



Projekt współfinansowany w
ramach programu Unii Europejskiej
„Erasmus+”



CYFROWY DETOKS

jak to zrobić i dlaczego?

Broszura dla młodzieży

Marketing
Gate



PROJEKT "Take a Digital Break" O NUMERZE REERENCYJNYM 2018-1-PL01-KA205-049992
WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ W RAMACH PROGRAMU ERASMUS+

Projekt "*Take a Digital Break*" o numerze referencyjnym 2018-1-PL01-KA205-049992 realizowany w ramach programu Erasmus+ Unii Europejskiej (Akcja 2: Współpraca na rzecz innowacji i wymiany dobrych praktyk, Partnerstwa Strategiczne).

Okres implementacji projektu wynosi 15 miesięcy i trwa od września 2018 do listopada 2019.

Projekt realizowany jest przez 4 partnerów:
Stowarzyszenie Kre-Aktywni (Polska) lider projektu
Marketing Gate (Macedonia) - partner
GLAFKA (Czechy) - partner
ASEDDEDIPE (Grecja) - partner

CYFROWY DETOKS

jak to zrobić i dlaczego?

Broszura dla młodzieży

Spis treści

CYFROWY DETOKS	5
Co to jest detoks cyfrowy?	6
Dlaczego cyfrowy detoks jest konieczny?	6
Uzależnienie od Internetu	8
Przyczyna	8
Symptomy	9
 JAK OGRANICZYĆ NADUŻYWANIE TELEONÓW	 13
Alternatywy dla korzystania z telefonu	21
 JAK EFEKTYWNIE SPĘDZAĆ CZAS ONLINE	 23
Duolingo	25
Lumosity	25
MOOC (massive open online courses)	26
Open edX	26
TED Talks	27
Wskazówki, jak być efektywnym online	27
 APLIKACJE, KTÓRE POMOGĄ REGULOWAĆ CZAS ONLINE	 29
StayFocused	32
If this then that – IFTTT	33
Forrest	34
Rescue Time	35
Dinner Mode	35



Cyfrowy Detoks

Cyfrowy Detoks

Co to jest detoks cyfrowy?

Jako detoks cyfrowy definiuje się czas, w którym ktoś jest pozbawiony dostępu do wszystkich urządzeń, które stały się jego stałymi towarzyszami w życiu codziennym. Ów detoks polega na odseparowaniu od siebie smartfonów, tabletów, laptopów, komputerów na określony przez siebie czas. Oznacza to brak dostępu do swoich e-maili, swoich profili w sieciach społecznościowych, udostępniania zdjęć czy zaznaczania w inny sposób swojej obecności w sieci. W efekcie doprowadzi do tego, iż nie będzie się zasypiać z telefonem komórkowym w ręku.



Źródło: www.in2life.gr

Brzmi trochę przerażająco? Może. Mimo wszystko, będzie to szczególnie korzystne dla Twojego zdrowia i życia, zwłaszcza jeśli spędzasz dużo czasu przed ekranem.

Dlaczego cyfrowy detoks jest konieczny?

Przede wszystkim pozwala zadbać o oczy, które są nadmiernie eksploatowane ponieważ są narażone na nadmierną ekspozycję na światło i promieniowanie na ekranie, zarówno na małym, jak i dużym.

Pozwala również uspokoić się i odpocząć od nieustannych powiadomień i uczucia niepokoju o to, co zrobili twoi nowi przyjaciele (prawdziwi lub po prostu wirtualni). Ten stały niepokój i nadmierna stymulacja bardzo często są przyczyną zaburzeń snu. Dlatego też, cyfrowa detoksykacja poprawi jakość snu i spowoduje, że po przebudzeniu będzie się czuć zregenerowany i pełen energii.

Detoks daje także możliwość poprawy relacji z ludźmi z najbliższego otoczenia, z rodziną i przyjaciółmi. Bezpośredni kontakt, rozmowa, spacer, jakaś aktywność, przybliżą cię do nich. Można zatem zaryzykować stwierdzenie, że wspólne działanie i cyfrowa detoksykacja są najlepszym połączeniem! W trakcie detoksu nikt nie będzie cię rozpraszał.

Detoksykacja prowadzi do poprawy jasności twojego myślenia, które to z kolei zwiększy zdolność koncentracji i pozwoli spojrzeć na różne sprawy z zupełnie innej perspektywy, a nawet uporządkować niektóre tematy, czy znaleźć rozwiązanie kwestii, która od dłuższego czasu dostarcza zmartwień.

Uważasz, że mała przerwa postawi cię w niekorzystnej sytuacji, ponieważ twoja praca wymaga stałego kontaktu z cyfrowym światem? Nic bardziej mylnego! Przerwa napętni cię nową mocą. Na przykład przeprowadzając detoksykację w weekend, zauważysz, że w poniedziałek będziesz miał lepszy nastrój i więcej energii do swojej pracy, a twoja kreatywność wzrośnie.

Co cyfrowy detox oferuje ci:

- Lepszy sen
- Poprawę kondycji oczu
- Zwiększenie produktywności
- Umocnienie więzi między tobą a twoimi bliskimi
- Poprawę sylwetki twojego ciała
- Redukcję otyłości

Uzależnienie od Internetu

Uzależnienie od Internetu jest stosunkowo nową formą uzależnienia. Obecnie poszukuje się sposobów na jego rozwiązanie, ponieważ uzależnienie od Internetu nie jest jeszcze klinicznym przypadkiem omawianym w podręcznikach psychiatrycznych. Ta forma uzależnienia definiowana jest jako „angażowanie się w Internet w celu uzyskania poczucia satysfakcji, które prowadzi do spędzania coraz więcej czasu online”.

Przyczyna



Źródło: www.in2life.gr

Internet jest w stanie zaspokoić specyficzne potrzeby psychologiczne danej osoby. Jedną z możliwości wynikającą z jego specyfiki, jest to, że może on tworzyć „idealny stan naszego, ludzkiego ja” w którym jednostka może badać różne aspekty swojej osobowości bez żadnych ograniczeń czy konsekwencji.

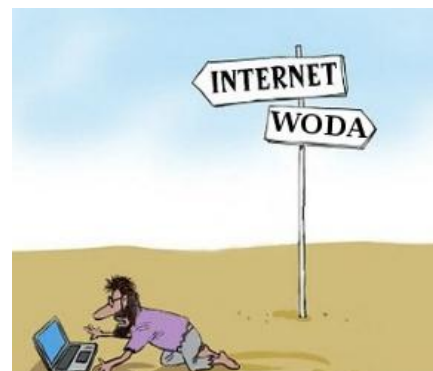
W Internecie nigdy nie ma bezpośrednich, natychmiastowych konsekwencji działań, użytkownicy mogą korzystać z niego, zależnie od swoich upodobań. Dodatkowo atutem Internetu jest fakt, iż pozwala na ukrycie naszego rzeczywistego wyglądu. Dzieje się tak przez brak bezpośredniego kontaktu. Inną cechą Internetu jest anonimowość, która pozwala na przyjmowanie różnych tożsamości oraz wcielanie się w różne role. Najczęstszymi osobami doświadczającymi problemu uzależnienia od Internetu są dzieci, głównie chłopcy, którzy dorastali w rodzinach dysfunkcyjnych. Uzależnienie młodzieży od Internetu może być również wynikiem innych zaburzeń psychicznych, takich jak depresja, zaburzenia lękowe, zaburzenia osobowości, hiperaktywność i fobia społeczna.

