



Korzystaj mądrze i świadomie!

Jak się chronić przed cyfrowym hałasem?

Agnieszka Koszowska (FRSI)

All Digital Weeks: czas na cyfrowe umiejętności
17 marca – 4 kwietnia 2025 w całej Europie

FRSI

· ALL · · · · ·
· DIGITAL ·
· Weeks · · · · ·

[HOME](#) [ABOUT](#) [GET INVOLVED](#) [EVENTS](#) [NEWS](#) [PAST EDITIONS](#)

#alldigitalweeks

#adweeks2025

· ALL · · · · ·
· DIGITAL ·
· Weeks · · · · ·

Enhance *your*
Digital Skills *in*
2025

March

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

April

<https://alldigitalweeks.eu>



ALL DIGITAL WEEKS 2025
17 MARCA – 4 KWIETNIA 2025 W CAŁEJ EUROPIE

Czas na cyfrowe umiejętności

#ADWEEKS2025 #ALLDIGITALWEEKS

All Digital Weeks to coroczna kampania promująca umiejętności cyfrowe i wartościowe zasoby oraz narzędzia świata cyfrowego. Wydarzenia w ramach kampanii (spotkania, szkolenia, konferencje, warsztaty itp.) odbywają się w bibliotekach, domach kultury, szkołach i innych instytucjach edukacyjnych i kulturalnych. Co roku w całej Europie bierze w nich udział ok. 100 000 osób.

[DOŁĄCZ DO KAMPAНИ](#)



<https://czasnacyfroweumiejetnosci.org>



Informacje o polskiej edycji kampanii:

<https://biblioteki.org/aktualnosci/dolacz-do-kampanii-all-digital-weeks-2025-czas-na-cyfrowe-umiejtnosci/>

Polska strona:

<https://czasnacyfroweumiejtnosci.org>

Zarejestruj swoją instytucję:

<https://forms.office.com/e/VMyjbRjBkY>

All Digital Weeks: czas na cyfrowe umiejętności
17 marca – 4 kwietnia 2025 w całej Europie

FRSI

Można przeprowadzić zajęcia dla dowolnej grupy wiekowej na dowolny temat z zakresu szeroko rozumianej edukacji cyfrowej:

- Cyfrowe bezpieczeństwo
- Krytyczne myślenie
- Higiena cyfrowa
- Sztuczna Inteligencja
- Włączenie cyfrowe
- Nauka, praca
- Zrównoważony rozwój

Proponujemy temat przewodni: **Korzystaj mądrze i świadomie!**

Przygotowaliśmy scenariusz, 2 webinaria
i **konkurs** na relację z wydarzenia.

FRSI

**Jak się chronić przed
cyfrowym hałasem?**





- Ponad połowa dzieci w wieku 7-12 lat aktywnie korzysta z przynajmniej jednego serwisu społecznościowego lub komunikatora dozwolonego od 13. roku życia.
- W zestawieniu TOP 10 najczęściej odwiedzanych domen przez osoby w wieku 7-14 lat znajduje się serwis pornograficzny.
- Wśród serwisów społecznościowych regularnie wykorzystywanych przez dzieci w wieku 7-12 lat najpopularniejszy jest Tik Tok.



The Impact of Generative AI on Critical Thinking: Self-Reported Reductions in Cognitive Effort and Confidence Effects From a Survey of Knowledge Workers

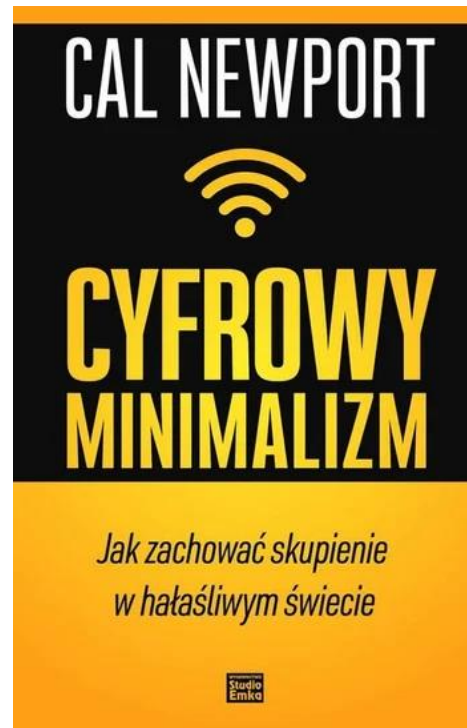
<https://www.microsoft.com/en-us/research/publication/the-impact-of-generative-ai-on-critical-thinking-self-reported-reductions-in-cognitive-effort-and-confidence-effects-from-a-survey-of-knowledge-workers/>

- Generatywna sztuczna inteligencja zmniejsza wysiłek poznawczy wymagany do przetwarzania informacji.
- Nadmierne zaufanie do narzędzi GenAI wywiera negatywny wpływ na krytyczne myślenie.
- Może to prowadzić do zależności od technologii i upośledzenia zdolności do samodzielnego rozwiązywania problemów.



