



Ja i ekrany

karty higieniczne cyfrowo

Agata Baj & Fundacja Scheiny

cytaty / pytania / zadania / rysunki / słowniczek

Dla kogo?

Dla użytkowników urządzeń ekranowych.

Wszystkich zainteresowanych własnym dobrostanem w cyfrowym świecie.

Jak używać?

Indywidualnie: co mogę, czego potrzebuję i co chcę zmienić, jako użytkownik urządzeń ekranowych.

Zespołowo: jako punkt wyjścia do rozmowy o telefonie w rodzinie, relacji, pracy.

Domowo: jako zaczyn do tworzenia rodzinnych zasad korzystania z telefonu.

Edukacyjnie: jako inspiracja do projektowania działań budujących higienę cyfrową.

talia to 144 karty

+ karty dodatkowe (legenda, bibliografia i in.)



przedsprzedaż kart
październik 2025
~~cena okładowa 139,-~~
przedsprzedaż 100,-

zamówienia bezpośrednio u wydawcy: eduBAJ Agata Baj
napisz@agatabaj.pl lub zadzwoń 503016726

zawartość:

krótkie teksty



Jeśli (z)rozumiemy, że uwaga
każdego z nas jest cennym
i deficytowym zasobem,
mamy szansę traktować ją
z należytą jej uwagą(!).

krótkie teksty



Umysłowa dezorientacja

nadmiar do przetworzenia
danych

zaburzone funkcjonowanie poznawcze

utrudnienia w podejmowaniu

decyzji

rysunki



OCZOM:nuTY

waluta,
którą
pracisz

BajA.

rysunki



tak
tylko
sprawdzę...

... i bezkres internetu wciąga
do króliczej nory

BajA.

rysunki

pulsujące
oczekiwanie
trzech
migających
kropek



BajA.



Agata Baj

Ja i ekrany
karty higieniczne
cyfrowo

zawartość:

słownik



słownik

higiena cyfrowa

Chroniące zdrowie zachowania związane z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych, zwłaszcza urządzeń ekranowych i internetu [2].

słownik



słownik

phubbing

Ignorowaniu osób w swoim otoczeniu poprzez skupianie uwagi na telefonie.

Wyraz ten jest połączeniem angielskich słów *phone* i *snubbing* (lekceważenie).

cytaty



Phubbing obniża jakość interakcji społecznych, ponieważ zachowanie to sprawia, że nasze rozmowy stają się mniej osobiste, mniej głębokie i mniej znaczące.

Magdalena Hodalska, Łukasz Buksa, Przewinięci

cytaty



Ludzie nie ulegają ekranom dlatego, że są leniwi, ale z tego powodu, że zainwestowano miliardy dolarów w to, by taki efekt był nieunikniony.

(...) Płacimy cenę bardzo wysoką: koszty w kontekście najważniejszego zasobu, jaki posiadamy: minut naszego życia.

Cał Newport, Cyfrowy minimalizm

cytaty



mózg jak popcorn

Profesor David M. Levy porównał mózg funkcjonujący w świecie cyfrowym do prażonego popcornu.

W roku 2011 użył metafory **popcorn brain**, aby w obrazowy sposób opisać stan umysłu charakteryzujący się rozproszonymi myślami, fragmentaryczną uwagą i skłonnością do szybkiego przechodzenia z jednego tematu na drugi.

Magdalena Hodalska, Łukasz Buksa, Przewinięci



Agata Baj
Ja i ekrany
karty higieniczne
cyfrowo

zawartość:

definicje z raportów

 czterowymiarowy model dobrostanu w świecie cyfrowym – wymiary

Dobrostan w świecie cyfrowym a dobrostan społeczny (1/2):

uczestnictwo w szerszych społecznościach; bycie aktywnym obywatelem; umiejętność współpracy z innymi; zdrowa interakcja online; utrzymywanie pozytywnego i zrównoważonego wizerunku online [1], [3].

odwołania

 link w bibliografii



Maria Ledzińska zatytułowała swój artykuł:

Stres informacyjny jako zagrożenie dla rozwoju.

karty akcji

 zadania / refleksje / akcja

 link w bibliografii

Sięgasz po internet, gdy masz spadek nastroju?

Kompulsywne używanie internetu.

Zrób test.

karty akcji

 zadania / refleksje / akcja

Dobrostan fizyczny – utrzymanie zdrowia:

Znajdź towarzysza/towarzyszkę do spacerów.

Czasem ludzie mówią: „Będę mieć psa, to będę się ruszał. Z psem trzeba wyjść”.

A bez psa?

Idź.

Idźcie razem.

 6 objawów uzależnienia behawioralnego

6 Wystąpienie zespołu absty samc braki lub u

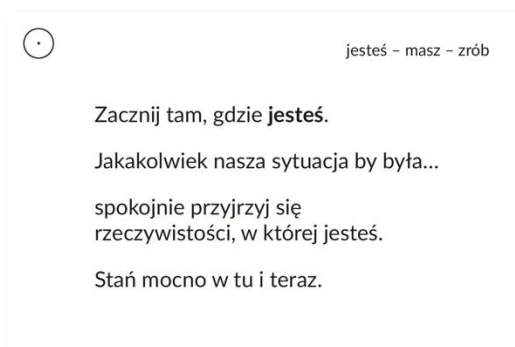
 6 objawów uzależnienia behawioralnego

1 Silne pragnienie lub poczucie przymusu wykonania pewnych czynności.

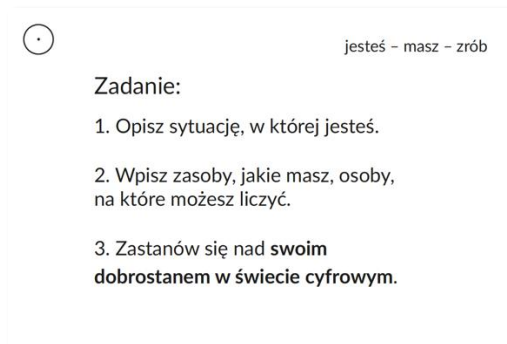
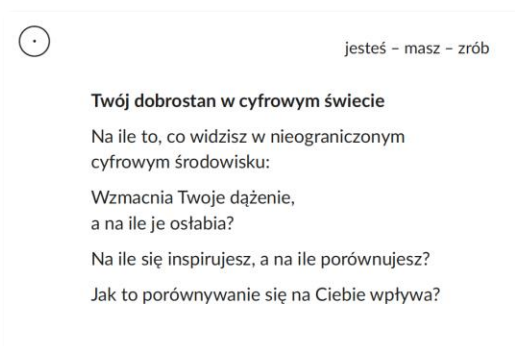
Magdalena Bigaj, Wychowanie przy ekranie

praktyczne wskazówki

zawartość:



karty podsumowania



Zacznij tam, gdzie jesteś.
powodzenia

Agata Baj

przedsprzedaż kart
październik 2025
~~cena okładowa 139,-~~
przedsprzedaż 100,-

zamówienia bezpośrednio u wydawcy: eduBAJ Agata Baj
napisz@agatabaj.pl lub zadzwoń 503016726