

Sesja 33: FONOHOLIZM- czy mnie dotyczy? Jak być mądrze #razemwsieci

Stenogram sporządziła: Natalia Ciepłińska

Uczestnicy:

- Magdalena Bigaj (MB)
- Konrad Ciesiołkiewicz (KC)

Moderator (M)

Spotkanie rozpoczyna się od krótkiego filmu promocyjnego Orange.

K.C.: dziękuję za zaproszenie. Ten filmik jest efektem pójścia po rozum do głowy, a w sposób bardziej formalny jest refleksją czasów bardziej dojrzałych i trzeźwych w podejściu do nowych technologii. Coraz krytyczniej postrzegamy wpływ nowych technologii - widzimy jak mogą one szkodzić. Jako ludzie dojrzały, zaangażowani w pracę w firmach, NGOs, musimy to dostrzegać. Jeden z przedstawicieli wielkich firm z Doliny Krzemowej powiedział, że najlepszym sektorem klientów i klientek jest sektor klientów i klientek uzależnionych. Takie podejście nie powinno być prawdziwe - to jeden z powodów, dla których dziś tu jesteśmy. Jest o powinność, słusność. Takie podejście powinno być bardziej obecne w naszym kraju. Wiem, że nie jesteśmy idealni w tym, co robimy. Wiedząc o tym realizujemy liczne projekty w naszym kraju. Do tego działania potrzebujemy partnerów. Takim z nich jest dla nas Fundacja Orange. Przeznaczaliśmy na to ponad 200 tys. zł. W tej dyskusji potrzebujemy też przyjaciół, którzy wbijają nam szpile. Jest nim fundacja [...]. To opiera się na 3 słowach: logos, etos i patos. Wiemy, co mamy Państwu do przekazania, wiemy, że spotykamy się w ważnym celu oraz etos - to, że słowa tej osoby są zgodne z tym, co ta osoba robi. To wszystko łączy się w osobie Magdaleny Bigaj. Zapraszam ją do głosu.

MB: Cieszę się, że na sali jest młodzież. W tym, co mówię, będę się odnosiła czasem do młodzieży czasem do dorosłych. My, dorośli, jesteśmy tym, kto wprowadza dzieci w świat się ci. Spotkaliśmy się tu, aby rozmawiać o fonoholizmie. Od razu powiem, że nie będzie to warsztat, warsztat odbędzie się w państwa głowie.

Porozmawiajmy o cyfrowym krajobrazie. Często nam się wydaje, że cały świat wygląda tak jak grupa naszych znajomych na facebooku. Czasami wydaje się też

Perspektywa globalna - dane pochodzą ze stycznia 2018 roku. Dane wychodzą globalnie i dla różnych regionów całego świata. 5 miliardów ludzi ma telefony komórkowe, z internetu korzysta 4,3 miliarda ludzi na ziemi. Niedługo może będzie sytuacja, że mniej osób ma dostęp do wody pitnej. 3,5 mld korzysta z mediów społecznościowych. O tej skali nie możemy powiedzieć, że jest to jakaś moda, nisza. 3,23 miliarda korzysta z mediów komórkowych przez telefon. Na studiach uczyliśmy się o koncepcji globalnej wioski, ale wtedy nie do końca rozumieliśmy, o co w tym chodzi. Proroctwo to jest teraz aktualne w Polsce. Teraz statystyki w Polsce: 50 milionów korzysta z telefonów komórkowych, 16 milionów korzysta z mediów społecznościowych za

pośrednictwem telefonu komórkowego. Jest to ogromny potencjał i ułatwienie, ale niesie ze sobą niebezpieczeństwa. Średni czas korzystania z internetu to 6h dziennie. Ta średnia jest wyciągnięta z mojej babci, która w ogóle nie korzysta i z chłopca który gra 9h dziennie. Jeśli chodzi o obcowanie z ekranem - jest to około 6 godzin dziennie. Dla partnera i dzieci jest to 6 godzin tygodniowo.

Najważniejsze tezy:

- 1) w społeczeństwie internet jest naturalnym środowiskiem wzrostu. Młodzież już nie pamięta czasów bez internetu. Jest to zupełnie naturalne i tak będzie. Młodzi ludzie będą wchodzić na rynek pracy inny niż teraz. Zadaniem nauczycieli to teraz nauczenie elastyczności na zmiany, a po drugie odporności na stres wywołany tą zmianą. Teza
- 2) media cyfrowe nie są złe. Kiedy idziemy do szkoły i tam słyszymy, że jest zakaz i piętnowanie korzystania z nowych technologii, to nie jest rozmawianie. Młodzi ludzie będą funkcjonować w świecie, gdzie to jest naturalne.