Małgorzata Halber: Hałas.
Warszawa, Wyd. Cyranka, 2024

Cal Newport: Cyfrowy
minimalizm. Jak zachować
skupienie w hałaśliwym świecie.
Warszawa 2020, Wyd. Emka



Jak konsumujemy?

- Konsumpcja
- Dieta
- Restrykcje
- Detoks
- Uzależnienia
- Świadome nawyki



Higiena cyfrowa

to chroniące zdrowie zachowania związane z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych, zwłaszcza urządzeń ekranowych i internetu.

Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022



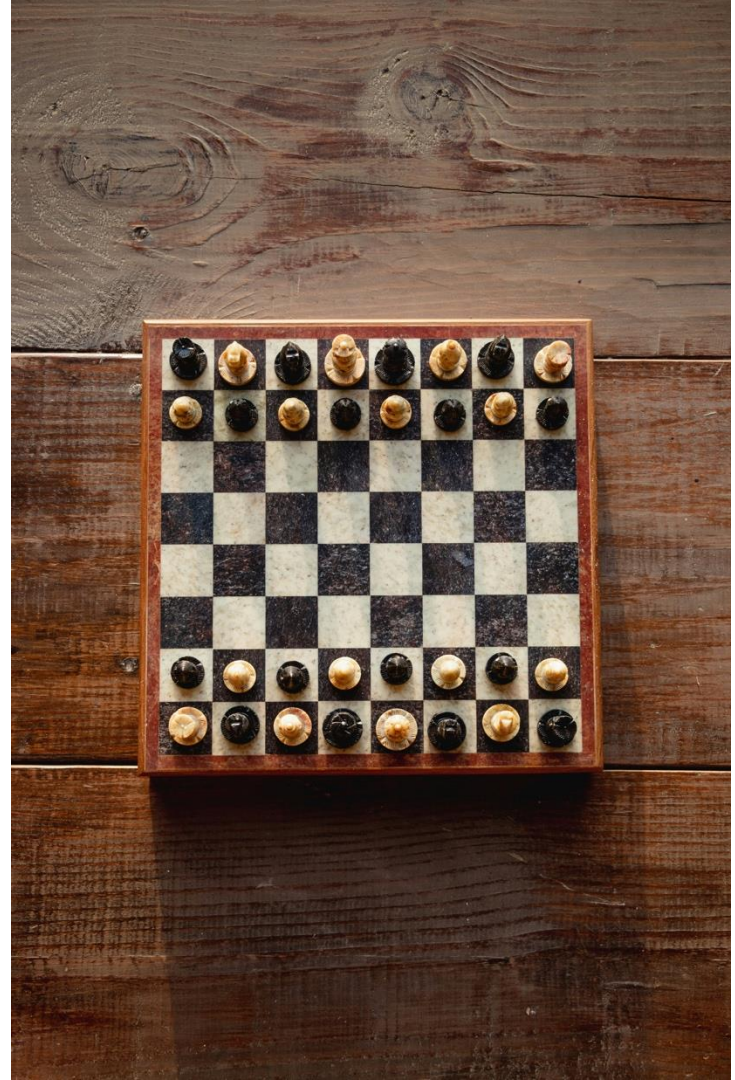
Higiena cyfrowa

- Świadome podejście do korzystania z technologii cyfrowych
- Ograniczanie niekorzystnego oddziaływania technologii
- Zapewnienie bezpiecznego użytkowania urządzeń i treści cyfrowych
- Stawianie granic i kontrola w używaniu urządzeń ekranowych



