

KARTA PRACY

BUDOWANIE HIGIENY CYFROWEJ



CYBERMOZG.PL

Określenie zachowań do monitorowania

Świadomość to klucz do zmiany i do określenia celów. Dlatego w pierwszej części zachęcam Cię do zadania sobie kilku ważnych pytań na start:

1. Ile czasu spędzam przy komputerze, przed telefonem, przed telewizorem, przy tablecie etc.(dalej: urządzenia ekranowe)?
2. W jakiej pozycji jestem, kiedy korzystam z urządzeń ekranowych? (siedząca, stojąca, leżąca)
3. Na jakich stronach spędzam najwięcej czasu? Co mi to daje?
4. Na ile czasu przed snem przestaję korzystać z urządzeń ekranowych?
5. Jak często wyskakują mi powiadomienia?
6. Jak często sięgam po urządzenie by sprawdzić, czy nie ma na nim powiadomień?
7. Czy są takie miejsca, do których nie biorę ze sobą urządzeń ekranowych? Jakże to miejsca?
8. W jaki sposób monitoruję czas spędzony w sieci?
9. W jaki sposób angażuję się w sieci? Jakże treści śledzę, jakże treści komentuję?
10. Czy czuję, że jakże obszary w moim życiu mogłyby zmienić się na lepsze, gdybym korzystał / korzystała mniej z urządzeń ekranowych?

Wybór zachowania do monitorowania

Zastanów się, co chcesz poobserwować przez najbliższe dwa tygodnie. Może to być:

- Czas spędzony przed urządzeniami ekranowymi
- Momenty w ciągu dnia, kiedy sięgasz po urządzenia ekranowe
- Zachowywana pozycja w trakcie korzystania z urządzeń ekranowych
- Najczęściej odwiedzane strony
- Czas, kiedy przed snem odstawiasz urządzenia ekranowe
- Ilość powiadomień, częstotliwość odczytywania powiadomień, to, czy odrywają Cię one od Twoich innych zadań
- Emocje - co czujesz, kiedy świadomie nie sprawdzasz od razu powiadomień czy odkładasz na jakiś czas komórkę
- Po jakie treści sięgasz najczęściej, jakie komentujesz najczęściej, jakie pojawiają się wtedy emocje?

Wybierz jeden nawyk / temat do obserwacji przez dwa tygodnie. Określ moment w ciągu dnia, kiedy poświęcisz 5-10 minut na refleksję, jak wyglądało Twoje korzystanie z technologii danego dnia w kontekście wybranego tematu.

Przykładowo: o godzinie 19 poświęcasz 5 minut by przypomnieć sobie, co się działo danego dnia. Ponieważ śledzisz, kiedy w ciągu dnia sięgasz po urządzenia ekranowe, przypominasz sobie, że danego dnia często sięgałaś / sięgałeś po komórkę w trakcie pracy i brałaś / brałeś ją ze sobą do toalety. Zapisujesz tę obserwację pod odpowiednią datą.

Nawyk, który chcę obserwować:

.....

Tydzień

Dzień 1. Data: _____

Obserwacja:

Dzień 2. Data: _____

Obserwacja:

Dzień 3. Data: _____

Obserwacja:

Dzień 4. Data: _____

Obserwacja:

Dzień 5. Data: _____

Obserwacja:

Dzień 6. Data: _____

Obserwacja:

Dzień 7. Data: _____

Obserwacja: