

SKALA HIGIENY CYFROWEJ (5-STOPNIOWA)

Poniżej znajduje się 15 pytań o twoje codzienne zachowania dotyczące korzystania ze smartfona, komputera, Internetu czy gier. Udziel odpowiedzi na każde pytanie, oceniając je w skali od 1 do 5. Cyfrym przypisane są określenia:

1. nigdy | 2. sporadycznie | 3. czasami | 4. często | 5. zawsze.

		nigdy	sporadycznie	czasami	często	zawsze
1	Czy zdarza Ci się spędzać więcej niż 3 godziny dziennie przy urządzeniach ekranowych (telefon, komputer, tablet) w celach rozrywkowych?	1	2	3	4	5
2	Czy odkładasz ważne obowiązki szkolne lub domowe, aby korzystać z internetu, gier lub aplikacji?	1	2	3	4	5
3	Czy korzystasz z urządzeń cyfrowych tuż przed snem, przez co masz trudności z zasypianiem?	1	2	3	4	5
4	Czy zdarza Ci się scrollować media społecznościowe lub oglądać filmy w czasie posiłków?	1	2	3	4	5
5	Czy regularnie zapominasz o aktywnościach fizycznych na rzecz korzystania z urządzeń cyfrowych?	1	2	3	4	5
6	Czy odczuwasz rozdrażnienie, kiedy nie masz dostępu do internetu lub swojego urządzenia cyfrowego?	1	2	3	4	5
7	Czy w trakcie rozmów z rodziną lub znajomymi zdarza Ci się przerywać rozmowę, aby sprawdzić powiadomienia na telefonie?	1	2	3	4	5
8	Czy zdarza Ci się używać telefonu lub grać w gry podczas lekcji lub zajęć szkolnych?	1	2	3	4	5
9	Czy korzystasz z wielu urządzeń jednocześnie (np. oglądasz filmy i jednocześnie przeglądasz media społecznościowe)?	1	2	3	4	5
10	Czy masz w zwyczaju przeglądać internet lub media społecznościowe od razu po przebudzeniu?	1	2	3	4	5
11	Czy masz trudności w kontrolowaniu czasu spędzanego na grach komputerowych lub mobilnych?	1	2	3	4	5
12	Czy zdarza Ci się ignorować ważne relacje z rodziną lub przyjaciółmi na rzecz korzystania z urządzeń ekranowych?	1	2	3	4	5
13	Czy nie wyłączasz powiadomień w telefonie, nawet w czasie nauki lub ważnych zajęć?	1	2	3	4	5
14	Czy zdarza Ci się publikować treści w internecie bez zastanowienia się nad ich konsekwencjami?	1	2	3	4	5
15	Czy korzystasz z urządzeń cyfrowych w sposób, który powoduje zmęczenie oczu, ból karku lub inne fizyczne dolegliwości?	1	2	3	4	5
	PODLICZ PUNKTY	WPISZ SUMĘ PUNKTÓW punktów				

WYNIKI 



15–30 punktów – Zdrowe nawyki cyfrowe.

Twoje podejście do korzystania z urządzeń cyfrowych jest zdrowe i zrównoważone. Umiesz kontrolować czas spędzany online, co oznacza, że urządzenia cyfrowe są dla Ciebie narzędziem, a nie uzależniającą rozrywką. Dbając o higienę cyfrową:

wyłączasz urządzenia przed snem, dzięki czemu Twój sen jest lepszej jakości, potrafisz robić przerwy od ekranu i angażować się w inne aktywności, takie jak spotkania z przyjaciółmi, sport czy hobby, świadomie wybierasz treści w internecie, unikasz nadmiernej konsumpcji i starasz się korzystać z technologii w sposób rozwijający.

Rada: Kontynuuj te zdrowe nawyki! Pamiętaj, aby dalej dbać o równowagę między czasem online a offline.

31–45 punktów – Umiarkowany poziom braku higieny cyfrowej.

Twoje nawyki cyfrowe nie są jeszcze niezdrowe, ale zaczynają przechylać się w kierunku nadmiernego korzystania z urządzeń cyfrowych. Możesz czasami zauważyć, że:

- tracisz poczucie czasu, przeglądając media społecznościowe lub grając w gry,
- w niektórych sytuacjach technologia przeszkadza Ci w pełnym zaangażowaniu się w inne ważne aktywności, takie jak nauka, sport czy relacje z bliskimi,
- odruchowo sięgasz po telefon, co może oznaczać, że brakuje Ci kontroli nad częścią swojego czasu online.

Rada:

- Ustal sobie limity czasowe na korzystanie z urządzeń cyfrowych.
 - Zwróć uwagę, kiedy technologia zaczyna przeszkadzać w codziennym życiu np. w czasie lekcji lub rodzinnych spotkań.
 - Zastanów się, czy to, co robisz online, daje Ci wartość czy tylko zabiera czas.
-

46–60 punktów – Wysoki poziom braku higieny cyfrowej.

Twoje korzystanie z technologii zaczyna wyraźnie wpływać na Twoje życie codzienne. Możesz zauważyć: trudności w kontrolowaniu czasu spędzanego na ekranach, co prowadzi do zaniedbywania obowiązków, takich jak nauka czy aktywność fizyczna, problemy ze snem, wynikające z korzystania z urządzeń tuż przed zaśnięciem, mniejszą ilość czasu poświęcaną na relacje z rodziną i przyjaciółmi, ponieważ technologia pochłania dużą część Twojej uwagi, fizyczne skutki nadmiernego korzystania z ekranów, takie jak zmęczenie oczu, bóle karku czy pleców.

Rada:

- Spróbuj wprowadzić „cyfrowy detoks” – ogranicz korzystanie z urządzeń na kilka godzin dziennie, zwłaszcza wieczorem.
 - Znajdź alternatywne sposoby spędzania czasu, takie jak sport, rozwijanie pasji lub spotkania z przyjaciółmi.
 - Poproś rodziców lub nauczycieli o pomoc w ustaleniu zdrowych zasad korzystania z technologii.
-

61–75 punktów – Krytyczny poziom braku higieny cyfrowej.

Twoje nawyki cyfrowe wskazują na wyraźny brak kontroli nad korzystaniem z technologii. Może to negatywnie wpływać na Twoje zdrowie fizyczne, psychiczne i relacje z innymi. Możliwe, że:

- spędzasz większość swojego wolnego czasu przy urządzeniach cyfrowych, co prowadzi do zaniedbywania nauki, obowiązków i kontaktów z bliskimi,
- często odczuwasz stres, rozdrażnienie lub niepokój, gdy nie masz dostępu do urządzeń cyfrowych,
- technologia wpływa na Twoje zdrowie – problemy ze snem, zmęczenie fizyczne i brak ruchu to objawy, które mogą wynikać z nadmiernego korzystania z ekranów,
- tracisz kontrolę nad tym, co robisz online, np. spędzasz godziny, bezmyślnie scrollując lub grając w gry.

Rada:

- To sygnał, że warto podjąć poważne kroki, aby poprawić higienę cyfrową. Rozważ:
- ustalanie godzin, w których korzystanie z urządzeń jest całkowicie zakazane (np. wieczorem),
- regularne robienie przerw od technologii np. w weekendy lub podczas ferii,
- skorzystanie z pomocy rodziców, nauczycieli lub specjalistów, aby wypracować lepsze nawyki.
- Zastanów się, jak technologia wpływa na Twoje życie – czy pomaga Ci się rozwijać, czy tylko zabiera czas?