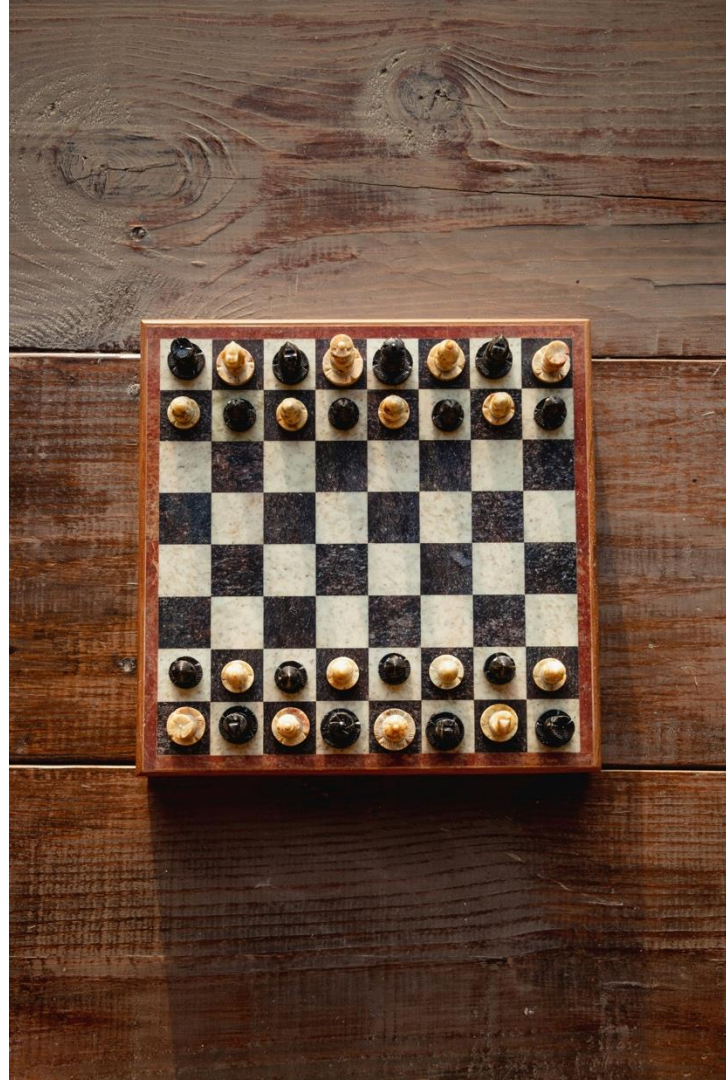
Krytyczne myślenie

to umiejętność świadomej analizy,
oceny i interpretacji informacji
w sposób racjonalny i obiektywny,
zamiast przyjmowania ich
bezrefleksyjnie.



