

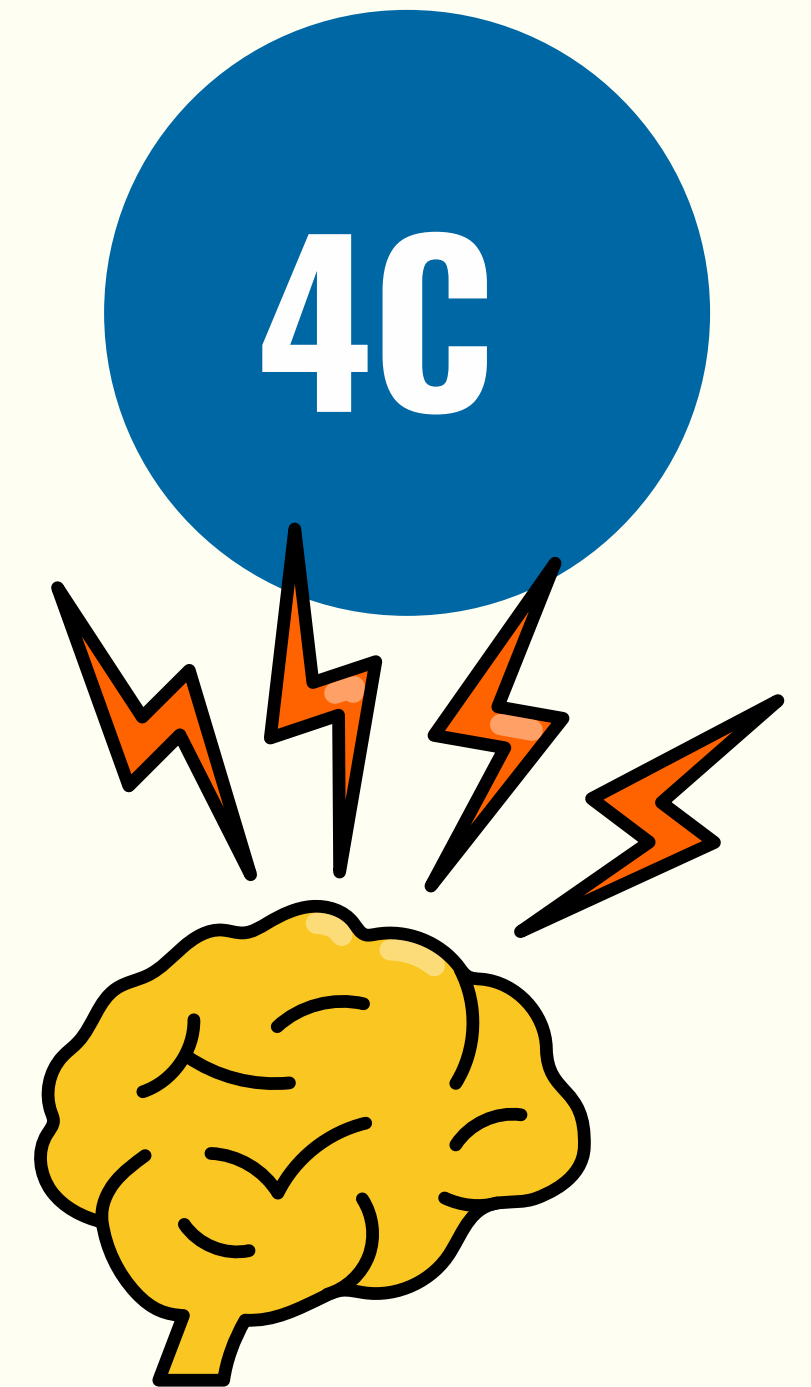
# WIRTUALNY ŚWIAT - ODPOWIEDŹ

PRAWIDŁOWA ODPOWIEDŹ TO 4C.

Zbyt duża ekspozycja na media powoduje **fizyczne uszkodzenie mózgu**.

Błyskawicznie zmieniające się sceny powodują, że osoba je oglądająca niemal non stop funkcjonuje w trybie alarmowym „walcz lub uciekaj”.

Rezultatem jest rozregulowanie i produkcja kortyzolu, hormonu stresu, rozregulowanie układu nerwowego a nawet uszkodzenie płata czołowego mózgu, odpowiedzialnego za racjonalną ocenę sytuacji i samokontrolę (naukę, zapamiętywanie, kojarzenie, podejmowanie decyzji).