Symptomy

Objawy syndromu wycofania są następujące: stymulacja psychoruchowa, mimowolne pisanie opuszkami palców, niepokój, obsesyjne myślenie lub marzenie o Internecie.

1. Nadmierne poświęcanie czasu i/lub pieniędzy na działania związane z Internetem (oprogramowanie, dyski twarde itp.)
2. Spadek funkcjonalności osoby na poziomie społecznym, rodzinnym i osobistym.
3. Zmniejszona wydajność w szkole ze względu na wiele godzin spędzonych w Internecie.

4. W zaawansowanych przypadkach brak snu, zaniedbywanie higieny osobistej, a w skrajnych przypadkach opuszczanie zajęć szkolnych.
5. Samotność, wynikająca z odizolowania się od rodziny i przyjaciół, a nawet agresja czy okradanie rodziców w celu zdobycia pieniędzy potrzebnych do grania w gry.
6. W bardzo skrajnych przypadkach, brak apetytu, a w rezultacie głodzenie się lub nadmierne spożywanie jedzenia, które prowadzi do tycia.



Źródło: www.in2life.gr

Zjawisko to może wystąpić u młodzieży we wczesnym okresie dojrzewania (10-14 lat) lub jeszcze młodziej. Częściej występuje w okresie dojrzewania (15-17 lat), kiedy młodzież eksperymentuje i stopniowo dojrzewa, ale występuje również w okresie późnego dojrzewania (>17 lat). Większość uzależnionych nastolatków zajmuje się „grami” w domu lub kawiarni internetowej.

Poniżej znajduje się lista zachowań, które sugerują, że dana osoba ma lub zaczyna mieć problemy z uzależnieniem od Internetu.

Objawy psychologiczne:

- Poczucie euforii podczas korzystania z komputera.
- Nieumiejętność przerwania aktywności na komputerze.
- Poświęcanie coraz większej ilości czasu na działania na

komputerze.

- Zaniedbywanie rodziny i przyjaciół.
- Uczucie osamotnienia, pustki i irytacji w momencie, gdy nie ma się dostępu do komputera.
- Okłamywanie rodziny i przyjaciół.
- Problemy w życiu szkolnym lub zawodowym.

Objawy fizyczne:

- Zaburzenia odżywiania.
- Zaburzenia snu.
- Zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego (np. skolioza).
- Zmniejszona aktywność fizyczna.
- Krótkowzroczność i syndrom suchych oczu.
- Migreny.
- Niedbalstwo w zakresie higieny osobistej.

Bibliografia:

www.in2life.gr

www.saferinternet.gr

www.microsoft.com/hellas/athome/security.msp

www.sch.gr/schportlets/static/manual/aboutSpam/index.php?_list=whatis

support.microsoft.com/kb/129972/el

www2.uth.gr/main/help/help-desk/internet/internet3.html



Jak ograniczyć
nadużywanie
telefonów?

Jak ograniczyć nadużywanie telefonów?

Szekspir bardzo mądrze powiedział:

„Nie ma nic dobrego ani złego, ale myślenie sprawia, że tak jest”.

Podobnie telefony komórkowe same w sobie nie są ani dobre, ani złe, jednak to sposób ich używania sprawia, że są dobre lub złe. Gdy są nadmiernie używane, mogą wywołać u użytkownika stres. W rzeczywistości, ludzie dobrze znają słowo stres, ale nadmierne korzystanie z technologii może wywołać inny rodzaj stresu nazwany TECHNOSTRESEM. W 2007 roku Technostres został uznany przez sąd w Turynie za chorobę zawodową w następstwie orzeczenia prokuratora Raffaele Guariniello. Złożone mechanizmy generowane przez innowacje technologiczne doprowadziły do zmian, które pomagają rozpoznać oznaki wystąpienia ryzyka technostresu:

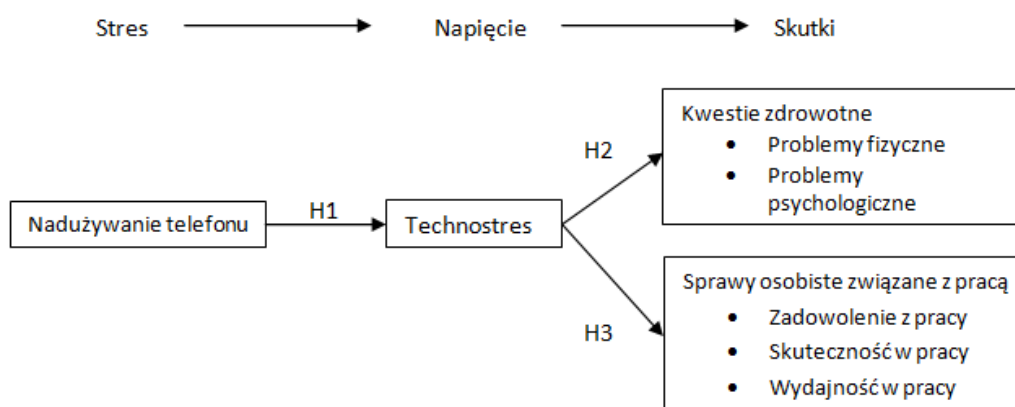
- Ciągłe korzystanie ze smartfona nawet podczas spotkań towarzyskich;
- Telefon nigdy nie jest wyłączany;
- Bardzo częste nocne przebudzenia w celu połączenia się z platformami społecznościowymi;
- Niekontrolowane dzwonienie w miejscach publicznych (kino, biblioteka itp.);





- Pisanie wiadomości w czasie chodzenia;
- Korzystanie z TV głównie na tablecie lub telefonie komórkowym.

Brak odpowiednich mechanizmów zapobiegania technostresowi u młodzieży może prowadzić do niepożądanych konsekwencji, których nie możemy przewidzieć. W kwestiach związanych ze zdrowiem użytkownicy powinni dopasować sposób korzystania ze smartfona do otaczających warunków. Nieodpowiednie korzystanie może prowadzić do wielu problemów, takich jak problemy z ergonomią w oświetleniu, hałasem i problemy ortopedyczne. Czynniki te mogą przyczyniać się do rozwoju presji psychologicznej.