Powinam rozpocząć ten wykład mówiąc, mam na imię Magda i jestem uzależniona od telefonu. Jest to narzędzie mojej pracy, coś, co ułatwia mi życie. Wszystko zależy jednak od tego, w jakim celu tych technologii używamy. Trzecia teza wskazuje, że nie jest tak że media cyfrowe niszczą więzi. Raczej jest tak, że niezaopiekowanie dobrze dzieci spędzają więcej czasu w internecie. Zachowania podejmowane w się ci mają takie same skutki jak działania w świecie rzeczywistym. To, co robimy w internecie ma wpływ na drugiego człowieka, który jest odbiorcą. Na to warto uczyć zwłaszcza najmłodszych użytkowników. Życie wirtualne i realne to dwie manifestacje tego samego życia. Nie ma czegoś takiego jak offline i online. Nie ma niczego złego w tym, że ciągnie nas do nowych technologii. Wg koncepcji komunikacji bez przemocy wszyscy mamy takie same potrzeby - one nie są dobre ani złe. Zła może być potrzeba ich zaspokajania. Dobrym przykładem jest potrzeba seksualna. Internet jest narzędziem zaspokajania naszych potrzeb. Możemy zaspokoić potrzebę podziwu, akceptacji w grupie - nie tylko młodzi, dorośli ludzie robią to samo. Potrzeba akceptacji i uznania aż kipi u influencerów parentingowych. Wiemy, że to nie jest prawdziwe życie.

Kontakt w się ci różni się od relacji bezpośrednich. Nawet jeśli jest nam dobrze z kimś w kontakcie online, to trzeba to wyprowadzać. Ludzki mózg nie jest przystosowany do używania mediów cyfrowych. Doskonały wykład dr. Glacy o neurobiologii o tym mówi, to, co ważnego chce powiedzieć - do 25 roku życia kształtuje nam się płat czołowy. Gdy nadużywamy nowych technologii, połączenia neuronalne nie rozwijają się prawidłowo. To nie jest opowieść o tym, żeby nie używać smartfona, ale o tym jak mieć dobre życie.

Dobrostan psychiczny użytkownika mediów cyfrowych uzależniony jest od świadomego pozostawania poza przestrzenią neta.

Fonoholizm to zaburzenie behawioralne, często mówimy o nadużywaniu telefonu.

Teraz jest część warsztatowa.

Kilka objawów uzależnienia - trudność z samokontrolą dot. wykonania, pragnienie lub przymus wykonania czynności - np. sprawdzenie smsa, wystąpienie zespołu abstynencyjnego - bywa. Nie ma nic dziwnego w tym, że jeśli płacimy telefonem w sklepie czy kinie, to nie ma nic dziwnego,

że czujemy się dziwnie, że go nie wzięliśmy, ale ten zespół to trochę inne uczucie. Zaistnienie tolerancji - siedzimy w internecie coraz dłużej, aby odczuwać przyjemność.

Kolejnym objawem jest zanik pasji i zainteresowań. I na koniec uporczywe powtarzanie danych czynności, mimo negatywnych skutków na nasze zdrowie i stosunki społeczne. Potem nasze życie wygląda tak, że (wyświetlane są zdjęcia ludzi z telefonem w codziennych czynnościach) - zaczynamy z telefonem od samego rana.

Będę potem podrzucać wam takie life hacki, jak ograniczyć.

Zaczynamy dzień z telefonem, chodzenie z telefonem do toalety. Wielu uczniów to robi, ja im wtedy podpowiadam, że jest to przedmiot z największą ilością bakterii. Kolejna rzecz to prawdziwa plaga - korzystanie z telefonu podczas posiłku. Jeśli Państwo przywołają sobie obraz ostatniej bytności w kawiarni/restauracji to macie obraz osób, które siedzą z telefonem w rękę - trzeba zrobić zdjęcie pizzy, potem trzeba odpowiedzieć na komentarze i lajki, a potem idziemy do domu, bo czas się skończył. Wszystkie badania teraz, które badają poziom dobrostanu, pytają, czy spożywasz posiłki z użyciem telefonu. Teraz często się dzieje, że rodzice dają dziecku telefon żeby zjeść w spokoju. Prowadziliśmy w Gdyni taką akcję, że w 10 restauracjach zrobiliśmy pudełka na smartfony. Musieliśmy wprowadzić masę benefitów, a i tak niewiele ludzi chciało odłożyć telefon. Najgorsza rzecz to korzystanie z telefonu przed snem. Urządzenia cyfrowe i ekranowe emitują niebieskie światło, podobne do słonecznego. Mózg dostaje sygnał, że jest dzień i nie produkuje melatoniny. Zwłaszcza w przypadku młodzieży może być to powodem bezsenności i gorszej jakości snu. W naszym badaniu cyfrowa młodzież ponad połowa respondentów powiedziała, że gdy przebudzi się w nocy to sprawdza telefon. To jest coś, co wpływa na jakość naszego snu.