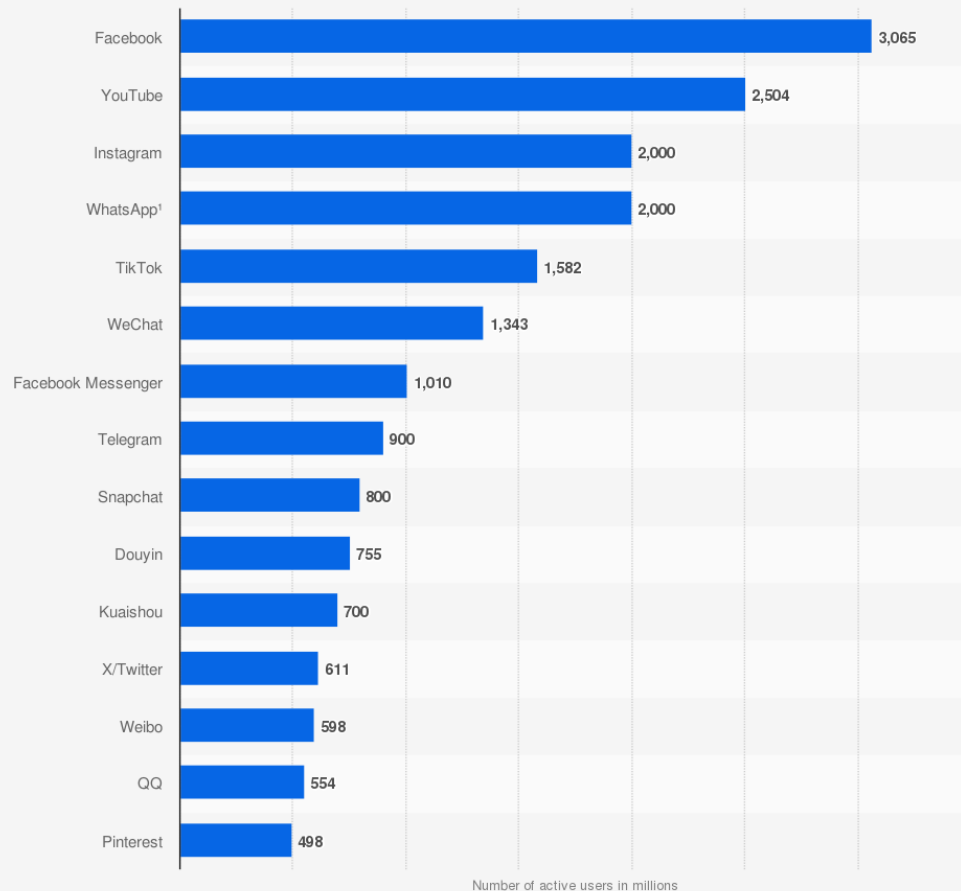
Krytyczne myślenie

- Racjonalne podejście do rzeczywistości
- Ocena wiarygodności źródeł informacji
- Umiejętność odróżniania faktów od opinii
- Selekcja i kontrola „konsumowanych” treści
- Umiejętność rozpoznawania manipulacji
- Podejmowanie świadomych, racjonalnych decyzji dotyczących korzystania z technologii, w tym sztucznej inteligencji.



**Big Tech –
czy social media stały się
aspołeczne?**

Most popular social networks worldwide as of April 2024, by number of monthly active users (in millions)



Sources
We Are Social; DataReportal; Meltwater
© Statista 2025

Additional Information:
Worldwide; DataReportal; April 2024; social networks and messenger/chat
app/voip included; figures for TikTok does not include Douyin