(9)





[pytam.edu.pl](http://pytam.edu.pl)



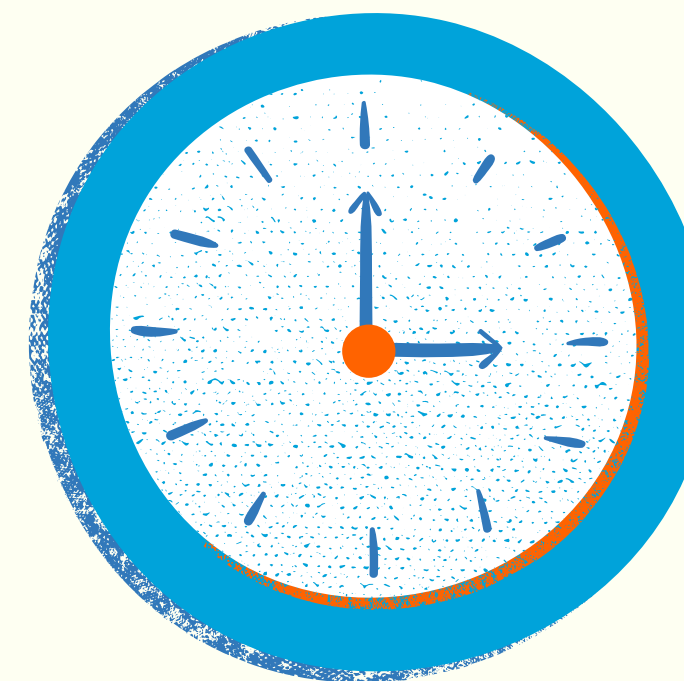
**W WIRTUALNEJ  
SIECI**





**1. Ile czasu dziennie człowiek w wieku do 11 – 12 lat może spędzać przed ekranem urządzeń mobilnych aby nie uzależnić się od nich?**

- A - 0 (zero).
- B - Do 2 godzin.
- C - Ile chce – sam może to regulować kierując się zdrowym rozsądkiem.
- D - Nie wiem.



(2)



# WIRTUALNY ŚWIAT - ODPOWIEDŹ

pytam.edu.pl

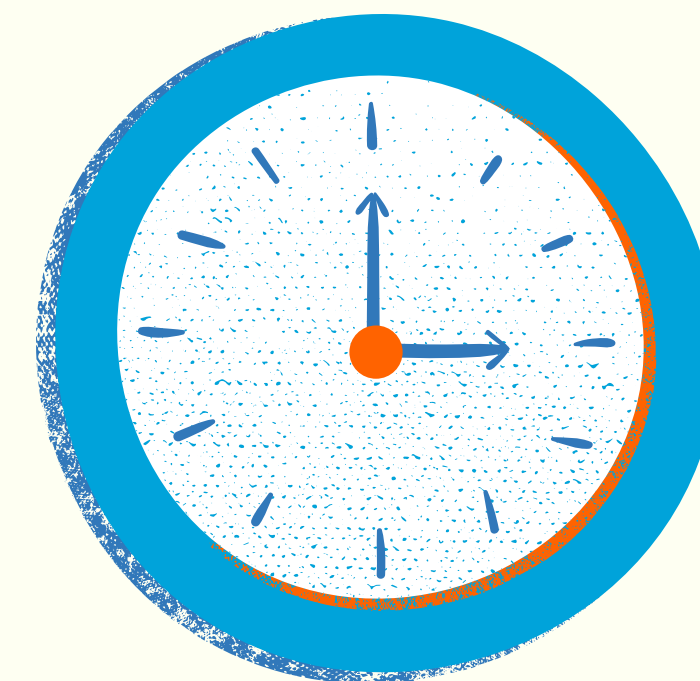
PRAWIDŁOWA ODPOWIEDŹ TO 1A.

Do 13 r.ż. mózg ma problem z opanowaniem impulsu odruchowego sięgania po smartfon w sytuacji gdy się nudzi czy gdy przychodzi powiadomienie.

Aplikacje i gry na smartfon sprzyjają przebodźcowieniu (zalaniu mózgu dynamicznymi, wciąż zmieniającymi się bodźcami związanymi z grami, mediami, komunikatorami).

