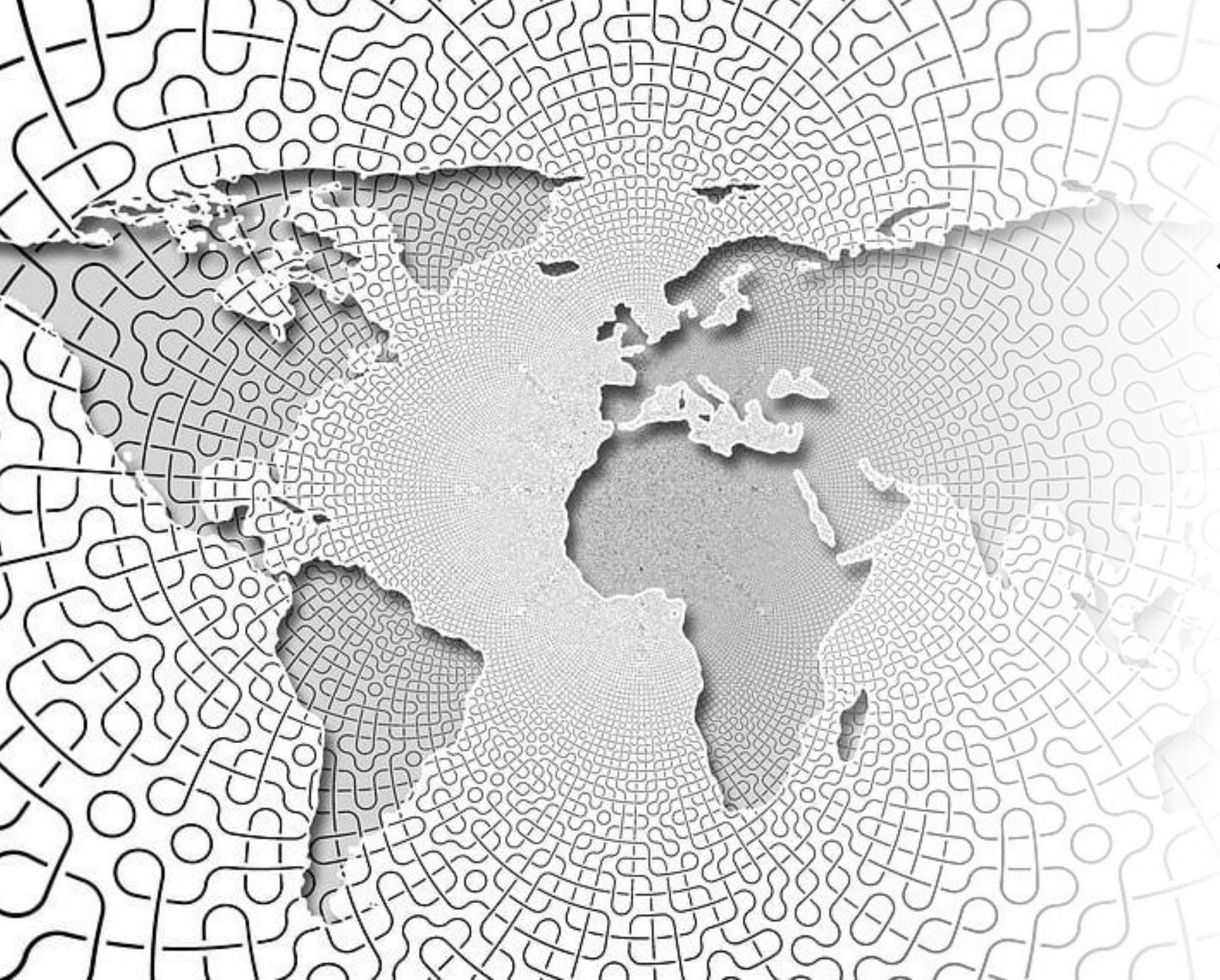


W późniejszym czasie
dołączyły następujące funkcje:

- ✓ Prowadzenie profili instytucji, firm i sklepów promujących różnego rodzaju działania,
- ✓ Tworzenie grup/kółek zainteresowań,
- ✓ Zarządzanie kalendarium wydarzeń kulturalnych i innych,
- ✓ Organizowanie webinarów i wiele wiele innych opcji...



Wraz z rozwojem funkcjonalności mediów społecznościowych, automatycznie wzrosła liczba użytkowników poszczególnych portali.



Czy wiesz, że...