Facebook: **3 mld** osób miesięcznie
YouTube **2,5 mld** osób miesięcznie
Instagram **2 mld** osób miesięcznie
Tik Tok **1,6 mld** osób miesięcznie
Twitter/X **600 mln** osób miesięcznie

<https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>

Jak social media uzależniają i wpływają na nasze zachowanie?



Jak social media uzależniają i wpływają na nasze zachowanie?

- Powiadomienia (dźwięk, obraz, wibrowanie, efekty, światło, „push’ – gdy nie korzystamy)
- Reakcje (lajki, szerowanie, ❤️, komentarze itp.)
- Profilowanie osób, mikrotargetowanie
- Personalizacja treści
- Krótkie formaty (filmiki, obraz)
- Preferowanie treści emocjonalnych



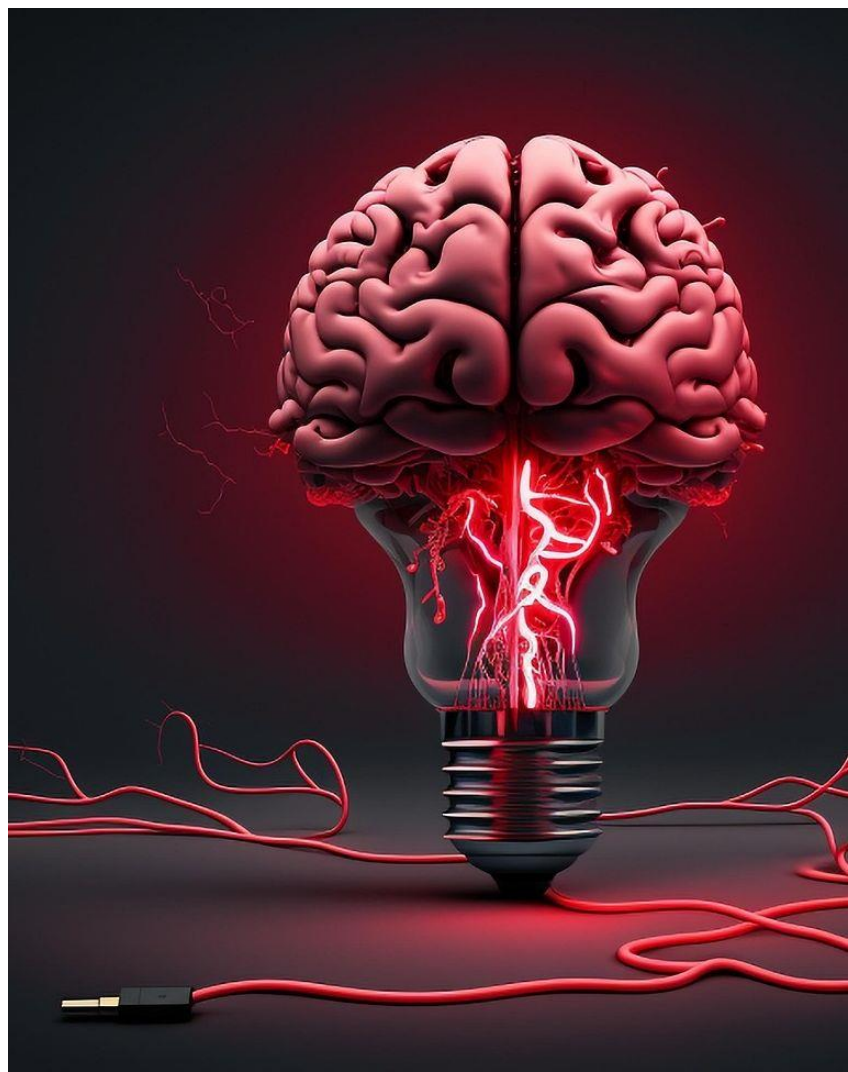
Jak social media uzależniają i wpływają na nasze zachowanie?

