



DOBRE PRAKTYKI HIGIENY CYFROWEJ

W dzisiejszym świecie wpływ technologii, szczególnie technologii związanych z informacją i komunikacją, ma ogromne znaczenie - nie tylko w kontekście ochrony danych osobowych, ale też mocno oddziałuje na nasze zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne.

Higiena cyfrowa to zestaw praktyk mających na celu zapewnienie bezpieczeństwa i zdrowia podczas korzystania z technologii cyfrowych. To także sposób na to, aby technologia służyła użytkownikowi, a nie odwrotnie.

Niniejszy przewodnik ma na celu wsparcie osób pracujących i studiujących na Politechnice Wrocławskiej w budowaniu postaw oraz aktywności, które umożliwią nam korzystanie z urządzeń elektronicznych i nowoczesnych technologii w sposób nie zagrażający naszemu zdrowiu.

Jeżeli chcesz zadbać o higienę cyfrową w życiu osobistym:

- Ograniczaj czas spędzany w sieci, ustal własne limity, stawiaj sobie granice i pamiętaj o przerwach.
- Planuj czas bez użycia internetu – postaraj się o „digital detox”.
- Zastanów się, ile czasu spędzasz przed ekranem i korzystaj z aplikacji do monitorowania tego czasu, jeśli to konieczne.
- Wyciszaj dzwonki, ogranicz liczbę powiadomień.
- Nie zostawiaj telefonu w zasięgu wzroku podczas spotkań, pracy i nauki.
- Staraj się nie używać telefonu przed snem, co najmniej jedną godzinę, jak i po przebudzeniu. Wycisz telefon na czas snu.
- Spożywaj posiłki bez telefonu w zasięgu wzroku.
- Podczas korzystania z urządzeń ekranowych zmieniaj co jakiś czas pozycję ciała, rób przerwy, kieruj wzrok w inne miejsca.
- Podczas korzystania z telefonu i innych urządzeń zadbaj o bezpieczeństwo własne i otoczenia w ruchu drogowym.
- Dezynfekuj/czyść telefon co najmniej raz dziennie.
- Pamiętaj o cyberbezpieczeństwie (regularnie aktualizuj oprogramowanie, używaj silnych haseł, zabezpieczaj i szyfruj dane, aplikacje pobieraj z oficjalnych sklepów, nie udostępniaj danych osobowych, pamiętaj o ustawieniach prywatności w aplikacjach i serwisach internetowych).
- Pamiętaj, że żadna treść lub zdjęcie umieszczone w sieci nie zniknie. Nie bądź uczestnikiem przemocy w sieci.
- Rozmawiaj z bliskimi o tym, co jest dobre w sieci, a co złe. Nie bądź obojętny/obojętna.
- Znajdź czas na aktywność fizyczną, spotkania z rodziną i bliskimi, a w czasie tych aktywności ogranicz swoją dostępność online.
- Trenuj swój mózg i pamięć – ucz się nowych rzeczy, treści, języków obcych, graj w różne gry i rozwiązuj zadania i łamigłówki dla zabawy i przyjemności.
- Zaakceptuj siebie, takim jakim jesteś. Nie pozwól aby inni, szczególnie osoby aktywne w internecie, kreowali Twoje życie.





- Rozmawiaj o trudnych emocjach z bliskimi, dziel się doświadczeniem z funkcjonowania w sieci i trudnościami z tym związanymi.

Jeżeli jesteś pracowniczką/pracownikiem:

- W czasie pracy online koncentruj się na jednym zadaniu, zrezygnuj z multiscreeningu.
- Jeśli chcesz wykonać konkretną pracę, świadomie ogranicz inne bodźce – nie czytaj poczty elektronicznej, wyłącz powiadomienia.
- Nie wysyłaj służbowych maili i innych wiadomości w nocy i w dni wolne. Jeśli chcesz coś napisać w tym czasie, ustaw czas wysłania wiadomości. Pomóż innym zachować zasady higieny cyfrowej.
- Szanuj czas pracy i odpoczynku innych osób: współpracowników, podwładnych, studentów; oprócz sytuacji wyjątkowych nie kontaktuj się z nimi poza godzinami i czasem ich pracy oraz w dni wolne, pamiętaj o ich urloпах wypoczynkowych, zwolnieniach, dniach szkoleniowych itd.
- Jeśli to możliwe, używaj różnych urządzeń i kont do celów służbowych i prywatnych.
- Utrzymuj porządek w folderach i zamykaj niepotrzebne karty przeglądarki.
- Nauczycielu, nauczycielko – ustal zasady korzystania z urządzeń cyfrowych podczas twoich zajęć i stosuj się do nich. Studencie, studentko – respektuj te zasady.
- Naucz się relaksować w czasie wolnym od pracy oraz odłączać mentalnie i emocjonalnie od niej - korzystaj przy tym z oferty Uczelni (szkolenia, warsztaty, grupy wsparcia, rekomendacje, wsparcie psychologiczne) lub na własną rękę poszukuj sposobów zapewniania równowagi emocjonalnej.

Jeżeli jesteś przełożoną/przełożonym:

- Staraj się nie organizować spotkań (również zdalnych) po godzinie 17.00.
- Zadbaj o stacjonarne spotkania zespołu w zaplanowanym i o ile to możliwe - dogodnym dla wszystkich czasie i miejscu - mają duże znaczenie dla integracji i zapobiegają poczuciu osamotnienia, odłączenia i wypalenia.
- Stwórz dobre praktyki dla zespołu w obszarze powrotu do pracy: po urlopie wypoczynkowym, zdrowotnym, naukowym i in. (reboarding), tak aby powrót nie przytłoczył, szczególnie nagromadzeniem maili, spraw i zadań do wykonania.

Zachowanie równowagi między aktywnościami online i w realnym świecie ma ogromne znaczenie dla nas i naszego otoczenia. Jeśli nie wypracujemy sobie własnych zasad, nadmierne korzystanie z urządzeń cyfrowych i internetu może przynieść negatywne skutki: na przykład problemy ze snem, stres cyfrowy, zaniedbywanie obowiązków, problemy z koncentracją, problemy w relacjach z bliskimi, obniżenie samooceny i samoakceptacji. Nierzadko może przybrać formę uzależnienia.

Ważne, aby nauczyć się umiaru i zdrowego balansu oraz nie stracić poczucia świadomości i kontroli nad obecnością w świecie wirtualnym i rzeczywistym. Jeśli masz poczucie, że nie radzisz sobie z tym problemem, możesz porozmawiać ze specjalistą:

dla osób studenckich:

<https://dzd.pwr.edu.pl/pl/pomoc-i-wsparcie/poradnia-psychologiczna>

dla osób pracujących i doktoranckich:

<https://dpm.pwr.edu.pl/wsparcie-psychologiczne>

