

Social Senior

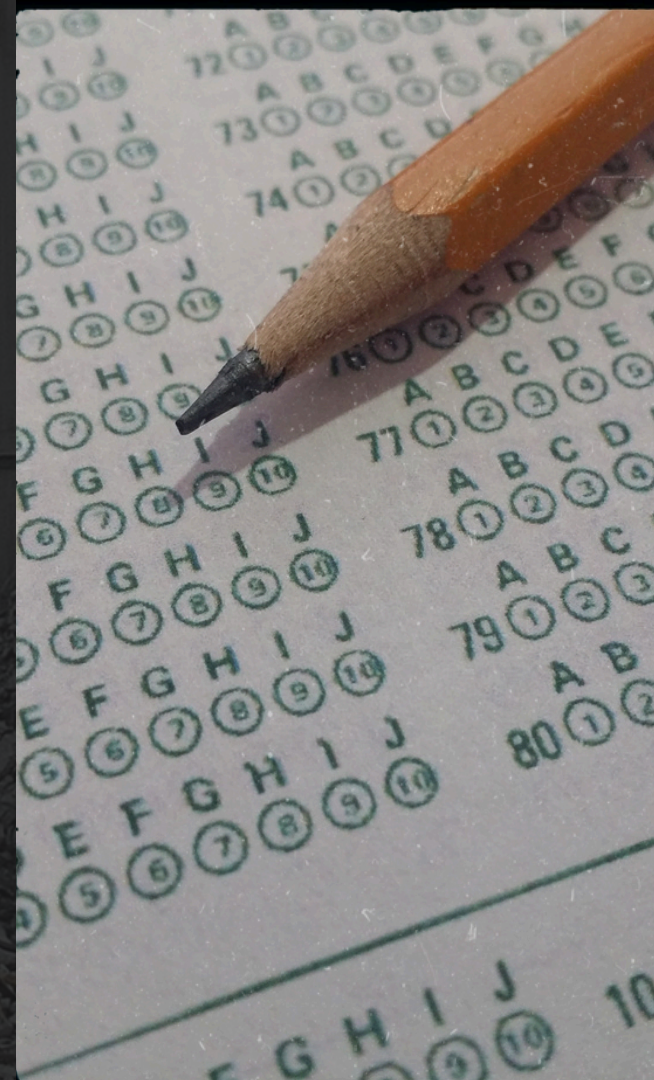


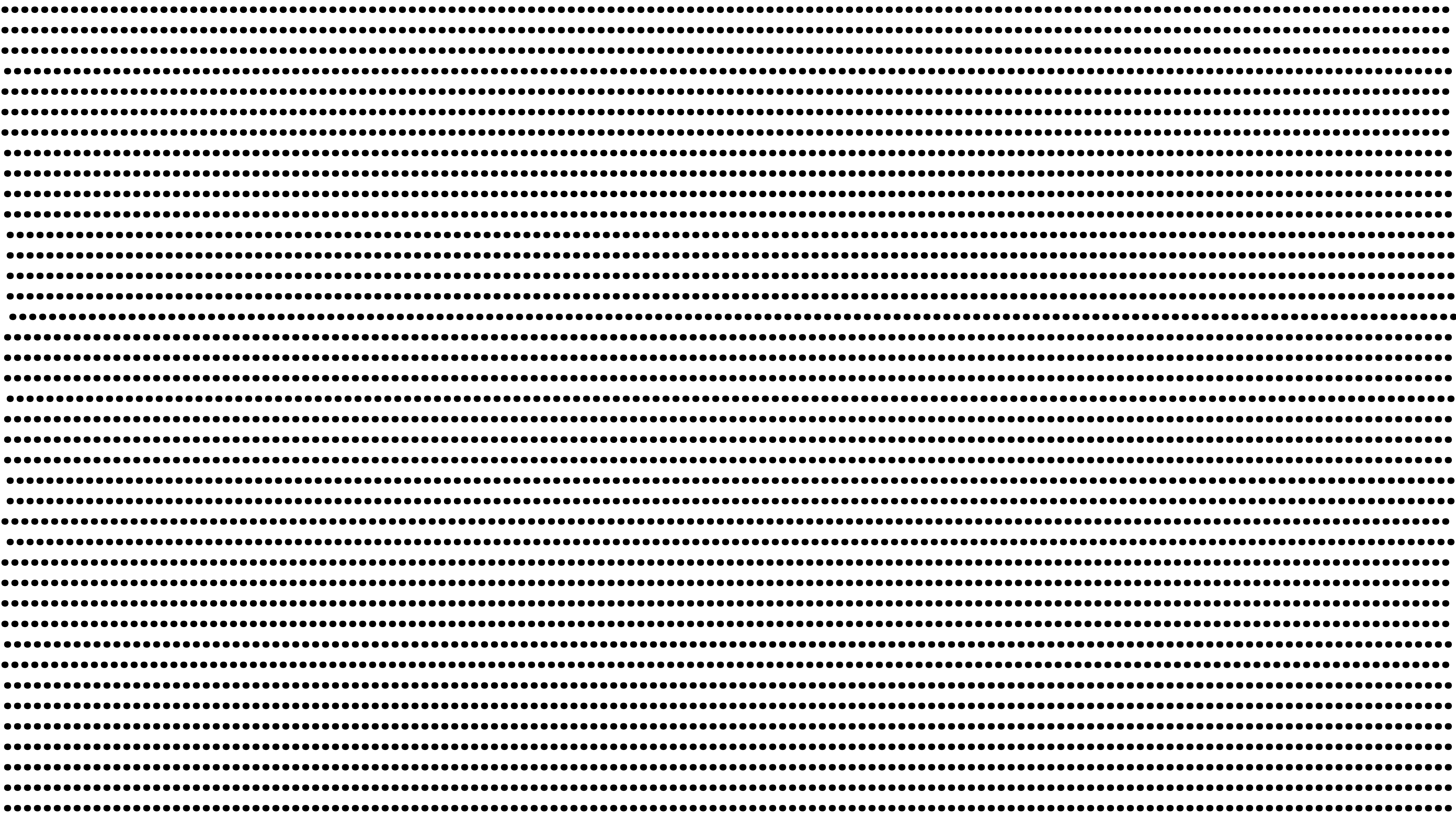
dr Martyna Dudziak-Kisio
mgr Ksenia Wróblewska