Im młodszy mózg tym gorzej sobie z tym radzi.

(3)



Amerykańska Akademia Pediatria  
i Kanadyjskie Towarzystwo Pediatryczne





# WIRTUALNY ŚWIAT - ODPOWIEDŹ

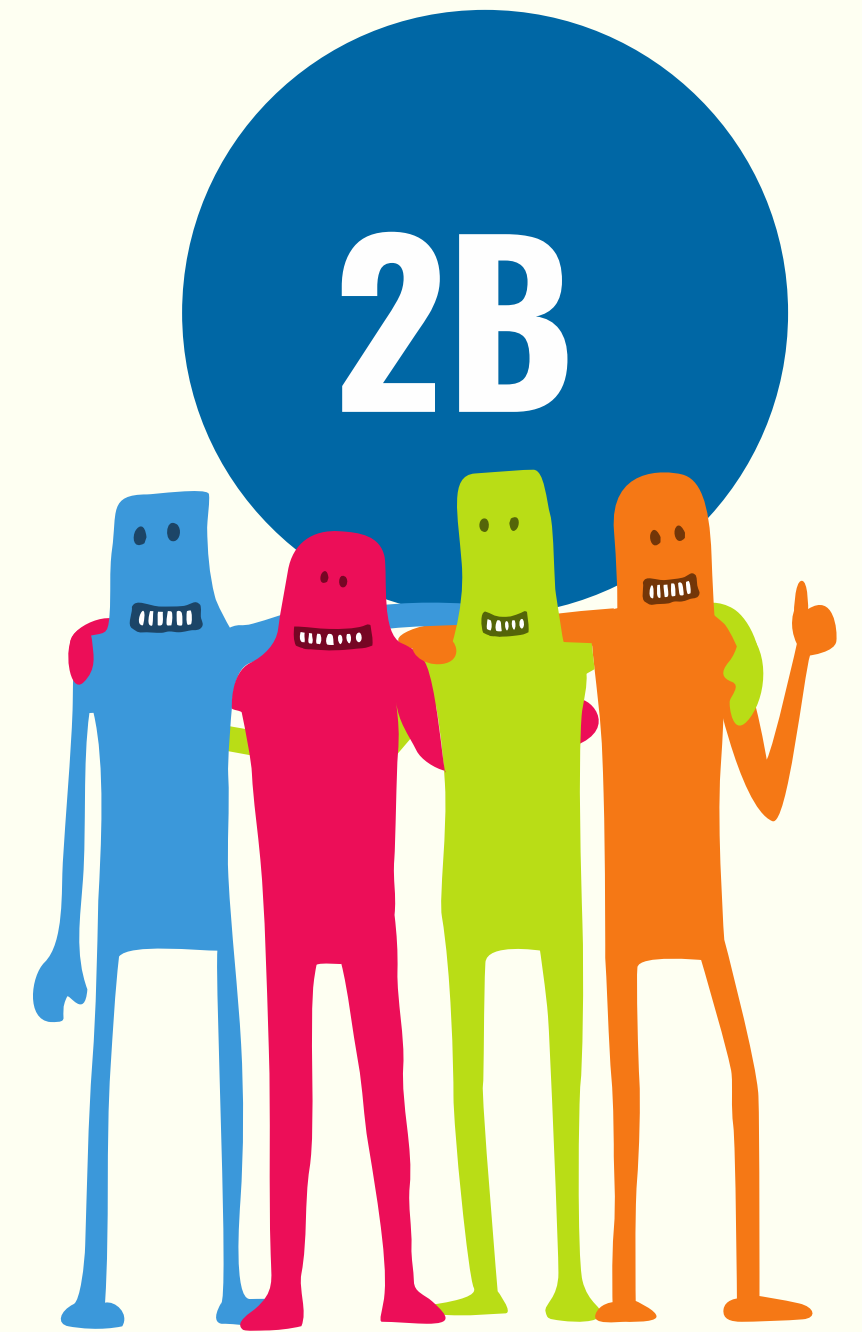
PRAWIDŁOWA ODPOWIEDŹ TO 2B.

Rozmowy za pomocą komunikatorów lub mediów społecznościowych nie są w stanie zastąpić prawdziwej rozmowy, a często wręcz niszczą więzi. Łatwo o złe zrozumienie intencji a nawet słów, ponieważ brakuje mowy ciała.