- ❖ Jeśli Facebook byłby krajem...zajmowałby drugie miejsce pod względem liczby ludności zaraz po Chinach!
- ❖ Media społecznościowe skupiają ogółem ponad 3,8 miliarda osób z całego świata, czyli blisko połowę światowej populacji.

ALE...



Coraz więcej osób na świecie dostrzega ciemne strony internetowych portali społecznościowych, ich niedoskonałości i zagrożenia wynikające z częstego użytkowania...



Zagrożenia podczas korzystania z portali społecznościowych, których doświadczyli użytkownicy:

- Oczernianie/hejt na portalach społecznościowych (zamieściłam/em coś śmiesznego, nie trafiłam/em w gust znajomych),
- Oszustwa matrymonialne,
- Publikowanie ośmieszających treści i fotografii,
- Włamania na profile i kradzieże danych,
- Obniżenie swojej samooceny jako reakcja na tzw. „dislike” i inne negatywne emotki, czy też brak „like”,
- Pożeracz czasu - Często bezsensowne scrollowanie w poszukiwaniu...?



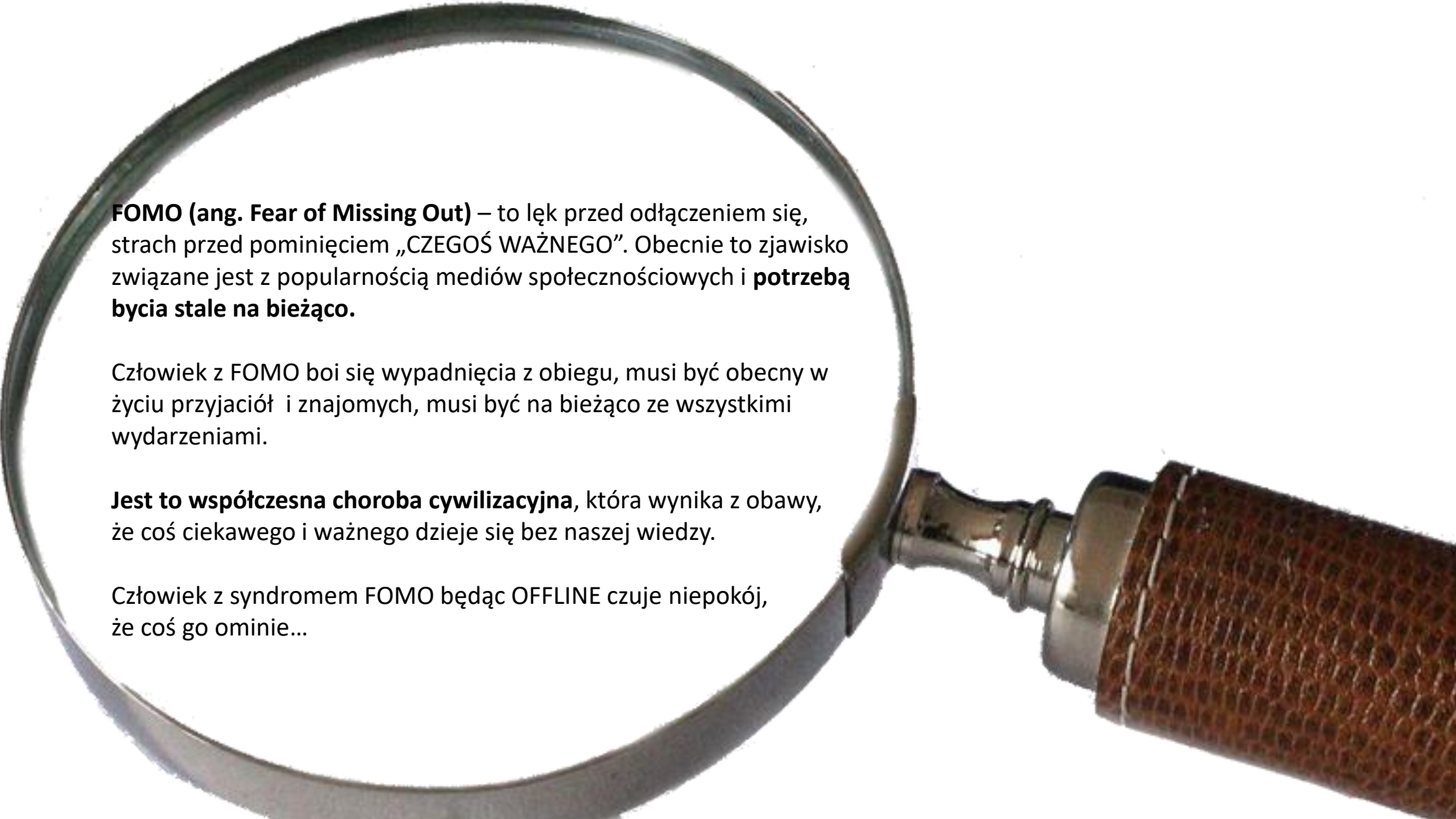
Złote zasady bezpiecznego korzystania z mediów społecznościowych