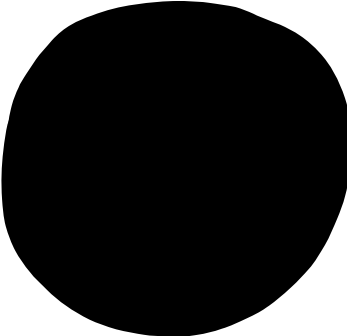


**Wydział Dziennikarstwa
Informacji i Bibliologii**
Uniwersytet Warszawski

„Obyś żył w
ciekawych
czasach”



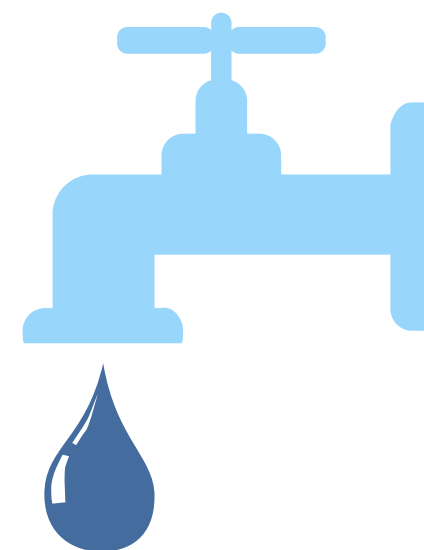
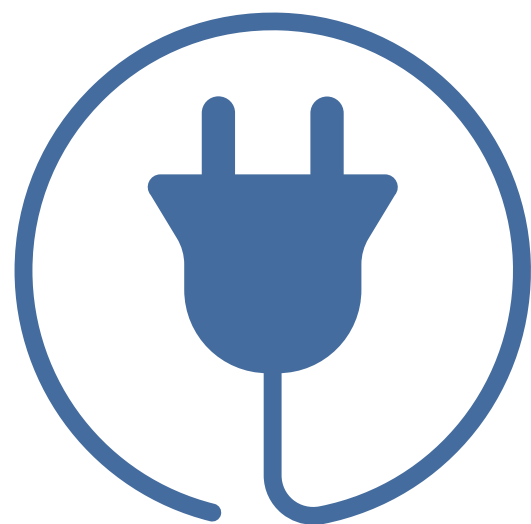
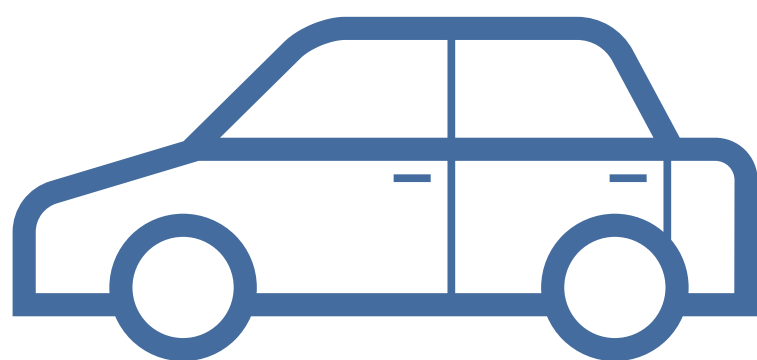