- „Wirale”, reklamy, treści proponowane
- Clickbaity (*muszę kliknąć*)
- Nieskończone przewijanie (tzw. „infinite scroll”)
- Autoodtwarzanie, autoprzesuwanie (*muszę obejrzeć następny filmik*)
- Podpowiedzi (*obserwuj*)
- Fragment treści z innej aplikacji (*Threads, Reels*)



„Układ nagrody”

- Dopamina – neoroprekaźnik, hormon dobrego samopoczucia
- Ciągłe pobudzenie – „wyrzut” dopaminy
- Wymusza powtarzanie przyjemnych czynności
- Niepewność, nieprzewidywalność nagrody (*kolejny filmik będzie fajniejszy? czy dostanę serduszko?*)



FOMO

- „Fear of Missing Out” – lęk przed pominięciem ważnych informacji
- Lęk przed odłączeniem
- Zwłaszcza gdy dzieje się coś ważnego (pandemia, kryzys, wojna)
- Obawa, że coś stracimy, nie wykorzystamy możliwości, coś nas ominie
- Przekonanie, że inni mają ciekawsze, fajniejsze życie
- Przymus, presja (*muszę być zawsze online i na bieżąco*)
- „Smombie” (!)



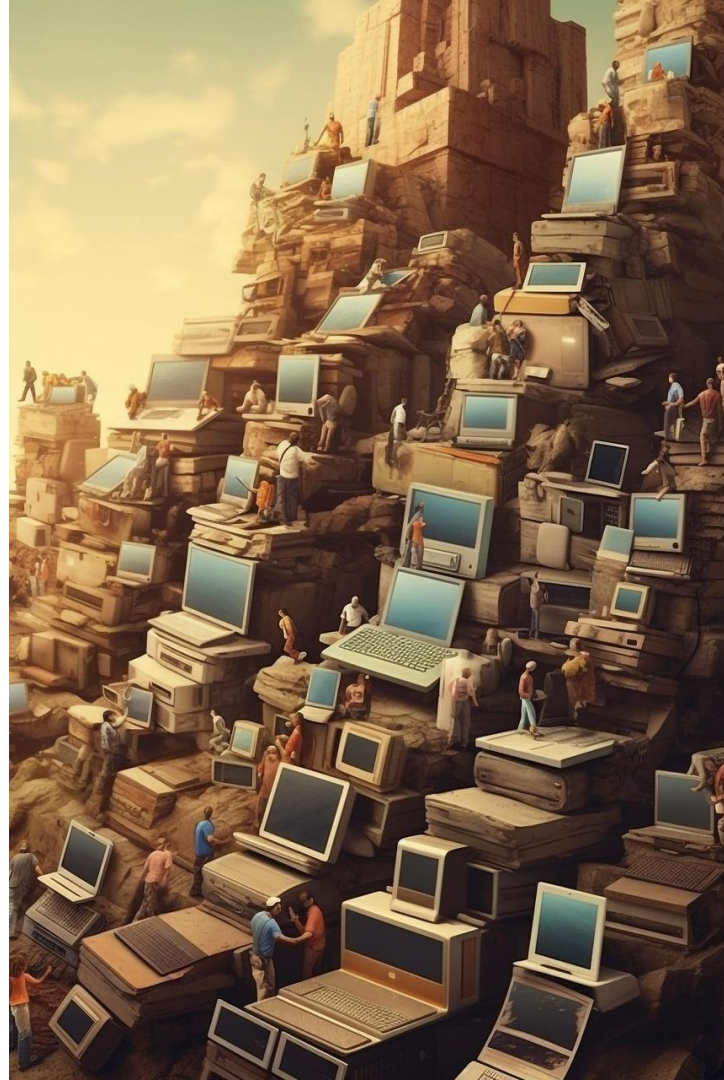
Digifrenia

- „Cyfrowa schizofrenia”
- Stan rozproszenia uwagi i dezorientacji
- Ciągłe podłączenie i przetwarzanie informacji z różnych źródeł i urządzeń
- Powoduje przeciążenie, zmęczenie, przytłoczenie
- Może prowadzić do zaburzeń psychicznych z powodu narażenia na negatywne treści



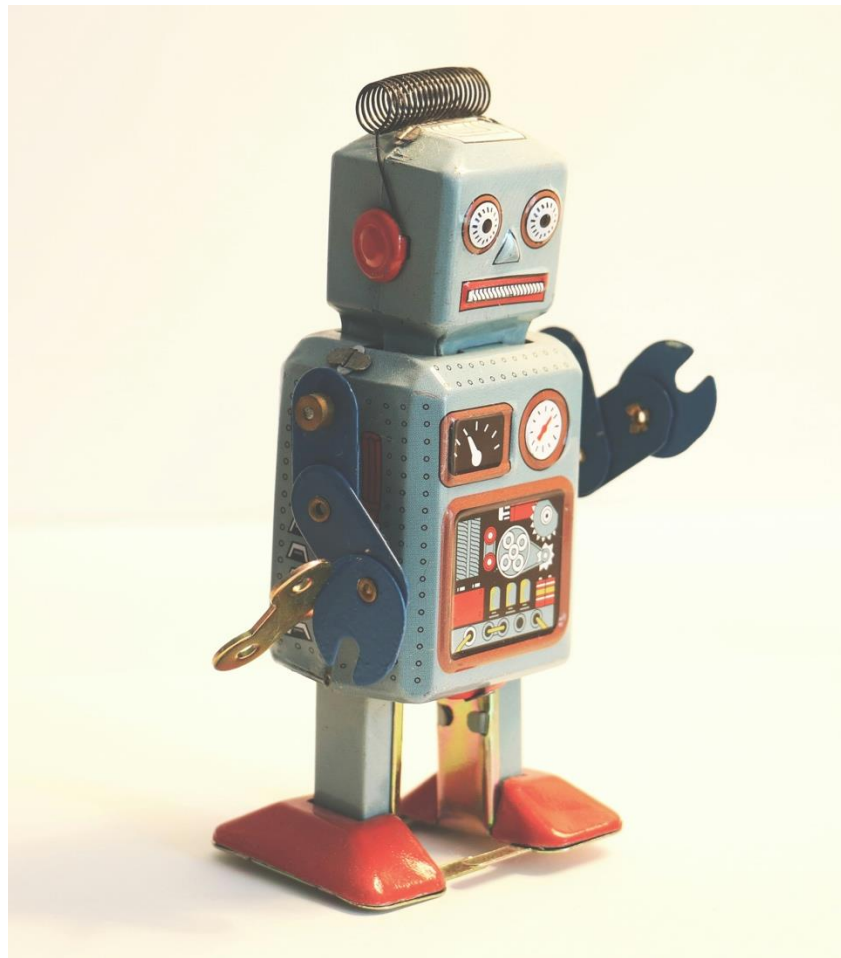
Narzędzia AI

- GenAI – generatywna sztuczna inteligencja
- Asystenci AI (*wyskakuje i proponuje, że pomoże*)
- Asystenci głosowi (*zastępują ludzi*)
- Deep fake
- (AI slop) – śmieciowe treści, „pomyje” („enshittification”)



Narzędzia AI

AI działa najlepiej, gdy nam **towarzyszy lub z nami współpracuje**, a nie gdy wykonuje za nas zadania.