1. Utwórz silne hasło.
2. Ogranicz dostęp do konta.
3. Zwróć uwagę na to, kogo przyjmujesz do grona znajomych...
4. Dbaj o prywatność – im mniej prywatnych informacji o Tobie tym lepiej...
5. Używaj programu antywirusowego.
6. Nie odpisuj na wiadomości użytkowników, których nie znasz. A tym bardziej nie klikaj w przesłane przez nich linki i nie wykonuj działań, o które poproszono Cię w wiadomości.
7. Zastanów się dwa razy zanim coś opublikujesz.



FOMO





FOMO (ang. Fear of Missing Out) – to lęk przed odłączeniem się, strach przed pominięciem „CZEGOŚ WAŻNEGO”. Obecnie to zjawisko związane jest z popularnością mediów społecznościowych i **potrzebą bycia stale na bieżąco.**

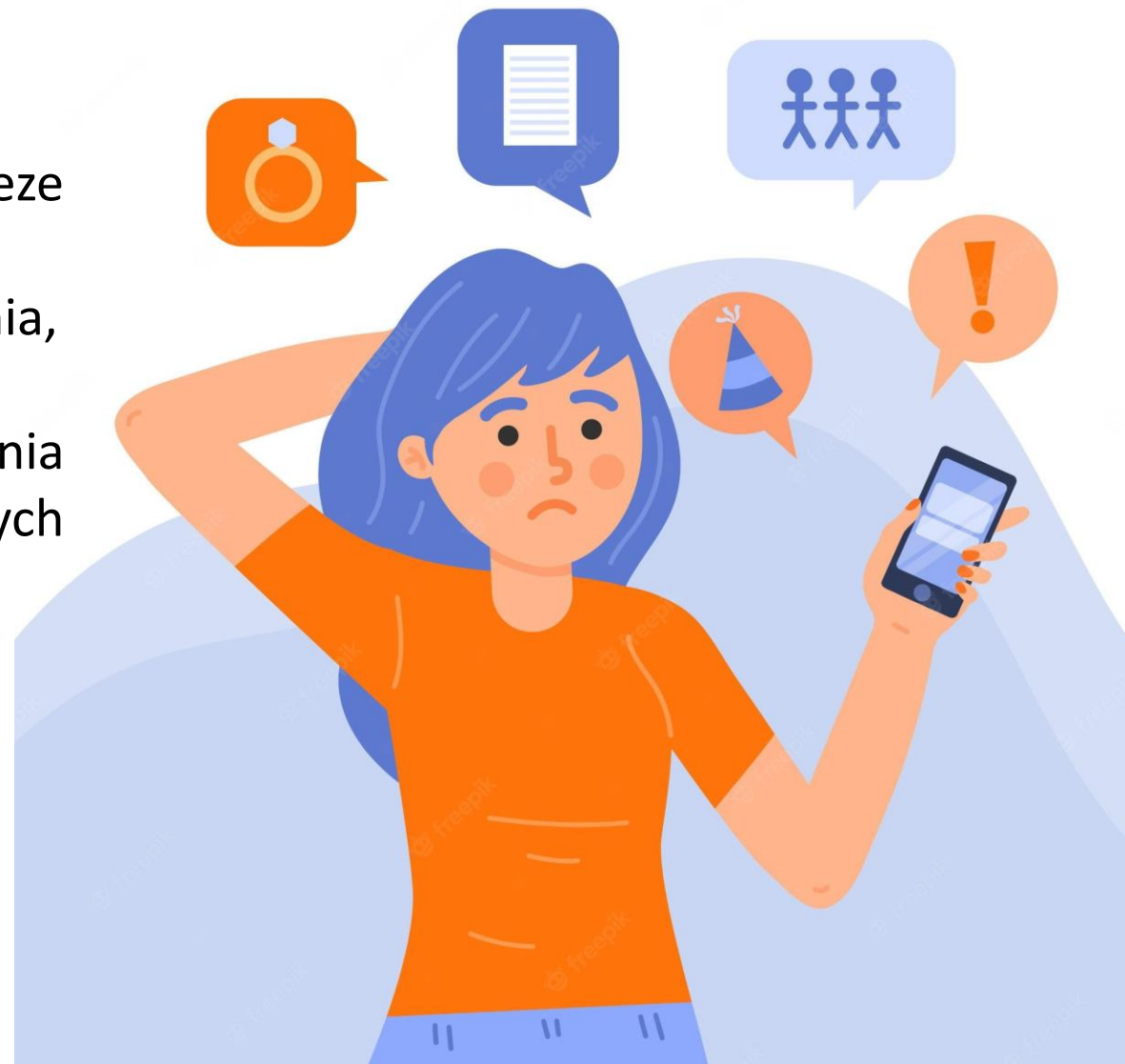
Człowiek z FOMO boi się wypadnięcia z obiegu, musi być obecny w życiu przyjaciół i znajomych, musi być na bieżąco ze wszystkimi wydarzeniami.