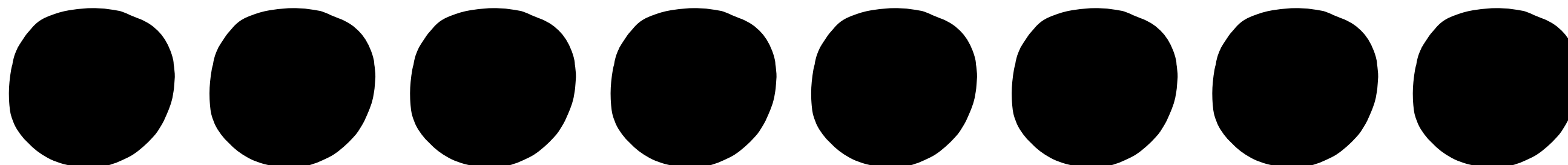
10 000 KROPEK

**1 kropka = 1 generacja, która żyła na Ziemi, od
czasu pojawienia się człowieka w Afryce
Wschodniej 200 tys. lat temu**

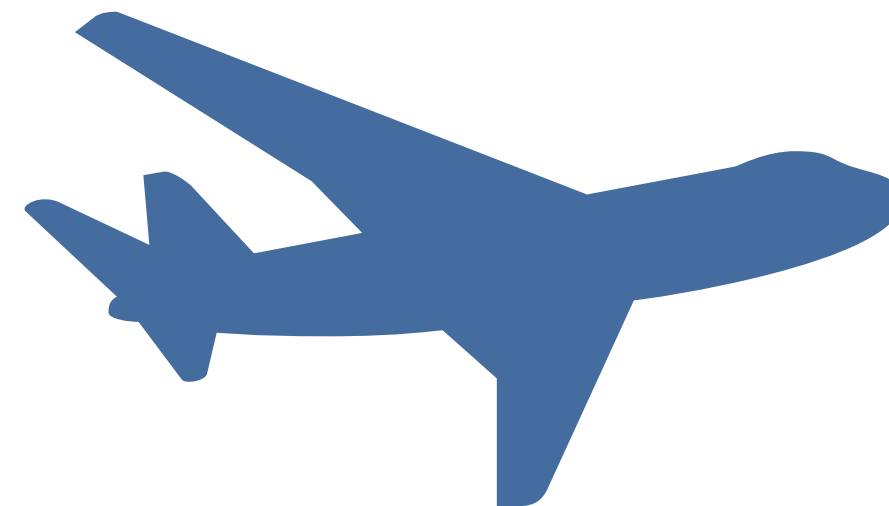
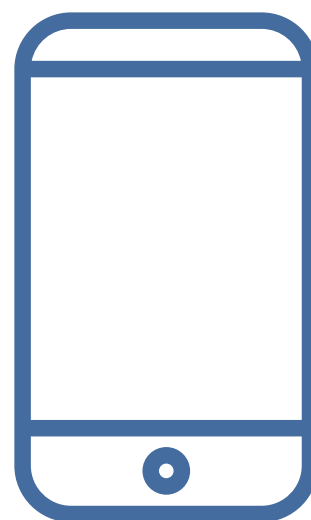
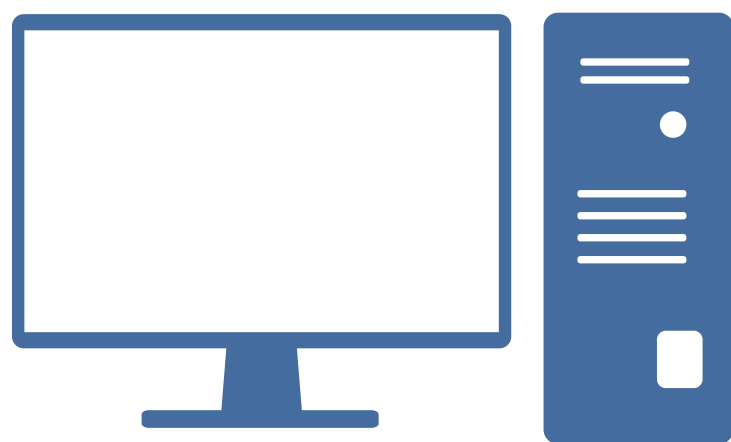
**Ile pokoleń żyło na świecie z samochodami,
elektrycznością, bieżącą wodą i telewizorami?**



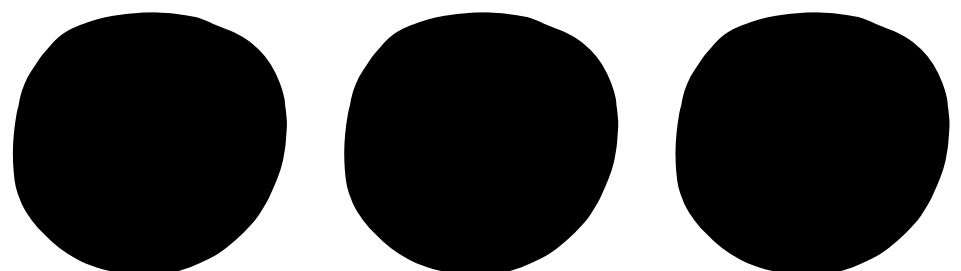
**Ile pokoleń żyło na świecie z samochodami,
elektrycznością, bieżącą wodą i telewizorami?**



**Ile pokoleń żyło na świecie z komputerami,
telefonami komórkowymi i podróżami samolotem?**



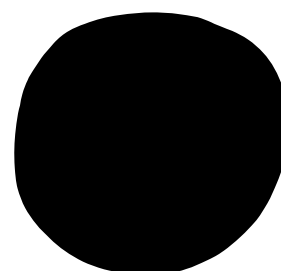
Ile pokoleń żyło na świecie z komputerami,
telefonami komórkowymi i podróżami samolotem?