Dezinformacja

- Dezinformacja i misinformacja (warto rozróżniać)
- Fake news
- Fałszywe tożsamości
- Kampanie dezinformacyjne
- Bańki informacyjne
- Granie na emocjach
- Treści sensacyjne i kontrowersyjne
- „Królicze nory” (próżnia, pustka, „koniec internetu”)



Patotreści

- Patostreaming
- Challenge
- Przemoc, okrucieństwo
- Samobójstwa, samookaleczenia
- Pornografia



Złe nawyki korzystania z narzędzi cyfrowych



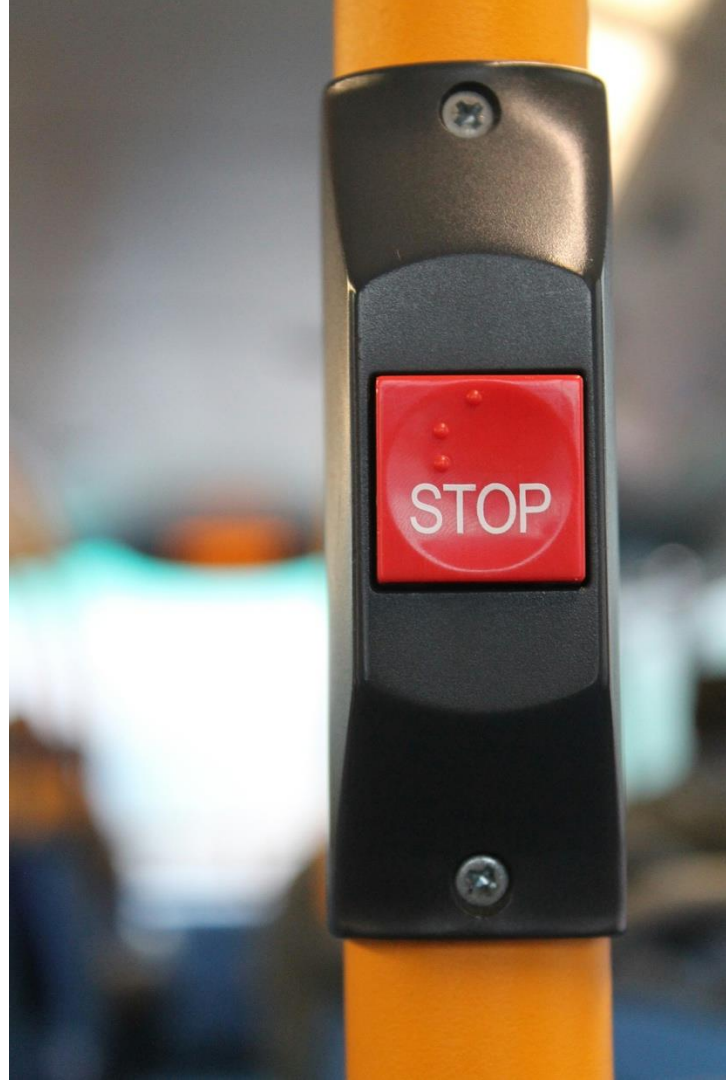
Złe nawyki korzystania z narzędzi cyfrowych

- Natychmiastowe reagowanie na powiadomienia
- Scrollowanie, „doomscrolling”
- Spędzanie zbyt dużo czasu przed ekranem
- Korzystanie z urządzenia przed snem
- Korzystanie w czasie posiłku, kontaktu z ludźmi itp.
- Podejmowanie nieprzemyślanych decyzji
- Porównywanie się z innymi