Jest to współczesna choroba cywilizacyjna, która wynika z obawy, że coś ciekawego i ważnego dzieje się bez naszej wiedzy.

Człowiek z syndromem FOMO będąc OFFLINE czuje niepokój, że coś go ominie...

Objawy wysokiego poziomu FOMO to przede wszystkim:

- ❖ Niepokój w sytuacji, kiedy moi znajomi bawią się beze mnie, gdy nie wiem jakie mają plany,
- ❖ Obawa przed przeoczeniem zaplanowanego spotkania,
- ❖ Konieczność bycia „na bieżąco” z życiem znajomych,
- ❖ Potrzeba, a czasem wręcz przymus relacjonowania swojego życia, przede wszystkim pozytywnych wydarzeń w Internecie,
- ❖ Potrzeba posiadania telefonu zawsze w zasięgu ręki.





Jak FOMO wpływa na młodego człowieka?

- Samoocena zależna od ilości like,
- Wyidealizowany obraz życia celebrytów/znajomych – przeglądanie profili można porównać do zwiastunu z filmu (reżyser wybiera zazwyczaj tylko najlepsze momenty) → problem nastolatków – porównywanie się, popadanie w kompleksy/chęć bycia lepszym,
- Wahania nastroju (odczuwane skrajnych emocji w krótkim czasie: ekscytacja /odrzućenie),
- Dolegliwości fizyczne w związku z brakiem możliwości korzystania z mediów społecznościowych: nudności, zawroty głowy, ból brzucha

Przebodźcowanie

- prowadzi do problemów koncentracją i ze skupieniem uwagi na konkretnej czynności w życiu realnym.

Atak bodźców w postaci obrazu, dźwięku, filmu, wiadomości od znajomych, reklamy, treści posta, komentarzy, emotikonek i to często wszystko naraz!!!



Syndrom FOMO

Lęk przed odłączeniem od internetu
i mediów społecznościowych

Co czują internauci
z wysokim FOMO,
kiedy nie korzystają
z social media

- Uczucie samotności
- Strach
- Niepokój
- Nudności
- Zwiększoną potliwość
- Bóle brzucha