Na przykład słowo: „rzeczywiście” może oznaczać (w zależności od mowy ciała):

- zgodzenie się z rozmówcą
- kpinę
- pytanie

Dlatego łatwiej o nieporozumienie i przypisanie rozmówcy złych intencji (np. „kpi sobie ze mnie”).



(5)

Sherry Turkle, *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*, 2015;







# WIRTUALNY ŚWIAT - ODPOWIEDŹ

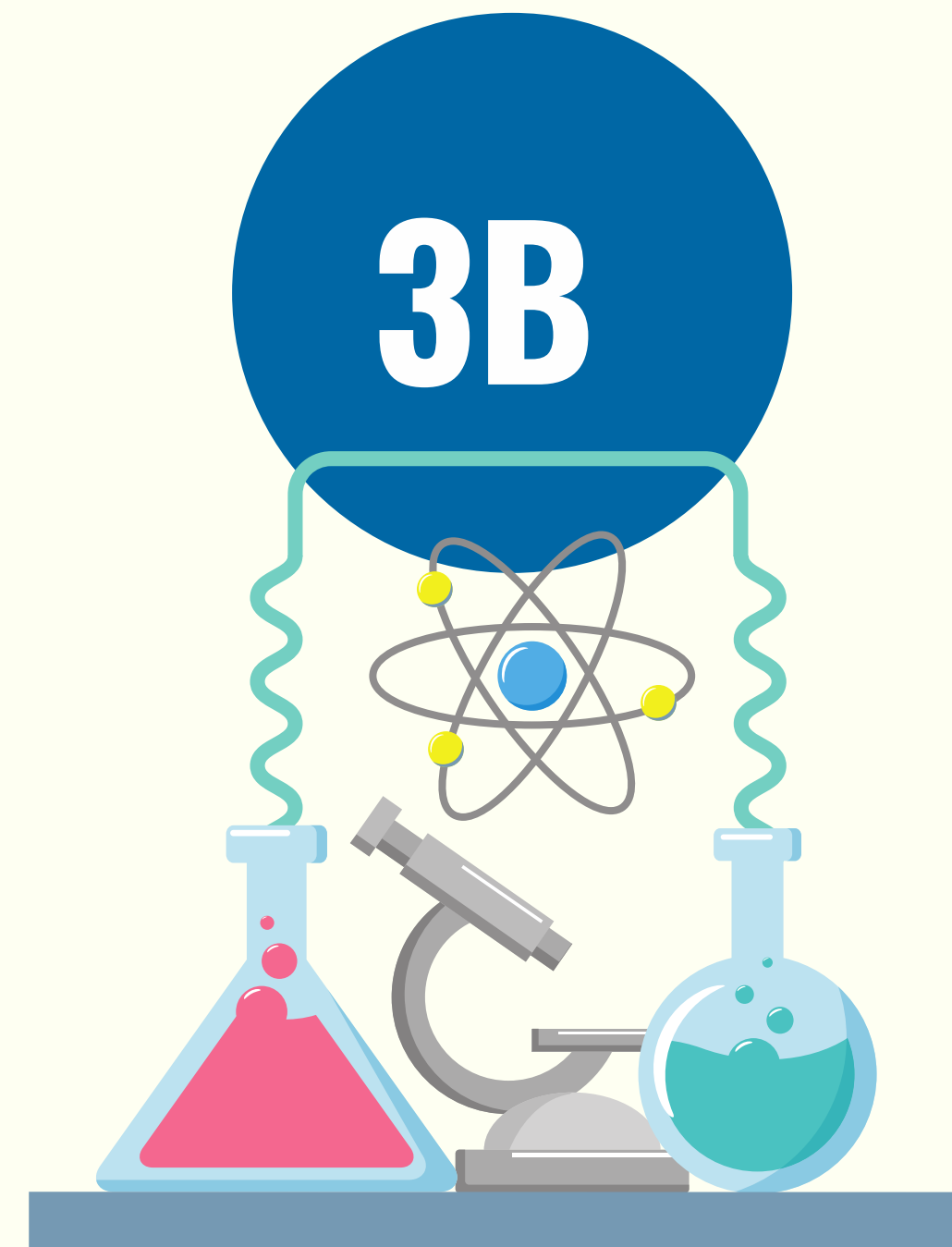
pytam.edu.pl

PRAWIDŁOWA ODPOWIEDŹ TO 3B.