**Ile pokoleń nie zna świata bez smartfonów,
Facebooka, Instagrama, Tik-Toka...?**



**Ile pokoleń nie zna świata bez smartfonów,
Facebooka, Instagrama, Tik-Toka...?**



W przestrzeni cybernetycznej wytwarza się co 15 minut tyle danych, ile zajęłyby wszystkie napisane do tej pory dzieła literackie.





**Zdolności poznawcze ludzkiego umysłu nie zwiększają się
w takim tempie, w jakim przyrasta liczba informacji.**

Niedoinformowanie

Przeinformowanie



PROBLEMOWE KORZYSTANIE ZE SMARTFONA TO M. IN.

- lęk, kiedy nie ma się przy sobie telefonu
- zatracanie poczucia czasu podczas korzystania z telefonu
- sprawdzanie powiadomień przy każdej okazji
- spędzanie zbyt dużej ilości czasu na smartfonie
- korzystanie z telefonu niebezpiecznych sytuacjach
- korzystanie z telefonu tuż przed zaśnięciem i zaraz po obudzeniu

Wpływ urządzeń cyfrowych na ciało

Problemy z ciałem



Ból szyi
i pleców



Dolegliwości
wzroku



Zespół cieśni
nadgarstka



Bezsenność



Problemy z mózgiem



Problemy
z pamięcią



Trudności
z koncentracją



Uczucie lęku



Obniżony nastrój



Szybkie rozwiązania



Córka w Australii

Grażyna ma córkę 40-l. córkę Krystynę, która mieszka na stałe w Australii. Dziewczyna dzwoni do mamy codziennie po pracy, około 22:00 czasu polskiego. Przez rozmowy o tak później porze Grażyna ma problemy z zaśnięciem, a rano budzi się niewyspana.





Ciągłe powiadomienia Franiszka

Franciszek co chwila sprawdza swój telefon by upewnić się czy nie dostał powiadomień z grup facebookowych które administruje. Cierpią na tym jej relacje z bliskimi, którzy mają już dość spędzania czasu, z kimś kto co chwila sprawdza swój telefon i nie jest skoncentrowany na tematyce prowadzonej rozmowy.





Ciągłe zdjęcia na Facebooka Doroty

Dorota na wspólnych spotkaniach Uniwersytetu Trzeciego Wieku co chwila robi zdjęcia i wrzuca je na Facebooka bez pytania o zgodę innych uczestników. Są oni już poddenerwowani faktem, że zamiast cieszyć się z zajęć, co chwila pozują do zdjęć.



Budzik w telefonie Stefana

Stefan codziennie rano ustawia budzik w telefonie i kładzie go na szafce nocnej. Budzi się, ale żeby odpędzić sen zaczyna przeglądać media społecznościowe i portale informacyjne. Po pewnym czasie orientuje się, że boli go kark, ma słabsze samopoczucie i zmęczone oczy.



Nowe nawyki cyfrowe Beaty

Beata wprowadza zdrowe nawyki związane z użytkowaniem telefonu. Często spotyka się jednak z niezrozumieniem ze strony znajomych i rodziny, którzy mają pretensje, że nie mogą się do niej dodzwonić wieczorami, albo, że nie odpisuje im w weekendy.



Cyfrowy dobrostan



Stan, w którym zachowujemy
balans między światem
technologii a rzeczywistością.