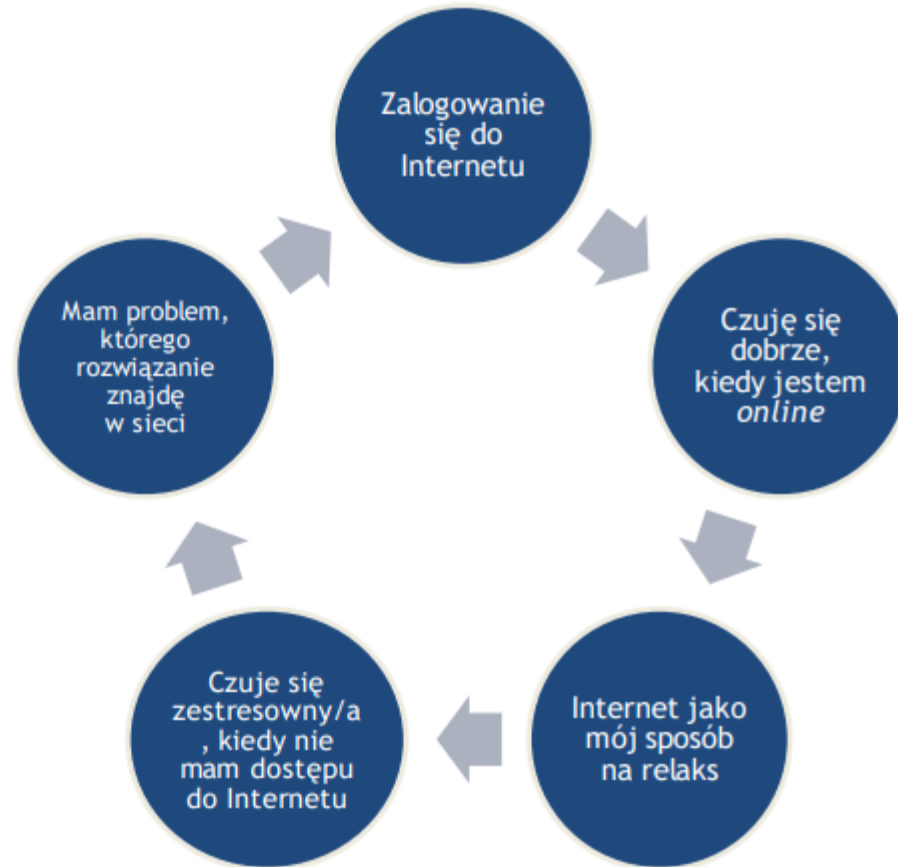
Jak radzić sobie z FOMO

- Dbaj o relacje w świecie realnym
- Pamiętaj, że ludzie **upiększają rzeczywistość**
- **Stawiaj granice** sobie i innym
- Zastanów się, **ile czasu marnujesz** na bezsensowne scrollowanie
- **Zatrzymaj się**, wycisz i skup na teraźniejszości





JAK TO WSZYSTKO DZIAŁA?



Rozumiesz? To **mechanizm błędnego koła**, coś w co możesz wpaść nawet nie zdając sobie z tego sprawy, spędzając cały czas w Internecie.



Od Internetu w dzisiejszym świecie całkowicie odciąć się nie da, ale można i należy jego użytkowanie w znacznym stopniu ograniczyć...



Czy potrafisz się na chwilę wylogować?

Książka napisana przez dziennikarkę, która wraz z trójką swoich dzieci na pół roku całkowicie odcięła się od nowoczesnych technologii – internetu, smartfonów, telewizji i konsoli. Opisała przebieg i skutki tego pasjonującego eksperymentu, który w zaskakujący i błyskotliwy sposób ukazuje, jak nowe technologie wpływają na nasze życie. To nie jest książka skierowana przeciwko nim i wygodzie, jaką zapewniają, to jest książka o tym, jak mieć nad tym wszystkim kontrolę i nie stracić najważniejszych w życiu bezpośrednich relacji z innymi ludźmi!

Czas założyć...



JOMO

ŚWIADOME WYŁĄCZENIE SIĘ

Jestem OFFLINE!
Co mogę robić?





Spędzić czas z bliskimi, porozmawiać NA ŻYWO!



Spotkać się z przyjaciółmi w REALU!



Wyjść na spacer...



Rozwijać
swoje zainteresowania



Przeczytać dobrą książkę.




Posłuchać, a może skomponować własną muzykę 😊



Zagrać, a może stworzyć własną grę planszową.

Upiec zdrowe
ciasteczka



A collage of various art supplies including colored pencils, markers, scissors, and a notebook, overlaid with a white diamond shape containing text. The background is a wooden surface with scattered art materials. On the left, there are colorful brushstrokes in purple, pink, and yellow on a textured grey paper. In the center, a white diamond shape contains the text. To the right, there is an open blue grid notebook, a watercolor palette, and several colored pencils and markers. At the bottom, there are more colored pencils, a pair of blue and yellow scissors, and small colorful objects like pom-poms and beads.

Stworzyć dzieło,
rysować, malować,
wycinać, wyklejać!



Może się trochę poruszać?



A może czerpać radość z pomagania innym i zostać wolontariuszem?

Challenge na pierwszy tydzień nowego roku szkolnego

1. Stwórz w postaci tabelki swój plan na dni 04.09-10.09
2. Postaraj się jak najciekawiej wypełnić swój czas po szkole.
3. Nie ujmuj w planie komputera, tabletu i komórki (gier komputerowych, mediów społecznościowych).
4. Z internetu skorzystaj tylko wtedy, jeśli naprawdę musisz.

WYTRZYMASZ? 😊 POWODZENIA!



Życzę Wam, żeby
Internet był tylko
małym dodatkiem
do Waszego życia...
a nie odwrotnie.





Dziękuję za uwagę 😊



**UZALEŻNIENIOM
BEHAWIORALNYM
MÓWIĘ **stop!****

Internet