Osoba w twoim wieku, która za **dużo czasu spędza ze smartfonem gorzej się uczy.**

Smartfony powodują zaburzenia koncentracji uwagi i efektywnej pracy oraz nauki. Telefony tresują użytkownika, w efekcie czego ci łatwo rozpraszają się, czują niepokój, gdy przez dłuższy czas nie odezwie się żadne z powiadomień!

Prowadzi to do błędnego koła – z jednej strony smartfon rozprasza uwagę, ale jeśli nałogowiec go wyłączy – i tak nie może skupić się na zadaniu. Jego mózg jest wytresowany i czuje niepokój wywołany brakiem rozpraszaczy.



(7)



Cal Newport, *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*, 2016

M. Spitzer, *Epidemia smartfonów*. Gdańsk 2021



**4. Używanie smartfonów może spowodować uszkodzenie układu nerwowego, w tym fizyczne uszkodzenie mózgu.**

- A - To bzdura, nie może w żaden sposób wpłynąć na układ nerwowy.
- B - Może spowodować uzależnienie, ale nie fizyczne uszkodzenie mózgu.
- C - Zgadzam się z tą tezą.
- D - Nie mam zdania.



**5. Czy osoba w twoim wieku, która za dużo czasu spędza ze smartfonem gorzej funkcjonuje w społeczeństwie?**

- A - Nieprawda, funkcjonuje lepiej – może szybciej znaleźć potrzebne informacje, pracę, zrobić zakupy, skomunikować się ze znajomymi.
- B - Zgadzam się z tą tezą.
- C - Funkcjonowanie w społeczeństwie zależy od wychowania a nie od smartfona.
- D - Nie mam zdania.

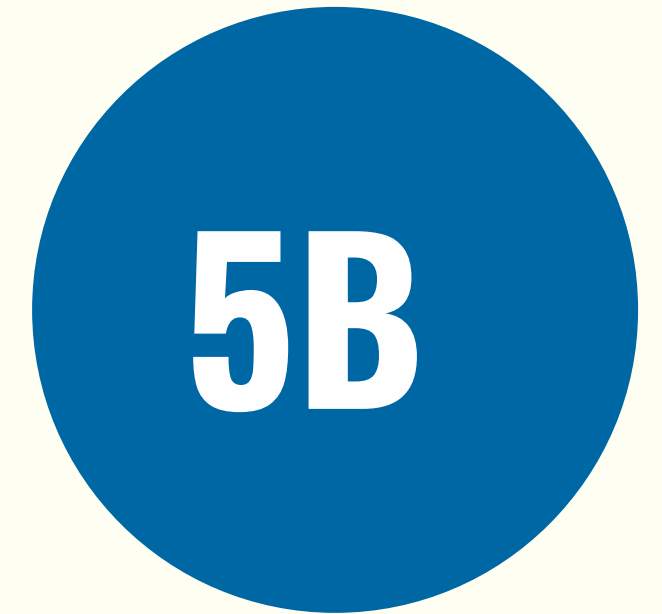


# WIRTUALNY ŚWIAT - ODPOWIEDŹ

pytam.edu.pl

PRAWIDŁOWA ODPOWIEDŹ TO 5B.

Osoba w twoim wieku, która za dużo czasu spędza ze smartfonem **gorzej funkcjonuje w społeczeństwie.**



Według badań prof. Spitzera, smartfony niosą również negatywne skutki dla całego społeczeństwa:

- gorsze wykształcenie,
- mniejsza solidarność,
- osłabienie zdolności kształtowania woli,
- gorsze zdrowie populacji,
- niepożądane społecznie postawy: narcyzm, znieczulica, poczucie osamotnienia.



**6. Internet ułatwia wyszukiwanie wiadomości, dzięki znalezieniu tego co mnie interesuje kieruje mnie na inne wartościowe strony.**

- A - Zgadzam się, algorytmy internetowe ułatwiają szybkie zgromadzenie potrzebnych informacji.
- B - Nie warto kierować się podpowiedziami Internetu, trzeba samemu szukać.
- C - Nie zawsze, w Internecie jest też dużo „śmieci”, trzeba to weryfikować.
- D - Nie mam zdania.