Dlaczego uzależniamy się do smartfonów? Dlaczego o tym rozmawiamy. Niekontrolowana inicjacja cyfrowa - na tej sali nie ma raczej osób, których to dotyczy, bo wasi rodzice nie mieli smartfonów. To bardzo łatwy sposób uzależnienia. Wg WHO do 2 roku życia zero ekranu. Do tego wieku dziecko nie powinno korzystać ze smartfona - nawet jeśli gra w gry edukacyjne, to nie da im to pełnego rozwoju - dziecko używając telefonu nie nauczy się co to jest kubatura, równowaga itd. Druga rzecz dlaczego się uzależniamy - nieograniczony dostęp. Trudno nałożyć młodzieży i dorosłym takie ograniczenia. O ile nasze dzieci są w dobrej sytuacji, bo my narzucimy im zasady, to musimy kontrolować siebie. Ja mam zainstalowany licznik czasu przed ekranem. Najczęściej sprawdzam telefon, żeby zobaczyć powiadomienie albo godzinę, ale potem mnie to wciąga i siedzę długo.

Polecam w takiej sytuacji zegarek.

Kolejna rzecz - brak zasad w korzystaniu z internetu. Powinniśmy mieć zasady np. brak telefonu w sypialni, nie uczyć się z telefonem. Badania pokazują, że zamiast poznania linearnego i zagłębianie to przeskakujemy po zagadnieniach. W tym momencie najważniejszym wyzwaniem portali internetowych jest zatrzymanie człowieka na jednej informacji. To dlatego mamy teraz taką plagę fake newsów. Patrzymy i nie sprawdzamy.

Mój pierwszy telefon dostałam, kiedy miałam 24 lata. Od tego czasu ciężko mi się skupić, kiedy czytam książkę, przeczytam parę zdań i rozpraszam się - otwieram okno, idę robić pranie itd. portale społecznościowe przywiązują nas do nowych technologii. Jest to udowodnione

biologicznie - sam fakt że ktoś się z nami komunikuje uruchamia ośrodek przyjemności w naszym mózgu, uwalnia się wtedy dopamina. Nawet zwykłe powiadomienie jest rodzajem nagrody. Teraz jest ogromny problem z tym, że zatracamy umiejętność odroczonej gratyfikacji. Wielu z państwa słyszano na pewno o eksperymencie z lat 60 z piankami. Dzieci miały przed sobą wybór - zjeść piankę od razu, albo poczekać i dostać więcej. Wynik w tym badaniu miał wpływ na osiągnięte sukcesy, umiejętność odraczanej gratyfikacji zapewnia sukcesy. Media społecznościowe uczą nasz mózg natychmiastowej gratyfikacji.

Nuda i brak pasji - przeprowadziliśmy badania w których odłączyliśmy ludzi od internetu i smartfona. Na naszym detoksie młodzież dobrowolnie korzystała z nowych technologii. Trwało to 3 dni. Najlepiej ten czas zniosły osoby, które miały pasję. To działa w dwie strony - gdy mamy pasję, to nie mamy czasu siedzieć na internecie, a z drugiej strony - bardzo często objawem wchodzenia w uzależnienie jest rezygnowanie z pasji. Często uczniowi mówią, że w internecie można rozwijać pasję - to prawda, ale musimy zachować zdrowy umiar.

Złe relacje z innymi lub ich brak - o tym już mówiłam. Dobre relacje są tym, co nas chroni przed uzależnieniem. Gdy rodzice pytają, po czym dostrzec uzależnienie, to mówimy, że gdy są to dobre relacje, to rodzice od razu dostrzegą to. Musimy obserwować nasze dziecko. Brak edukacji cyfrowej rodziców i dorosłych - musimy rozumieć, co robią media społecznościowe. Musimy siebie edukować cyfrowo i oszukiwać nasz mózg.