Podsumowanie



Zasady świadomego korzystania

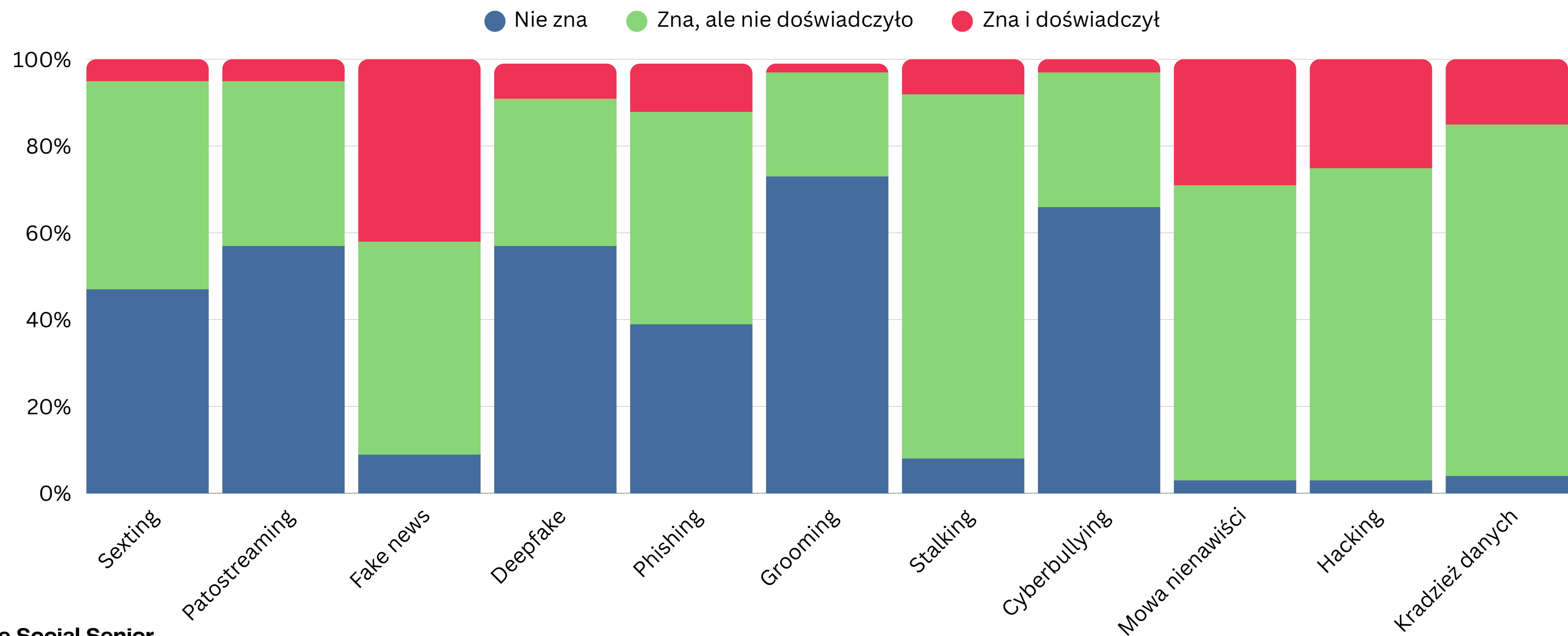
1. **Wycisz powiadomienia** w swoich urządzeniach cyfrowych – szczególnie w czasie przeznaczonym dla Ciebie i Twojej rodziny
2. **Włącz filtr** niebieskiego światła.
3. **Nie korzystaj z telefonu przed snem** lub bezpośrednio po obudzeniu
4. **Spróbuj ograniczyć liczbę serwisów**, portali i innych mediów, z których korzystasz w danym momencie
5. Znajdź sposób, np. hobby, na **spędzanie czasu poza światem cyfrowym**.



Zagrożenia cyfrowe

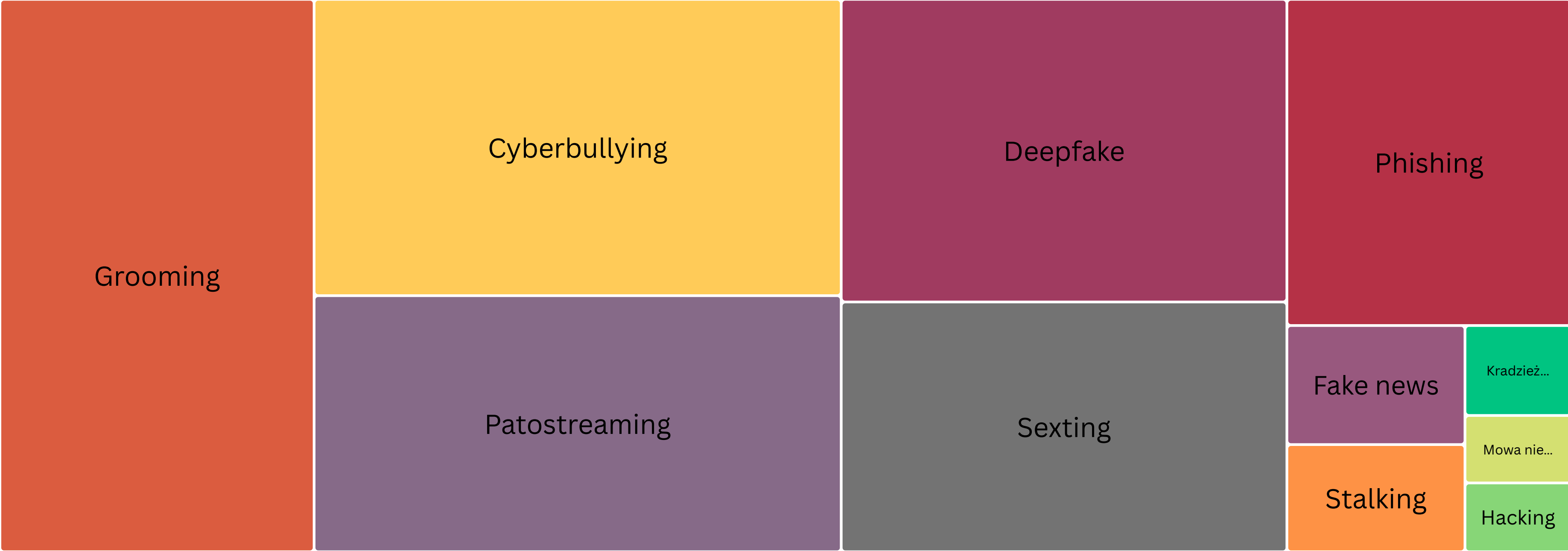


Znajomość ryzyk i zjawisk w sieci





Zagrożenia cyfrowe





Grooming



nawiązywanie kontaktu z dzieckiem lub nastolatkiem w celu wykorzystania go seksualnie