Rysunek 1. Model koncepcyjny technostresu

Oznaki technostresu mogą objawiać się w różny sposób u różnych osób, mogą również w ogóle nie być widoczne. Powyżej znajduje się schemat przedstawiający to, co dzieje się zwykle w reakcjach na

stres, które wpływają nie tylko na objawy zewnętrzne, ale również na objawy, które są zdefiniowane w literaturze jako "czynniki subiektywne". Czynniki te ingerują w proces reakcji, ale nie są związane z żadnym elementem zewnętrznym. W oparciu o te objawy można pracować nad działaniami profilaktycznymi, poprzez wpływanie na wewnętrzne objawy, które są reakcją na stresujące wydarzenia.¹ Ponadto objawy te są związane z tzw. "elektrosmogiem" lub nadmierną ekspozycją (w dzień oraz w nocy) na pola elektromagnetyczne emitowane przez urządzenia elektryczne, takie jak routery, modem Wi-Fi, smartfony, tablety i komputery. Technostres na zaawansowanym etapie jest odpowiedzialny za wiele reperkusji, zarówno na poziomie zawodowym, jak i relacyjnym. W pracy może spowodować amnezję i zaburzenia pamięci, co z kolei wiąże się ze wzrostem absencji, brakiem motywacji i utratą efektywności zawodowej. Objawy spowodowane przez technostres często współistnieją z innymi psychologicznymi i fizycznymi zjawiskami, takimi jak zespół wypalenia i zaburzenia pochodne od pracoholizmu. Te stany nie są chorobami, ale stanowią ważny czynnik ryzyka psychospołecznego. Istnieją dowody na to, że czynniki te mogą prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych i powodować u pacjentów pewne choroby.

Z tego powodu stres wynikający z uzależnienia technologicznego, który nadal jest zjawiskiem niedocenianym, diagnozowany jest na

¹ Danon M. Stop allo stress. Urra-Apogeo, Milano 2012.

późnym etapie, często po poważnych zdarzeniach związanych ze zdrowiem, takich jak zawał serca. W takich przypadkach zalecany jest długi okres odpoczynku poza pracą.

Zarządzanie skutkami technostresu obejmuje wdrażanie działań prewencyjnych, szkoleń i zastosowanie środków zarządzania obciążeniem objawowym. Środki zaradcze stosowane w przypadku technostresu to środki, które doprowadzą do relaksu i odprężenia psychicznego i fizycznego, a przede wszystkim doprowadzą do odcięcia kontaktu cyfrowego przez określony czas m.in.:²

- techniki umysłowe (programowanie neurolingwistyczne, ćwiczenia koncentracji);
- techniki holistyczne (joga, akupunktura, medytacja);
- techniki sportowe (sport i spacer w kontakcie z naturą);
- techniki regeneracyjne (naturalna żywność, stosowanie ziołolecznictwa, homeopatia, naturopatia).

W szkołach lub w miejscu pracy ważne jest zapewnienie reorganizacji pracy i właściwego obciążenia pracą. Telefony komórkowe stały się źródłem wielu rozrywek dla studentów. Ci młodzi ludzie wydają się nadmiernie uzależnieni od przeglądania stron internetowych, przez co bezmyślnie i bezużytecznie marnują swój cenny czas. Telefony komórkowe narażają ludzi na wiele czynników niebezpiecznych dla zdrowia, np. na promieniowanie wywołane przez mikrofały emitowane z wież sieciowych oraz samych telefonów komórkowych czy też powodują pogorszenie

² Di Frenna E. Tecnostress. Le 10 cose da sapere per affrontare il rischio nel lavoro digitale e imparare a valutarlo, 2015. E-book is available at www.netdipendenzaonlus.it/landing-tecnostress/ebook-tecnostress.html. [accessed January 22, 2019]

wzroku spowodowane ekspozycją na ekran mobilny przez wiele godzin itp. Poza tym telefony komórkowe są również odpowiedzialne za trudności w koncentracji, zmęczenie, bóle głowy i zaburzenia snu, które mogą wywoływać dodatkowe komplikacje zdrowotne. Korzystanie z telefonów komórkowych przez młodzież do późnych godzin nocnych, jest powodem niewystarczającej ilości snu, co dodatkowo powoduje konsekwencje zdrowotne, tj. wywołuje agresję i irytację.

Inną poważną wadą nadmiernego korzystania z takich serwisów sieciowych jest szerzenie się obsceniczności. Ma to bardzo negatywny wpływ na wrażliwe umysły małych dzieci i może sprowadzić je na tzw. „złą drogę”. Rodzice, nauczyciele i rząd muszą przyjrzeć się problemom powodowanym przez telefony komórkowe i serwisy sieciowe oraz podjąć pewne działania lub wprowadzić ograniczenia w celu zatrzymania ich negatywnego wpływu na umysły naszej młodzieży.



Nomofobia jest wszędzie!

Termin ten jest skrótem "fobia bycia bez telefonu komórkowego". Został on wymyślony podczas badania przeprowadzonego w 2010 roku przez brytyjską pocztę. Wszystko za sprawą projektu zleconego organizacji badawczej YouGov przez urząd pocztowy. Celem projektu było przyjrzenie się lękom użytkowników telefonów

komórkowych. Nomofobia, zwana także "chorobą XXI wieku", jest irracjonalnym strachem przed byciem bez telefonu komórkowego. Jest to zaburzenie, na które cierpi połowa populacji. Dzieje się tak ze względu na irracjonalną zależność od tych urządzeń, która wywołuje uczucie niepokoju u użytkownika, w momencie w którym nie ma on dostępu do tego urządzenia. Dzisiaj, 66 procent wszystkich dorosłych cierpi z powodu "nomofobii", która przejawia się tendencją do niepokoju, w momencie "utrąty telefonu komórkowego, wyczerpania baterii, limitu na karcie lub braku zasięgu sieci".

Nomofobia to termin opisujący rosnący strach w dzisiejszym świecie - lęk przed byciem bez urządzenia mobilnego lub poza kontaktem z telefonem komórkowym. Wśród dzisiejszych licealistów i studentów rośnie liczba nomofobów. Coraz więcej studentów korzysta z telefonów komórkowych. Co ciekawe, przeciętny nastolatek wolałby raczej stracić palec niż telefon komórkowy. Rośnie również procent osób używających wiadomości tekstowych lub tweeta zamiast bezpośredniego kontaktu i rozmów z innymi.