Negatywne skutki fonoholizmu - przemęczenie, niewyspanie, pogorszenie stanu zdrowia. Często mówimy, że źle się czujemy - zwalamy to np. na ciśnienie, ale nie zauważamy że do 2 w nocy przeglądaliśmy internet.

Jest też wiele skutków zdrowotnych. Smartfon to widzenie wąskotorowe, może pojawić się syndrom suchego oka, problem z mięśniami gałki ocznej, kolejny negatywny skutek to zaniedbywanie obowiązków oraz brak koncentracji oraz jej zaniżony poziom, spadek efektywności pracy. Kiedy pamiętamy czasy internetu z kabla, czy w ogóle brak internetu to jesteśmy przekonania, że nowe technologie są super. Wiele firm zaczęło to wykorzystywać - ale czy to normalne, że do 23 miga nam telefon, dot. wydarzeń związanych z pracą. Nie mamy *work-life balance*. Dzieci w trakcie warsztatów są bardzo szczere - uczennica powiedziała, że mnie to bardzo denerwuje że ktoś odczytał moje wiadomości i nie odpisał. To postawa *always on*, która wymuszają na nas nowe technologie.

Nowe technologie odbierają nam prawo do niepodjęcia działania - przeczytałam, ktoś kto to zobaczył musi natychmiast odpowiedzieć. Bardzo mi się spodobało jak dostałam takie zdjęcie stopki z maila jednego z szefów dużej korporacji, gdzie było napisane, że jeżeli ten mail przyszedł poza godzinami twojej pracy nie oczekuje odpowiedzi przed rozpoczęciem twojego jutrzejszego dnia pracy. Powoduje to duży stres i staje się jeszcze trudniejsze i ułatwiające uzależnienie, jeśli lubimy swoją pracę.

Jako negatywne skutki fonoholizmu to cyberstres, syndrom FOMO i postawa *always on*. Syndrom fono zyskuje na popularności. W badaniu cyfrowi młodzi wyszło nam, że na fono cierpi około 14% młodzieży. Naukowcy z UW przebadali dorosłych i otrzymali podobny wynik. Te osoby odczuwają bardzo silny stres, gdy nie mają ze sobą komórki. Cyberstres to w ogóle coś, co zaczęło nam towarzyszyć ze względu na nowe technologie. Są badania, że influenserzy

odczuwają bardzo silny stres i wydziela się kortyzol. Taka influencerka po wrzuceniu zdjęcia przejmuję się. Wielu uczniów mówi, że gdy wrzucone przez nich treści nie spotykają się z dobrym odbiorem to usuwają je.

Kolejny negatywny skutek to seksting i cyberprzemoc. Takie zachowania dodatkowo krzywdzą osobę krzywdzoną. 13% uczniów doświadczyło takiej sytuacji, gdy ktoś nagrywał ich w sytuacji gdy byli krzywdzeni lub miało ich to ośmieszyć. Cyberprzemoc ma miejsce w wielu szkołach. Seksting to wysłanie sobie nawzajem zdjęć o charakterze intymnym. Dorośli też to robią. Jest to bardzo powszechne zjawisko wśród uczniów.

Nudeski to zdjęcie nago, a softy to zdjęcie w bieliźnie.

Pojawia się w związku z tym wiele pytań. Z badań wyszło, że co dziewiąty uczeń wysłała takie zdjęcia, a 1/3 puszcza takie zdjęcia dalej. Trzeba pamiętać, że z internetu nic nie znika. Stara zasada korespondencji - list należy do odbiorcy i może on zrobić co chce. Uczniowi dzielą się potem tymi zdjęciami. Za tym stoi bardzo silna potrzeba uznania i miłości. To kwestia rozmawiania z dziećmi o tym, jak budujemy relacje z drugą osobą. Ja też mówię, że żyjemy w takich czasach, że w przyszłości sztuczna inteligencja wykopie o nas wszystkie takie informacje. Kiedy w przyszłości będziemy aplikować na jakieś ważne stanowisko, to taki odnaleziony soft może być dla nas bardzo szkodliwy. W internecie nic nie ginie.