Cyberbulling (cyberprzemoc)



**obrażanie, ośmieszanie lub
straszenie innych przez internet**



Patostreaming



**nadawanie na żywo w internecie
wulgarnych lub agresywnych
treści**



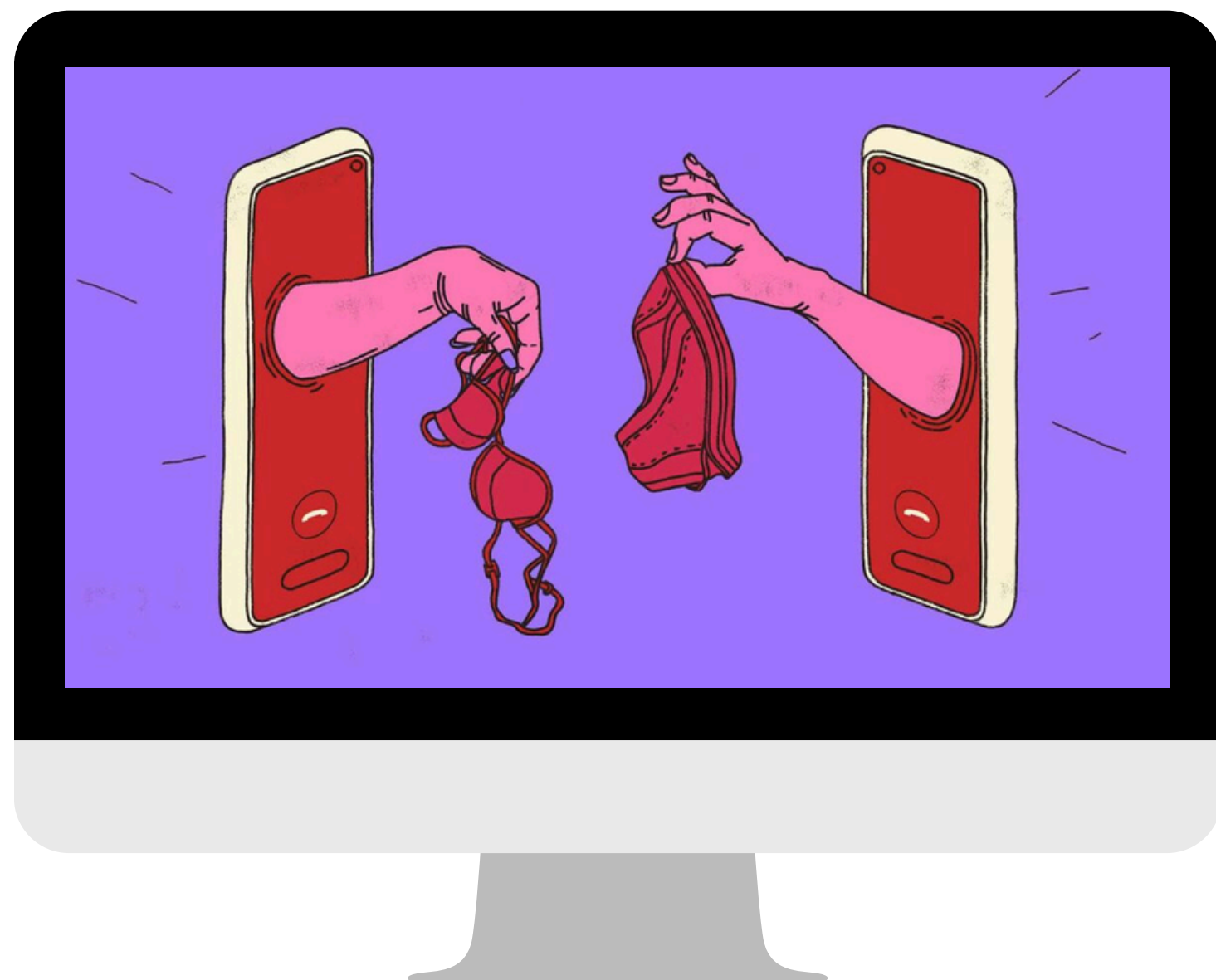
Deepfake



**nagranie wideo lub
dźwiękowe przerobione
komputerowo tak, by ktoś
wyglądał lub brzmiał inaczej
niż w rzeczywistości**



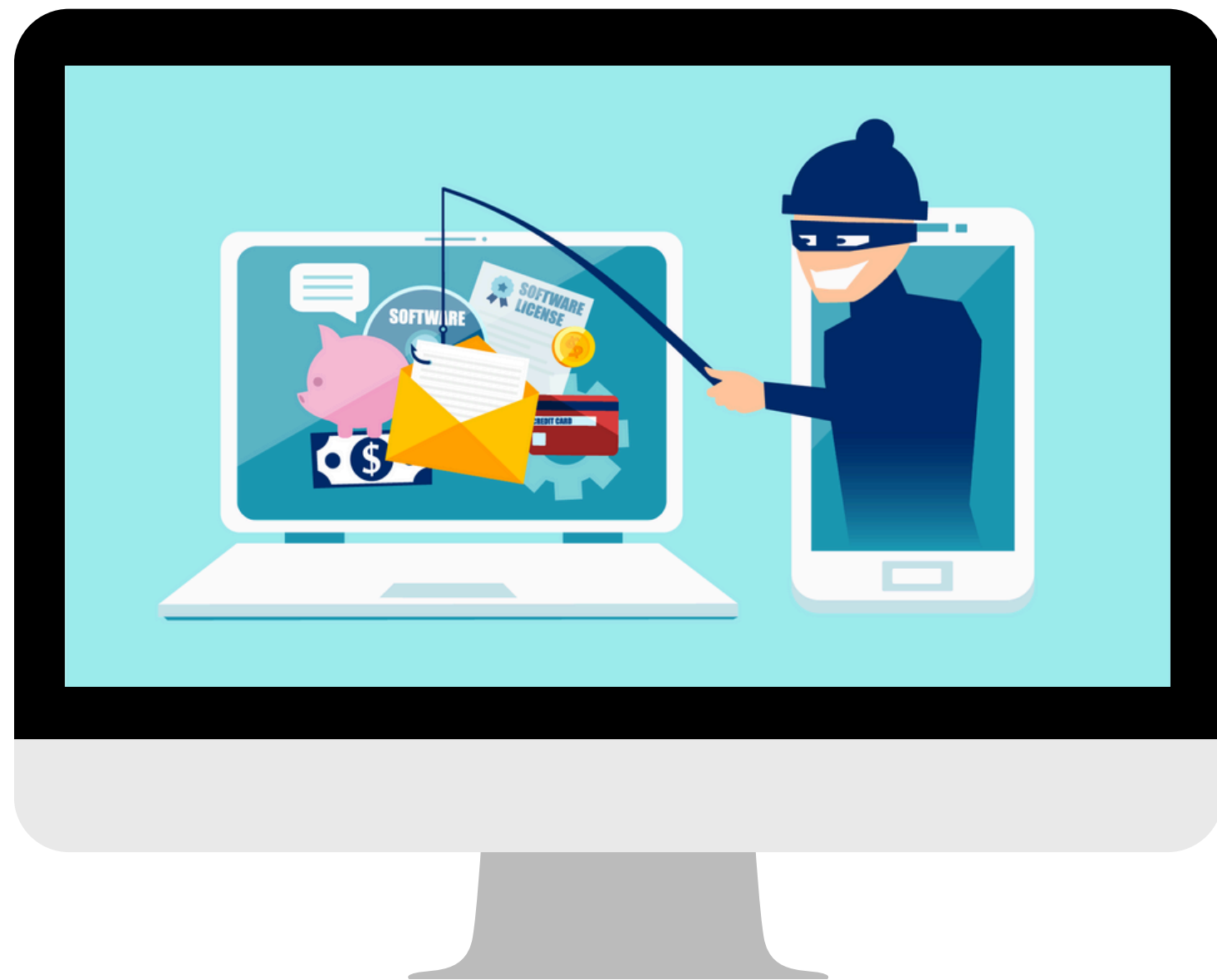
Sexting



**wysyłanie innym osobom swoich
intymnych zdjęć lub filmów**



Phishing



**próba wyłudzenia danych przez
podszywanie się pod bank,
urząd lub znajomą osobę**



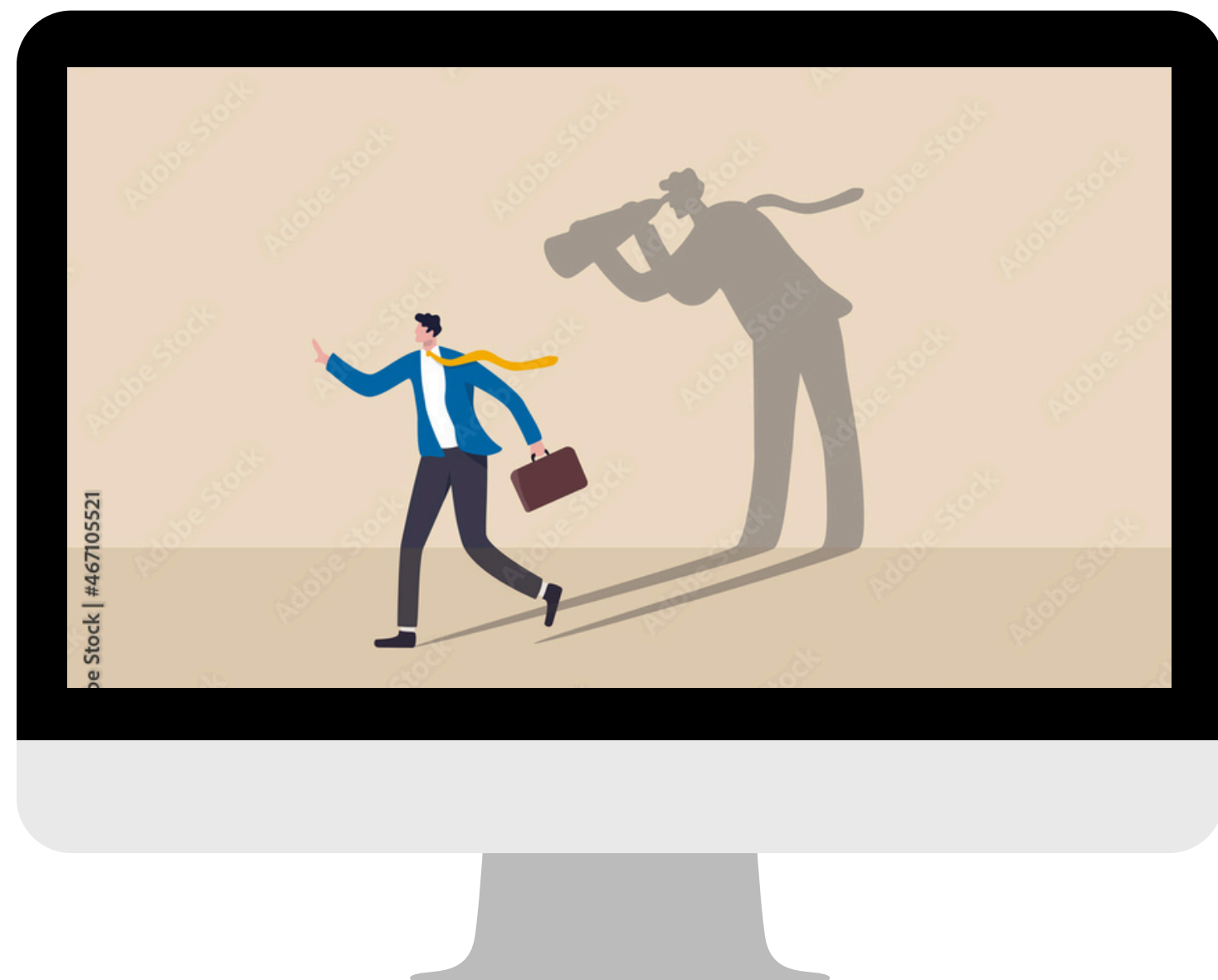
Fake news



**fałszywe informacje udające
prawdziwe wiadomości**



Stalking



**uporczywe śledzenie,
obserwowanie lub nękanie
kogoś – także online**



Kradzież danych



**bezprawne zdobycie i
wykorzystanie naszych danych
osobowych**



Mowa nienawiści



wypowiedzi obrażające ludzi z powodu ich pochodzenia, religii, orientacji itd.