Strategia ograniczania nadużywania telefonów komórkowych powinna obejmować również pojęcie "dieta na telefon komórkowy".³ Obejmuje ona następujące działania:

1. **Monitoruj wykorzystanie telefonu komórkowego.** Według jednego z badań studenci uczelni wyższych spędzają około 8-10 godzin dziennie używając swoich telefonów komórkowych;

³ m.wikihow.com/Beat-an-Addiction-to-Cell-Phones#/Image:Beat-an-Addiction-to-Cell-Phones-Step-1-Version-4.jpg [accessed January 21, 2019]

2. **Utwórz plan korzystania z telefonu.** Ogranicz używanie telefonu komórkowego do określonych pór dnia. Możesz ustawić alarm w telefonie, który będzie ostrzegał o zbliżaniu się do limitu owego czasu.
3. **Nagradzaj się za mniej czasu spędzonego na telefonie.** Pojęcie to nazywa się pozytywnym samodoskonaleniem i stosuje się je w terapii w celu nauczania indywidualnych pozytywnych zachowań za pomocą systemu nagrody;
4. **Wdrażaj nowe zachowania powoli.** Zamiast pójść na całość i całkowicie eliminować używanie telefonu komórkowego (co może być bardzo niepokojące), zacznij stopniowo zmniejszać ilość czasu spędzanego na sprawdzaniu telefonu;
5. **Odłóż telefon.** Umieść telefon gdzieś, gdzie go nie zobaczysz. Zaleca się pozostawienie telefonu w trybie cichym, na czas pobytu w pracy, podczas nauki lub gdziekolwiek indziej. Pomaga to uniknąć bycia rozpraszanym;
6. **Weź „urlop od telefonu komórkowego”.** Zredukuj całkowicie korzystanie z telefonu komórkowego przez krótki okres, na przykład weekend;
7. **Zmień ustawienia telefonu.** W telefonie są ustawienia, które mogą ostrzegać za każdym razem, gdy otrzymasz wiadomość e-mail lub powiadomienie na Facebooku. Upewnij się, że je wyłączyłeś;
8. **Zmień swoje nastawienie do korzystania z telefonu komórkowego.** Zmiana nastawienia może pomóc w zmianie

zachowań. Innymi słowy, jeśli zmienisz sposób myślenia o swoim telefonie komórkowym, poczujesz się lepiej i zredukujesz użycie telefonu komórkowego;

9. **Skoncentruj na tym co tu i teraz.** Skupienie i świadomość tego co się dzieje pomogą ci skoncentrować się i ewentualnie zmniejszyć impuls do korzystania z telefonów komórkowych.

Alternatywy dla korzystania z telefonu:

- **Poznaj powody, dla których korzystasz z telefonu komórkowego.** Wiedza, dlaczego czujesz potrzebę korzystania z telefonu komórkowego może pomóc Ci w opracowaniu alternatywnych opcji spędzania czasu.
- **Zaangażuj się w działania poprawiające nastrój,** takie jak ćwiczenia/sport lub działania twórcze, takie jak pisanie lub rysowanie.
- **Zajmij się czymś!** Jeśli masz konkretny plan na każdy dzień i koncentrujesz się na swoich obowiązkach, będziesz miał mniej czasu na telefon. Bonusem jest to, że poświęcisz więcej czasu na realizację swoich celów i będziesz bardziej produktywny.
- **Skup swoją uwagę na czymś konstruktywnym.** Sporządź listę zadań, które nie wymagają użycia telefon. Za każdym razem gdy poczujesz impuls do sprawdzenia swojego telefonu, wstrzymaj się i delikatnie przekieruj swoją uwagę na swoje obowiązki.
- **W inny sposób realizuj swoje społeczne potrzeby.** Zamiast udostępniać zdjęcia na Instagramie, zaproś członka rodziny i

pokaż mu swój album. Taki rodzaj aktywności może zaowocować poprawą relacji z drugą osobą.

- **Zmień swoje nawyki.** Pomyśl o każdym powodzie korzystania z telefonu komórkowego (gry, wiadomości tekstowe, połączenia telefoniczne). Niektóre z tych nawyków mogą być konieczne w pracy i życiu codziennym (np. w e-maile w pracy). Podczas gdy inne mogą zakłócać życie, odbierając Ci normalne kontakty i obowiązki. Spróbuj zastąpić każdy z tych destrukcyjnych nawyków przyzwyczajeniami bardziej produktywnymi, społecznymi i jakościowymi.

Nasza młodzież jest przyszłością ludzkości.

Nie możemy pozwolić, aby młodzież marnowała swój cenny czas na aktywność na FB i korzystanie z telefonów komórkowych. Ten czas należy poświęcić na naukę, badania i rozwój umiejętności przywódczych lub innych umiejętności życiowych. Naszym moralnym obowiązkiem i odpowiedzialnością jest poprowadzić młodzież właściwą drogą i nauczyć ją, jak najlepiej korzystać z urządzeń mobilnych w celu doskonalenia samych siebie.

Bibliografia:

Danon M. Stop allo stress. Urra-Apogeo, Milano 2012.

Di Frenna E. Tecnostress. Le 10 cose da sapere per affrontare il rischio nel lavoro digitale e imparare a valutarlo, 2015. Ebook available at <http://www.netdipendenzaonlus.it/landing-tecnostress/ebook-tecnostress.html>. [accessed January 22, 2019]

m.wikihow.com/Beat-an-Addiction-to-Cell-Phones#/Image:Beat-an-Addiction-to-Cell-Phones-Step-1-Version-4.jpg. [accessed January 21, 2019]



Jak efektywnie
spędzać czas
online?

Jak efektywnie spędzać czas online?

Internet jest użytecznym narzędziem, które z różnych powodów codziennie używane jest w szkole, pracy, domu z różnych powodów. Jednak spędzanie zbyt dużej ilości czasu w sieci lub nieefektywne korzystanie z Internetu może negatywnie wpłynąć na nasze życie.

Często Internet jest używany bez konkretnego celu, co prowadzi do marnowania czasu. Z tego powodu zaleca się przygotowanie planu, jak efektywnie spędzać czas online.

Większości ludzi może mieć trudności z wyobrażeniem sobie życia bez Internetu. Jednak, możliwe jest jednak zarządzanie czasem spędzonym online oraz kształtowanie nawyków.

Istnieje prosta zasada, której należy przestrzegać:
Trzeba być efektywnym podczas spędzania czasu online

Co powiecie na nauczanie się czegoś nowego?

Istnieje wiele stron internetowych i aplikacji, które oferują bezpłatne kursy dotyczące wielu tematów, dziedzin życia. Poniżej znajduje się zestawienie stron, które są doskonałym źródłem wiedzy z różnych dziedzin. Zachęcamy do zapoznania się z nimi.

Duolingo

To jest obecnie najbardziej znany sposób nauki języków obcych online. Z Duolingo można się uczysz zawsze i wszędzie. Duolingo oferuje naukę ponad 20 języków, w tym języka angielskiego. Duolingo oferuje naukę języka od podstaw lub kontynuację na wybranym poziomie, o którym decyduje wynik testu Duolingo, po którym serwer automatycznie przenosi nas na odpowiednie poziomy. Z Duolingo można wyznaczyć sobie codzienne cele, uzupełniać testy, nauczyć się słownictwa lub po prostu gramatyki, po prostu dopasować lekcję do swoich upodobań. Co najlepsze, Duolingo jest już dostępne jako aplikacja mobilna.



Link do strony: www.duolingo.com

Lumosity

To jest strona internetowa, która koncentruje się na pracy mózgu. Zawiera wiele gier, które poprawiają lub utrzymują na wysokim poziomie kondycję mózgu. Po zarejestrowaniu się można korzystać z wielu udogodnień, takich jak: dostęp do statystyk osobistych, kalendarza i tzw. wskaźnika wydajności Lumosity, który pokazuje, jak wygląda kondycja Twojego mózgu pod względem szybkości, pamięci, uwagi, rozwiązywania problemów i elastyczności. Każdego dnia można wykonywać zaprojektowany przez aplikację trening mózgu lub grać w wybrane gry.