# WIRTUALNY ŚWIAT - ODPOWIEDŹ

PRAWIDŁOWA ODPOWIEDŹ TO 6C.

Z czasem korzystanie np. z Facebooka, YouTube'a, Instagrama czy Tik Toka staje się coraz bardziej interesujące. To wynik działania algorytmów, które wychwytyją ciekawe dla nas treści i podsuwają je nam, eliminując informacje, które tylko przelatujemy wzrokiem. Tak tworzy się bańka informacyjna.

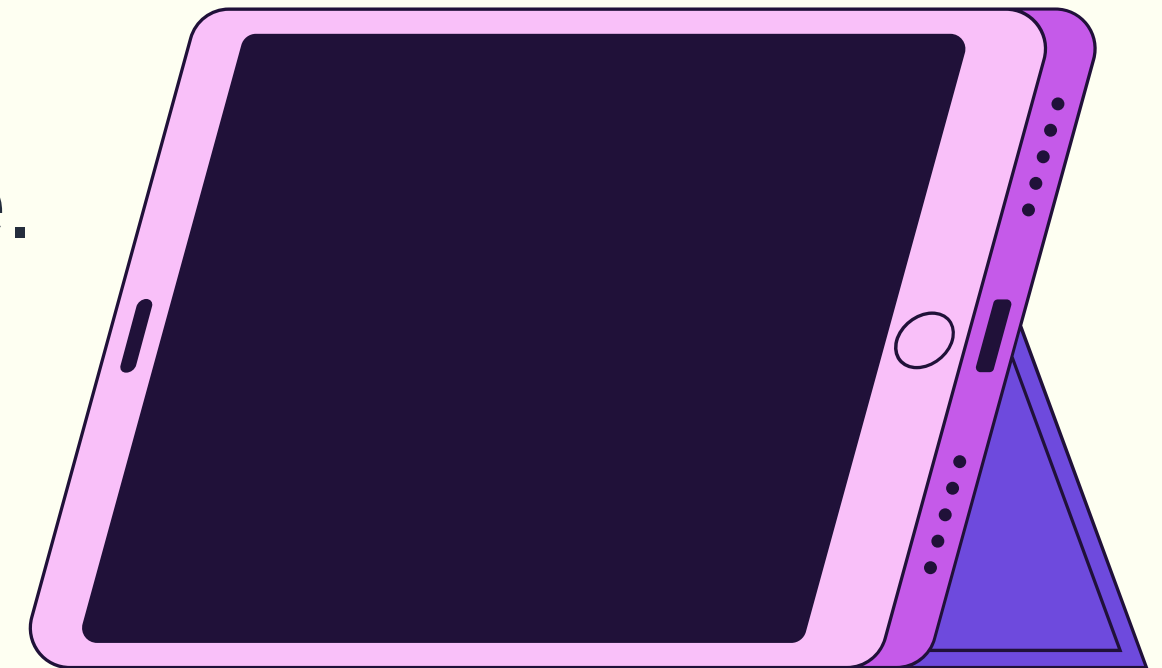
OK. 80% TREŚCI OGLĄDANYCH NA YOUTUBE PODSUWAJĄ NAM ALGORYTMY.

To może mieć katastrofalne skutki. np. jeśli ktoś szuka w sieci rozwiązania swoich problemów, a algorytmy podsuwają mu popularne treści, nierzadko tworzone przez przypadkowe lub zaburzone osoby.



**7. Kto powiedział: „Nasze dzieci nie używają iPada. Limitujemy dostęp do technologii w domu”**

- A - Następca tronu Wielkiej Brytanii – księżę William.
- B - Steve Jobs, współzałożyciel i były szef firmy Apple.
- C - Robert i Anna Lewandowscy.
- D - Nie wiem.