Ostatnio miałam taką przykrą sytuację, gdy spotkałam się z moją koleżanką, która poprzez całe spotkanie działała na telefonie. Miałam nadzieję, że tak naprawdę się nie spotkaliśmy. Ma to wpływ także na wypalenie zawodowe.

Teraz trochę o młodych cyfrowych, żeby pokazać jakieś przykłady na liczbach.

Przebadaliśmy 50000 tysięcy uczniów, tak naprawdę ankiety wypełniło 60000, ale pełnych ankiet było 50 000. Teraz trwa badanie granie na ekranie. Szkoła dostawała swój kod - dzieci wypełniały anonimowo, ale szkoła potem mogła dostać wyniki swoich uczniów. Dopiero w czerwcu 2018 roku wśród dorosłych więcej osób zaczęło korzystać z teflonu niż komputera. 90% młodzieży korzysta głównie z telefonu. Wiek inicjacji to 10 lat, ale tu jest gwiazdka - gdy badaliśmy osoby ze szkół ponadgimnazjalnych to wiek był wyższy. Im niżej pytaliśmy tym dzieci wcześniej dostawały telefon. W V klasie dzieci deklarują, że pierwszy telefon miało w wieku 5/6 lat. Kiedy byłam na zajęciach w zerówce, to 3/4 klasy miało telefon.

Teraz bardzo popularna jest gra *Broad Stars*. Grają w nią i czterolatki oraz maturzyści, w tej grze są niczym niezabezpieczone linki do pornografii. Większość dzieci nie ma zabezpieczonego dostępu do internetu. Wydaje nam się, że dzieci sobie grają w grę, ale to nie jest takie bezpieczne.

Materiały z prezentacji są na naszej stronie, więc zapraszam do zapoznania się. Co piąty uczeń deklaruje, że korzysta z telefonu 7 godzin dziennie, co dziesiąty uczeń powiedział, że korzysta z telefonu zawsze. Prawie wszyscy respondenci mają konto w mediach społecznościowych. Jest też dużo pozytywnych aspektów - młodzi mają taką autorefleksję i wgląd w siebie. 1/3 powiedziała, że czuje się uzależniony/a od telefonu. Wg naszych badań uzależniona jest 1/4.

Taka świadomość to już duży plus. 20% nastolatków przyznaje, że to co publikuje nie jest prawdą. Ja jak patrzę na swoje konto to też mam takie wrażenie. Na swoim koncie mam same

sukcesy, wszystko jest świetne. Jest to naturalna potrzeba, aby wypaść lepiej w grupie. W rozdziale naszego raportu poświęconym mediom społecznościowym piszę o tym, co może powodować nadmierne korzystanie z mediów. W pewnym momencie mamy dysonans poznawczy - mamy poczucie, że nasza kreacja w sieci nie jest zgodna z tym, kim jestem naprawdę.

Zobaczcie, co młodzi tu odpowiadali: większość sprawdza czy zdjęcie ma dużo komentarzy i lajków, całkiem sporo usuwa swoje zdjęcie, gdy nie otrzymało satysfakcjonującej liczby lajków.

Zastosowaliśmy skalę fonoholizmu - wyszło nam z tego, że 20% badanej młodzieży osiąga bardzo wysokie wyniki w skali, a aż 30% osiąga wyniki wysokie. Ta norma zapewne będzie się przesuwac. 25% uczniów czuje się przeciążonych ilością informacji, jakie do nich dochodzą. Jest takie popularne porównanie, ale nie wiem, czy jest dalej aktualne: dzisiaj człowiek przez 2 tygodnie przyjmuje tyle informacji ile człowiek w średniowieczu przez całe życie. to pokazuje jakąś skalę.

Nasz mózg ma już swojego własnego *adblocka* - gdybyśmy odbierali wszystkie sygnały, to nie moglibyśmy wyjść na spacer. Nasz mózg potrafi się od tego odciąć, ale to nie znaczy, że nie czujemy się tym zmęczeni. Z badań, które są poświęcone wyłącznie zjawisku *information overload*, wynika, że ma to bardzo duży wpływ na to czy jesteśmy potem w stanie skupić się, pracować i podejmować decyzje. Jeżeli chodzi o relacje, to nie zaskoczy was, że ci którzy mają wioskni wynik w skali fonoholizmu mają również wysokie wskaźniki fono.