Link do strony: www.lumosity.com

MOOC (massive open online courses)

MOOC oferuje dostęp do kursów online, które wcześniej były dostępne tylko dla studentów renowanych uniwersytetów. Na niektórych stronach istnieje możliwość uzyskania certyfikatu uprawniającego do udziału w kursie. Wybór kursu zależy od preferencji i zainteresowań. Długość kursu waha się od sześciu tygodni do trzech miesięcy. Tematy, dostępne online są naprawdę różnorodne i obejmują m.in. zarządzanie projektami, finanse, nauki przyrodnicze, rozwój osobisty, języki i nauki humanistyczne. Niektóre kursy mogą nawet obejmować zadania dodatkowe, takie jak napisanie krótkiego eseju na dany temat. Najbardziej znaną stroną oferującą dostęp online do kursów jest Coursera, która oferuje ponad 2000 kursów z blisko 150 instytucji z 29 krajów świata.



Link do strony: www.coursera.org

Open edX

Open edX to platforma open source, która oferuje ponad 2000 kursów online. Została założona przez MIT i Uniwersytet Harvarda. Obecnie oferuje kursy również z innych szkół wyższych: Princeton, Uniwersytetu Oksfordzkiego, Georgetown, Imperial College London, lub kursy francuskiego z Sorbonne Universités.



Link do strony: www.edx.org

TED



Spędzając czas w sieci można się również zainspirować światowymi intelektualistami i autorytetami, którzy stoją przed wyzwaniem dzielenia się swoją życiową historią. Jak? To proste. Wystarczy odwiedzić TED Talks i wyszukać interesujący Cię temat. TED Talks pomaga poszerzyć horyzonty. Po obejrzeniu wystąpień można zmienić swoje spojrzenie na różne kwestie, poszerzyć wiedzę i rozwinąć własny potencjał.

Link do strony: www.ted.com

Wskazówki, jak być produktywnym online

1. **Naucz się rutyny.** Rutyna brzmi mało zachęcająco, ale działa. Przyzwyczajając się do niej, zwiększa się wydajność. Aby się jej nauczyć, wystarczy stworzyć podstawowe zasady np. sprawdzania wiadomości e-mail, pracy z dokumentami, rozmów ze znajomymi.
2. **Łącz podobne zadania.** Mózg uczy się wykonywać złożone zadania, łącząc je razem. Pomóż mu i zorganizuj swój czas tak, by realizować podobne zadania jedno po drugim.
3. **Zrób sobie przerwę.** Ponieważ nasz mózg potrafi skoncentrować się tylko przez ograniczony czas, a pisanie oraz planowanie jest dla niego bardzo wymagające, ważne jest, aby zrobić sobie przerwę i pozwolić mu odpocząć. W tym celu można wybrać się na spacer lub porozmawiać z przyjaciółmi.
4. **Nie rób wszystkiego na raz.** Mózg potrafi wiele, ale wielozadaniowość lub szybkie przejścia od zadania do zadania nie

są jego mocną stroną. Poświęcanie uwagi wielu kwestiom na raz zwiększa prawdopodobieństwo pominięcia czegoś. Z tego też powodu zaleca się skupienie na jednej rzeszy w jednym momencie.

5. **„Czyść” umysł każdego dnia.** Zaleca się zapisywanie na kartce wszystkich swoich pomysłów oraz zobowiązań. Pomaga to „oczyścić” głowę, co z kolei zwiększa prawdopodobieństwo, że o niczym się nie zapomni. Ponadto, poprawia to koncentrację i umożliwia powrót do zapisanych pomysłów.

6. **Wykonywanie rutynowych, nieprzyjemnych obowiązków.** Jednym z powodów, dla których ludzie odkładają realizację określonych zadań jest fakt, iż wydają się one nudne, co zmniejsza motywację. Ponieważ nie da się ich uniknąć, lepiej jest uczynić je bardziej przyjaznymi. Można posłuchać ulubionej muzyki, zorganizować spotkania zespołu w parku lub podczas dobrego lunchu, itd.

7. **Zwlekanie jest narzędziem zwiększającym wydajność.** Może trudno w to uwierzyć, ale zwlekanie nie jest wrogiem produktywności. Wysyła bowiem ważny sygnał. Jeśli opóźniasz wykonanie jakiegoś zadania, spróbuj dowiedzieć się, dlaczego. Twój plan nie jest jeszcze idealny? Czy masz w pracy jakieś zadanie do wykonania? Czy zadanie jest niezgodne z Twoimi celami lub kompetencjami? Wykorzystaj informacje do stworzenia harmonogramu zadań i skoncentruj się na sprawach ważnych.

Bibliografia:

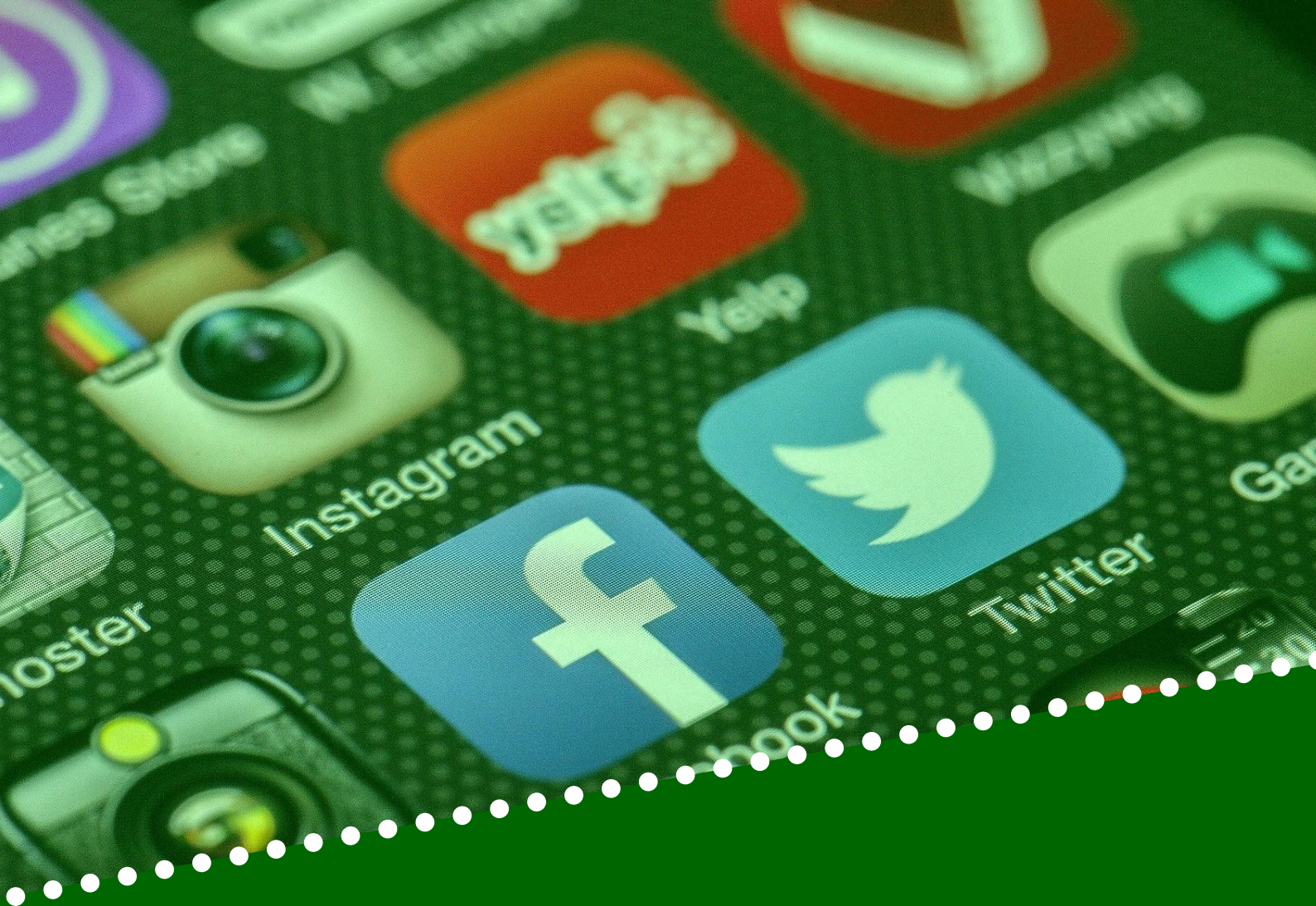
www.duolingo.com

www.lumosity.com

www.coursera.org

www.edx.org

www.ted.com



Aplikacje,
które pomogą
regulować
czas online

Aplikacje, które pomogą regulować czas online

Jak często siadasz do komputera w konkretnym celu, budzisz się po kilku godzinach i okazuje się, że jeszcze nie zacząłeś? Jak dużo czasu spędzasz w sieci na konkretnym zadaniu, a jak dużo czasu zdarza Ci się marnować na przeglądaniu, co nasunie się pod... kursor myszki? Jak bardzo potrafisz być produktywny w sieci? Czy przeglądasz treści, które sam wybrałeś? Czy te, które Ci narzucono?

Oto słów kilka o współczesnych dylematach. Czytając – lepiej usiądź – zabrzmi znajomo.

Z Internetu korzysta niemalże każdy. Bariery mogą być głównie dostęp do sieci i stopień zaawansowania w poruszaniu się w Internecie. Każdy natomiast może tworzyć i udostępniać treści, którymi następnie atakowane są nasze umysły. Informacje docierają do nas z wielu stron. Wchodzimy na portal informacyjny, już od góry mryga banner zachęcający do kupna nowego sprzętu, z ciekawości wchodzimy go zobaczyć, wracamy na stronę, banner odwiedzony, a zatem zjeżdżamy kursorem, aby dokopać się do interesującego nas artykułu, buuuuum oto pop-up z reklamą nowego kredytu gotówkowego, który jest nam akurat niezwykle potrzebny na nowy sprzęt komputerowy, który to pokazał wcześniejszy banner. Na

wszelki wypadek czytamy o warunkach kredytu. Po skończeniu artykułu, skrolujemy dalej stronę, tam informacje dotyczące nowego wirusa (niezwykle groźnego w naszej części Europy – czytamy, aby uniknąć zagrożenia), kolejny pop-up, tym razem oferują nam dwutygodniową wycieczkę do Tajlandii za grosze, nie wypada nie wejść na stronę, by zapoznać się ofertą. Okazuje się, że podana cena jest wyłącznie ceną lotów w dwie strony, zainteresowała nas natomiast na tyle, że postanawiamy najpierw zobaczyć, co ciekawego jest w Tajlandii (i gdzie leży), otwieramy zatem nową zakładkę i wyszukujemy obrazki. Google podpowiada, że jest pięknie, postanawiamy dodatkowo sprawdzić hotel, otwieramy odpowiednią stronę, treści na blogu podpowiadają, że przydałoby nam się również wynająć samochód, a zatem szukamy odpowiedniej oferty... i tak dalej i tak dalej. Za oknem już ciemno, jakby wieczór, wycieczki i tak nie kupiliśmy, kredytu nie wzięliśmy, a wirus okazał się być niegroźny. Przez ostatnich 5 h, dostarczyłeś właśnie do swojego umysłu treści, do których wcale nie planowałeś trafić, wliczając w to ślepe skrolowanie mediów społecznościowych. Zdajesz sobie sprawę, że w ostatnim tygodniu, to już czwarty taki wieczór. Czyżby znane Ci było to zjawisko? Co zatem zrobić, aby... tak nie robić?

Internet dostarcza szereg niepotrzebnych treści, to już wiemy. Jak zatem radzić sobie z tymi, które do nas trafiają? Jak omijać to co nie jest nam potrzebne? I jak zająć się konkretnym zadaniem, które sobie obraliśmy?

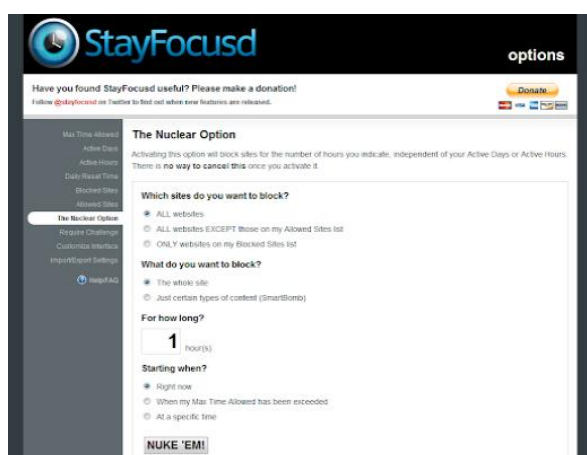
Wiele treści umieszczanych w Internecie jest nam niepotrzebnych, to zjawisko spowodowało, że zaczęły powstawać narzędzia, które mają na celu zminimalizować ten brak produktywności. Poniżej przykładowe aplikacje, które mogą Ci pomóc zarówno w doborze przeglądanych treści oraz w zminimalizowaniu czasu spędzanego w sieci.

Gotowy na zwiększenie swojej efektywności?

Oto kilka tricków.

StayFocused

Czyli co? Czyli rozszerzenie do Google Chrome pozwalające na czasowe ograniczenie do wybranych stron. W zależności od ustawionego czasu, fundujesz sobie brak możliwości wejścia na daną stronę internetową. Rozwiązanie może się sprawdzić w dużej mierze jeśli zdecydujesz się zablokować niepotrzebne Ci na daną chwilę media społecznościowe, na których skrolowanie w dół nigdy się nie kończy.