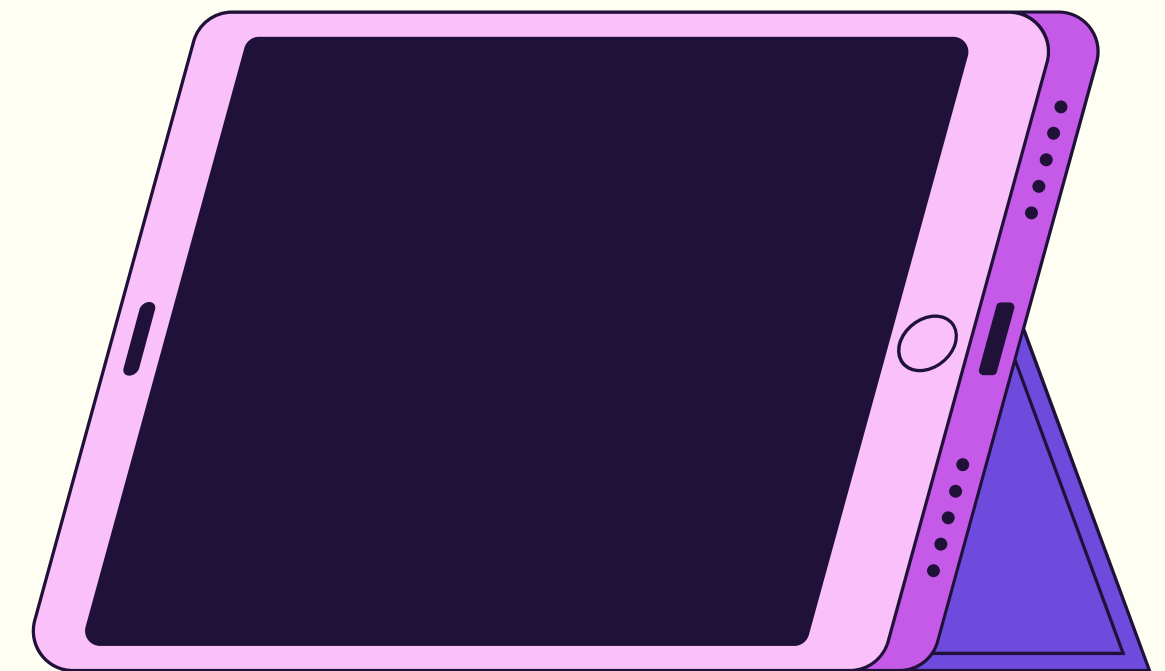
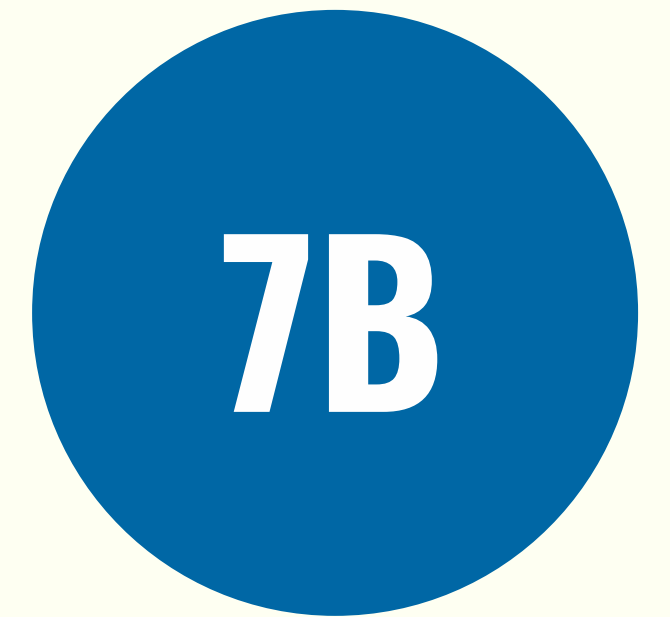


# WIRTUALNY ŚWIAT - ODPOWIEDŹ

pytam.edu.pl

PRAWIDŁOWA ODPOWIEDŹ TO 7B.

Ipad to narzędzie, od nas zależy do czego i jak go wykorzystamy. Każde narzędzie może służyć dobru albo złu, np. nożem mogę przygotować jedzenie dla głodnych osób, może to być również narzędzie zbrodni. Od nas zależy jak będziemy używać danego narzędzia. Media cyfrowe mają jeszcze jedną cechę – z roli naszego narzędzia - jeżeli im na to pozwolimy - mogą sprawić, że to my staniemy się ich narzędziem.



(15)





**Media elektroniczne mogą  
skraść wolność.  
Zwycięzcą jest ten, kto nie  
da się im usidlić.**