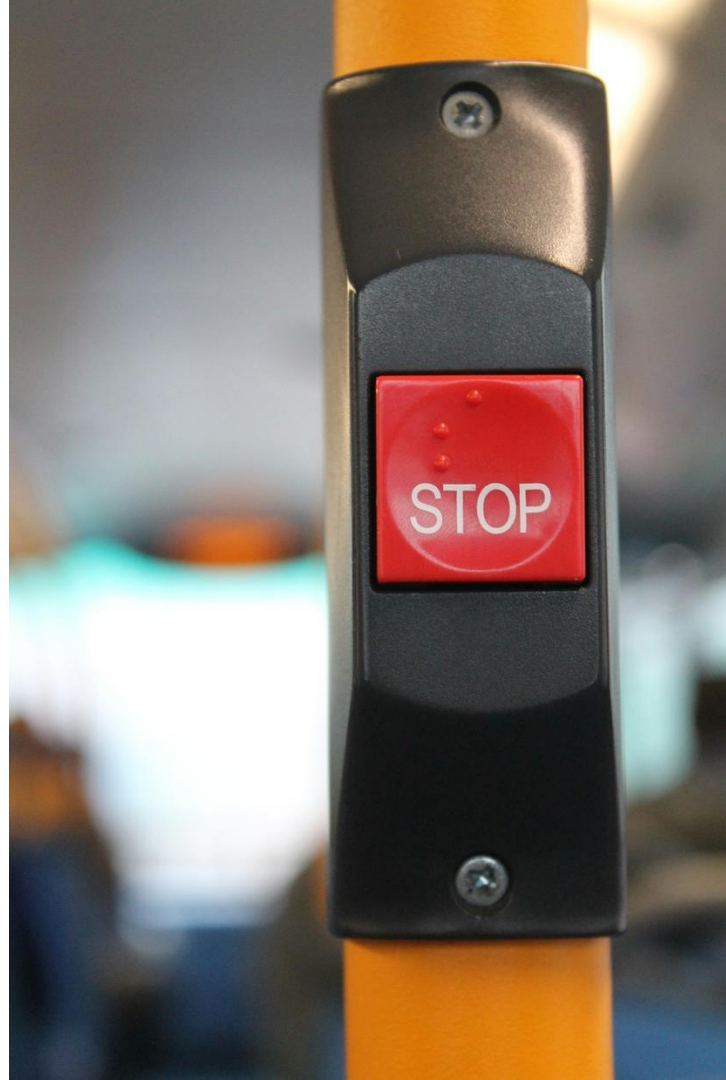
Konsekwencje

- Problemy ze snem i koncentracją
- Obniżenie samooceny
- Stany lękowe, depresja
- Zaburzenia psychosomatyczne
- Zaburzenia tożsamości
- Wady postawy
- „Technowypalenie”,
przebodźcowanie, przeciążenie
informacyjne i poznawcze
- Nadpobudliwość
- Uzależnienie (fonoholizm,
netoholizm)



Konsekwencje

- Zagrożenie dla zdrowia i życia (patotreści, challenge)
- Izolacja społeczna
- Zależność od technologii (GenAI), rozleniwienie
- Upośledzenie zdolności do krytycznego myślenia
- Powierzchnowość relacji „w realu” lub niezdolność do nawiązywania relacji



Jak się przed tym chronić?



Zasady higieny cyfrowej

- Relaks i odpoczynek
- Dbanie o relacje
- Dobry, jakościowy sen
- Aktywność fizyczna
- Świadome korzystanie
- Detoksy
- Analogowe hobby
- Wyłączenie powiadomień
- Kontrolowanie czasu przed ekranem
- Unikanie wielozadaniowości
- Strategie (różne pomysły na świadome, efektywne korzystanie)



Co możecie zrobić jako edukatorki/edukatorzy?

- Zajęcia dot. edukacji cyfrowej dla różnych grup wiekowych
- Zajęcia dot. dobrostanu (np.techniki mindfulness)
- Uświadamianie problemów i wyzwań
- Kampanie informacyjne
- Nawiązywanie do wartości:

Jeśli wolność, niezależność, autonomia są dla mnie ważne, nie dam sobą manipulować.



Co możecie zrobić jako edukatorki/edukatorzy?

- Upowszechnianie wartościowych treści, wyników badań itp.
- Propagowanie „analogowych” form spędzania czasu,
- Stosowanie różnych form edukacyjnych (debata oksfordzka, konkursy, eksperymenty)
- Korzystanie z ogólnodostępnych materiałów (scenariusze, testy, gry)
- „Grupy wsparcia”, np. dla rodziców



Co możecie zrobić jako edukatorki/edukatorzy?

Inne pomysły?





Biblioteki.org > Scenariusze > Korzystaj mądrze i świadomie! Jak się chronić przed cyfrowym hałasem?

Korzystaj mądrze i świadomie! Jak się chronić przed cyfrowym hałasem?

Data publikacji: 24/02/25

Scenariusz zajęć przygotowany na potrzeby kampanii All Digital Weeks 2025. Zapraszamy do korzystania.



Udostępnij



Publikacje



Webinaria



<https://biblioteki.org/scenariusze/korzystaj-madrze-i-swiadomie-jak-sie-chronic-przed-cyfrowym-halasem/>



Dziękuję!

agnieszka.koszowska@frsi.org.pl



FRSI

Zależy nam na **ludziach**
Doceniamy **technologie**



frsi.org.pl