W 60% domów nie ma żadnych zasad korzystania z internetu. Wielu uczniów mówiło, że rodzice nie interesują się ich życiem cyfrowym. Generalnie obraz jest taki, że młodzi nie upatrują w rodzicach przewodników cyfrowych. Wiele dzieci pomaga rodzicom rozwiązywać ich problemy w sieci. To ważne, nawet jeśli czegoś nie znamy, to żeby się tym zainteresować - poznać to, co dziecko lubi, musimy jednocześnie szanować prywatności dzieci - towarzyszyć im, ale szanować to, co jest dla nich prywatne.

Na podsumowanie chciałabym powtórzyć, że relacje w świecie cyfrowym są najważniejsze. Zapewne czytają [państwo, że coraz więcej jest zachorowań na depresje wśród pracowników „Mordoru”. 30% stwierdziło, że już w momencie dojazdu do pracy odczuwają stres.

Ważne, aby kształcić kompetencje przyszłości - umiejętności współpracy i dialogu. Okazało się, że emaile i czaty nie zrekompensują nam relacji w świecie rzeczywistym. Warto pamiętać, że świat wirtualny to substytut relacji.

Bardzo mnie poruszyła wypowiedź jednej dziewczynki, która na pytania, po co używamy internetu, odpowiedziała, że dzięki niemu możemy obserwować innych i sprawdzać czy żyje się im lepiej niż nam.

Od najmłodszych lat porównujemy się do innych. Dzisiejsza młodzież nie porównuje się tylko do rodziny czy przyjaciół - dzięki globalnej wiosce dzieci porównują się z top 1000 całego świata. Małe dzieci z największą otwartością mowa o tym, co obserwują. Widzą rodziców, którzy przed snem czy podczas wspólnego kontaktu korzystają z telefonu. To ważne, abyśmy tłumaczyli dzieciom, dlaczego używamy telefonu - co teraz robimy. Mówię tu zwłaszcza o małych dzieciach. Pracuję zdalnie, więc często odbieram dzieci wcześniej, ale kosztem tego muszę pracować w

domu. Tłumaczę wtedy dzieciom, co teraz robię.

Dlaczego relacje są ważne? Bo to one chronią nas przed uzależnieniami i pomagają budować alternatywę dla świata online. Wspierają również rozwój kooperacji przyszłości. Relacje mają wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne jest w USA bardzo ciekawe badanie - badacze wybrali dzieci z bardzo równych rodzin. Przez 7 lat prowadzili bardzo szerokie badania na nich i ich bliskich. To, co wyszło po 50 latach to to, że ludzie, którzy byli w dobrych relacjach lepiej radzili sobie z chorobami i innymi zdarzeniami.

Kilka rekomendacji - co wpływa na wzory korzystania w mediach cyfrowych?

Wartości są bardzo ważne - wrażliwe dziecko nie będzie dużo czasu spędzać na patotreściach. Ważne, aby mówić dzieciom o tym, jakim narzędziem jest internet, że daje możliwość dokopania się do super treści. Dzieci, które wychowują się w rodzinach gdzie panują dobre relacje wykorzystują internet do rozwoju. Dzieci zaniedbane w rodzinach wykorzystują internet w zły sposób. Ważne jest, aby zastanowić się po co biorę telefon do ręki, co ma mi to dać. Potrzeba bycia akceptowaną w grupie jest bardzo ważne. Czy mam poczucie oparcia w osobach bliskich.

3 x R - teraz tak wygląda życie człowieka intensywnie korzystającego z nowych technologii: internet - mobilność - aplikacje. Aby to dobrze funkcjonowało ważne jest, a by kreatywnie korzystać z tych zasobów i uczyć się nawzajem. Co w tym pomaga? Rama - zasady jakie wprowadzamy, rytuały i po trzecie dobre relacje, to o czym już powiedziałam. Mamy stronę poświęconą tworzeniu domowych zasad korzystania z internetu. To co jest ważne przy domowych czy pracowych kodeksach, to abyśmy również my się do nich stosowali. Wzory zachowań przekazuje się tak samo skutecznie jak kod genetyczny. Nasze dzieci bardzo wiele się od nas uczą.

Polecam wam dwa filmy - jeden to „Brexit”, a drugi to „Fyre Festival”. Trzeci bardzo ciekawy brzmi „Lo i stało się”. Opowiada o tym, jak nowe technologie zmieniły nasz świat. Tytuł wziął się z treści pierwszego maila, jaki został wysłany. Zapraszam was do dobierania takiej prasówki, którą stworzymy.

Dziękuję bardzo, że państwo przyszli i życzę higieny cyfrowej.

(oklaski).