Źródło: <https://chrome.google.com/webstore/detail/stayfocused/laankejkbhbdhmpifmgcngdelahlfoji>

Oto jaki komunikat Cię czeka, gdy mimo blokady, wejdiesz na stronę:

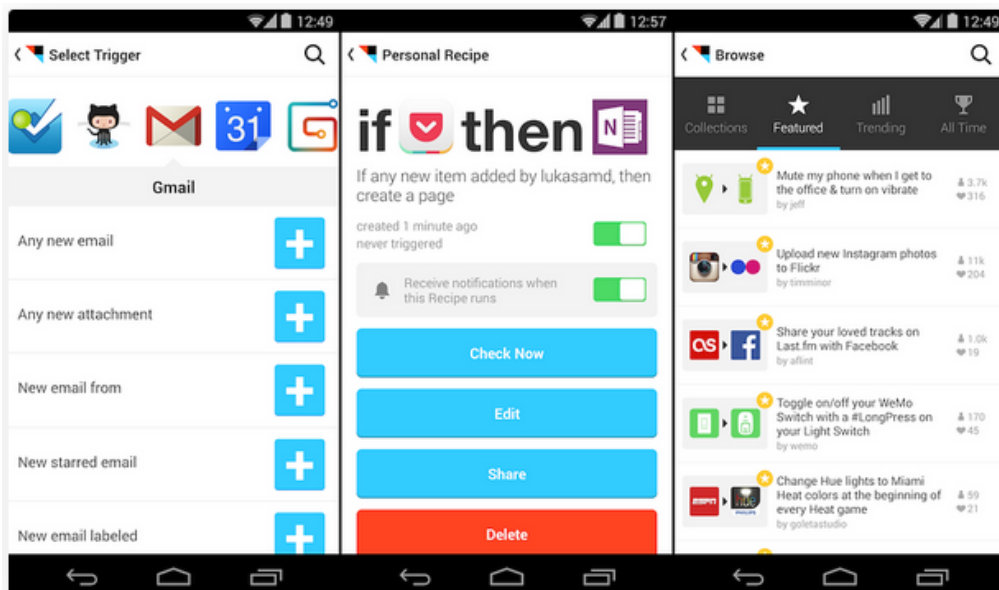


Źródło: <http://www.senseqblog.com/2010/12/stay-focused-with-stayfocusd/>

If this then that – IFTTT

Brzmi...(nie)znajomo? Jeśli wydarzy się to, zrób tamto. Czyli coś prostego! Aplikacja umożliwia zautomatyzowanie pewnych czynności, które codziennie wykonujesz w Internecie lub na urządzeniach mobilnych. W związku z tym, że niektóre rzeczy można zautomatyzować, nie ma potrzeby, by o nich pamiętać ani poświęcać czasu na ich wykonanie. Jeśli chcesz usprawnić proces przepływu informacji oraz zaoszczędzić czas na klikaniu w każdą kolejną aplikację w celu wykonania interesujących czynności, to właśnie IFTTT może Ci w tym pomóc.

Siłą IFTTT jest integracja pomiędzy aplikacjami. Oznacza to, że jeśli korzystasz z Gmail, Google Drive, mediów społecznościowych czy innych czynności, niektóre proste czynności możesz zautomatyzować.

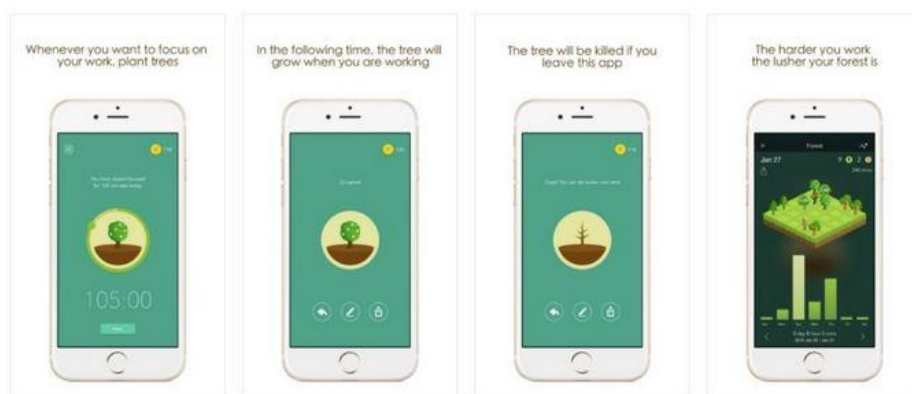


Źródło: <https://ifttt.com/>

Aplikacja IFTTT obsługuje sześć kanałów dla systemu Android (ustawienia urządzenia, lokalizacja, powiadomienia, wiadomości SMS, połączenia oraz zdjęcia) ponadto także szereg usług zewnętrznych takich jak Blogger, Evernote, Facebook, Gmail, OneDrive, Twitter oraz Instagram. W efekcie możliwe jest tworzenie automatycznych zadań, np.: jeśli jako użytkownik wykonasz telefonem zdjęcie, automatycznie prześlesz je do serwisu Instagram. Albo: możesz automatycznie wyciszyć telefon w obrębie danej lokalizacji, np. w szkole lub w pracy (przecież tu też chcesz być produktywny;)). Takich funkcjonalności istnieje wiele więcej. Na dodatek wszystkie dane są synchronizowane pomiędzy wieloma urządzeniami.

Forrest

Aplikacja „Forrest” umożliwi Ci wyhodowanie pięknego lasu. Las ma tylko jedną, szczególną właściwość, otóż drzewa rosną w nim wyłącznie gdy nie patrzysz w telefon. Zasada tej apki jest prosta: mianowicie każde drzewo rośnie 30 minut. Jeśli przed upływem tego czasu zajrzysz do swojego telefonu, roślinka uschnie. Im większy las, tym więcej tych wyjątkowych chwil, podczas których skoncentrowałeś się na czymś ważniejszym, niż bezcelowe wpatrywanie się w ekran telefonu. Brzmi jak zadanie trudne? Wręcz niemożliwe? Sprawdź się. Być może to właśnie Forrest pozwoli Ci zaoszczędzić czas (dotychczas spędzany online).