Hacking



włamanie się do czyjegoś komputera, telefonu lub konta internetowego bez zgody



Czas na... zagadki!



Zagadka 1

**Włącza kamerę i zaczyna wrzask,
w tle bijatyka, alkohol, czasem blask.
Dla niego to “show”, dla innych – szok,
co to za internetowy skok?**

**Sexting || Patostreaming || Fake news || Deepfake || Phishing || Grooming
Stalking || Cyberbullying || Mowa nienawiści || Hacking || Kradzież danych**



Zagadka 2

**Klikasz, bo nagłówek sensację głośi,
lecz w treści kłamstwa, które ktoś roznosi.
Brzmi poważnie, wygląda jak z gazety –
a to pułapka na naiwnych niestety.**

**Sexting || Patostreaming || Fake news || Deepfake || Phishing || Grooming
Stalking || Cyberbullying || Mowa nienawiści || Hacking || Kradzież danych**



Zagadka 3

**Film, na którym znany głos i twarz,
ale to fałsz – choć trudno to dostrzec na raz.
Komputer zmienił usta i głosy,
czy to naprawdę on? Lepiej nie wierz w te losy.**

Sexting || Patostreaming || Fake news || Deepfake || Phishing || Grooming

Stalking || Cyberbullying || Mowa nienawiści || Hacking || Kradzież danych



Zagadka 4

**Dostajesz wiadomość:
“Twoje konto zablokowane!
Kliknij w link, wpisz dane!”
Niby z banku, lecz coś tu nie gra...
Ktoś chce cię złapać i wtedy przegrasz!**

**Sexting || Patostreaming || Fake news || Deepfake || Phishing || Grooming
Stalking || Cyberbullying || Mowa nienawiści || Hacking || Kradzież danych**



Zagadka 5

**Choć nie jest fotografem, prosi o zdjęcia,
czasem zbyt prywatne – aż w głowie się nie mieści!
Wysłane przez czat lub telefon w sekundę,
a potem krążą... i robią się trudne.**

**Sexting || Patostreaming || Fake news || Deepfake || Phishing || Grooming
Stalking || Cyberbullying || Mowa nienawiści || Hacking || Kradzież danych**

Dziękujemy!



dr Martyna Dudziak-Kisio
mgr Ksenia Wróblewska



Wydział Dziennikarstwa
Informacji i Bibliologii
Uniwersytet Warszawski