Źródło: <https://www.gsmmaniak.pl/636618/dzien-bez-smartfona/>

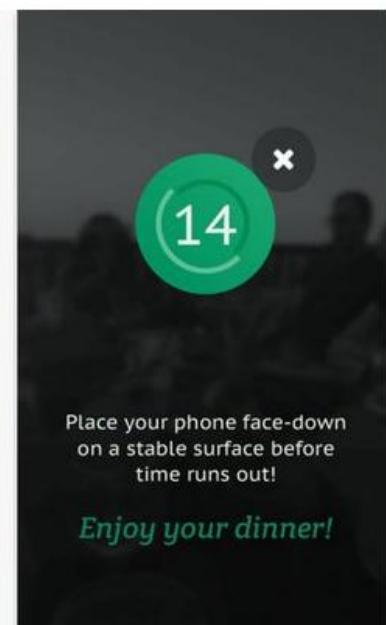
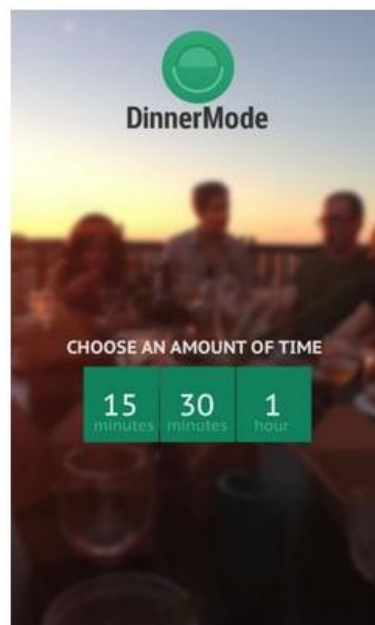
Rescue Time

Jest to webowa aplikacja, której zadaniem jest śledzenie oraz analizowanie Twoich poczynąń w Internecie (działa z Chrome). Rescue Time z brutalną szczerością powie Ci, ile czasu poświęciłeś na przeglądanie mediów społecznościowych, a ile godzin tak naprawdę byłeś produktywny. Co więcej ta apka ułatwia ustawianie

celów i pokazuje tendencje w ciągu dnia. W połączeniu z dobrą aplikacją do służącą planowaniu, jej siła jest wręcz zabójcza. Odważysz się spróbować?

Dinner Mode

To prosta aplikacja na system iOS, w której możesz wybrać liczbę 15 minut, 30 minut lub 1 godziny, podczas których musisz odłożyć telefon wyświetlaczem do dołu, aby całkowicie z niego nie korzystać. W nagrodę za wytrzymanie bez telefonu można się pochwalić danym wynikiem na Twitterze. Aplikacja ma na celu wymuszenie odłożenia telefonu na wybrany wcześniej czas. Pozwoli to na spędzenie bardziej produktywnego czasu – tym razem nie w sieci.



Źródło: <https://itunes.apple.com/us/app/dinnermode/id921581588?mt=8>

Bibliografia:

<https://www.gsmmaniak.pl/636618/dzien-bez-smartfona>

<https://www.gsmmaniak.pl/636618/dzien-bez-smartfona>

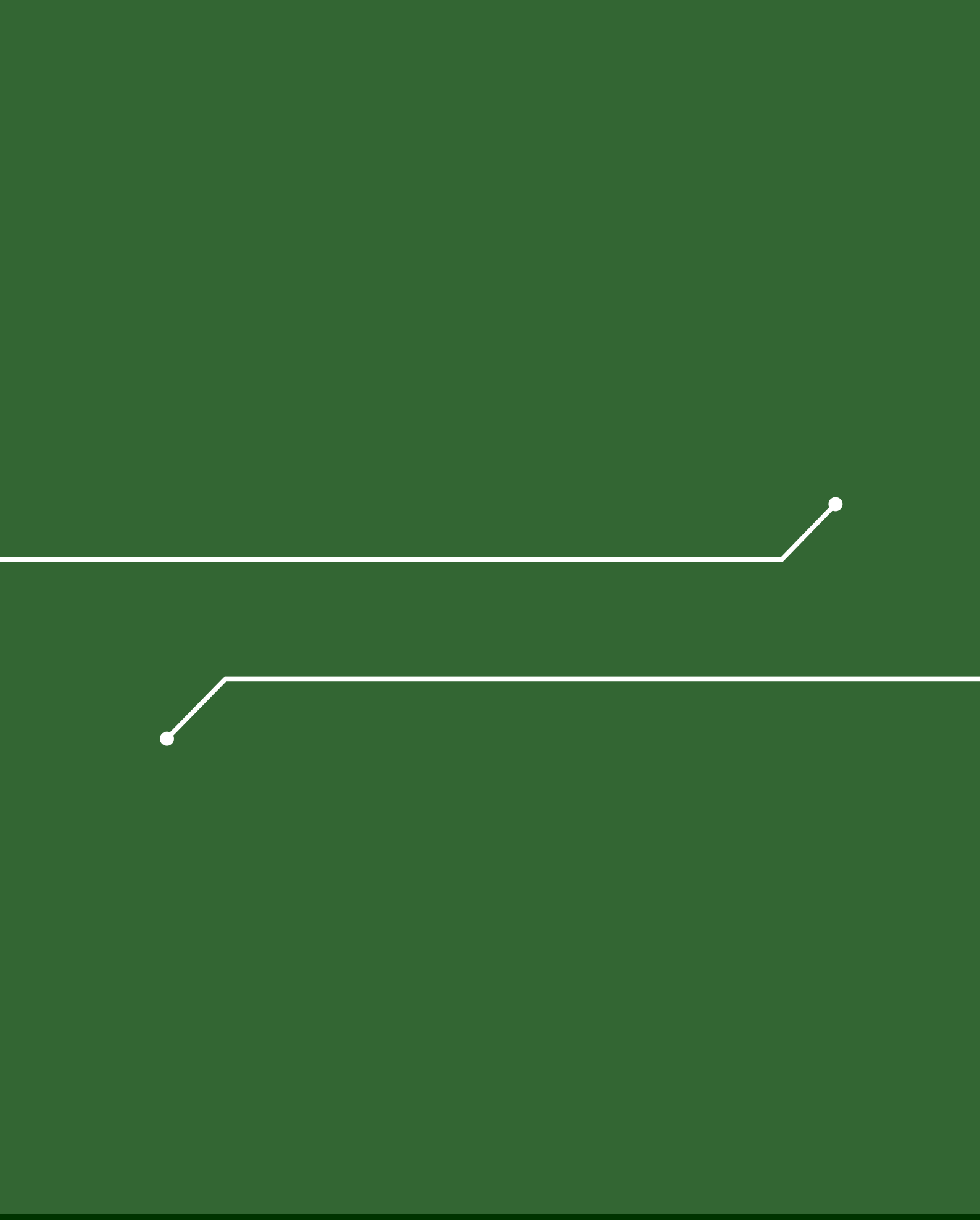
<https://lifegeek.pl/produktywnosc-aplikacje>

<https://chrome.google.com/webstore/detail/stayfocusd/laankejkbhbdhmpfmgcngdelahlfoji>

<https://itunes.apple.com/us/app/dinnermode/id921581588?mt=8>

<https://ifttt.com>

<http://www.senseqblog.com/2010/12/stay-focused-with-stayfocusd>





Projekt współfinansowany w
ramach programu Unii Europejskiej
„Erasmus+”



CYFROWY DETOKS

jak to zrobić i dlaczego?

Marketing
Gate




KRE-AKTYWNI



PROJEKT "Take a Digital Break" O NUMERZE REERENCYJNYM 2018-1-PL01-KA205-049992
WSPÓŁFINANSOWANY PRZEZ UNIĘ EUROPEJSKĄ W RAMACH PROGRAMU ERASMUS+