

INŻYNIER BEZPIECZEŃSTWA



ZJAWISKO NIEBIESKIEGO ŚWIATŁA

Światło niebieskie to część światła, którą daje nam słońce. Ale uwaga, świecą nim też ekrany: telefony, tablety i komputery. Gdy patrzymy na nie za długo, nasze oczy robią się zmęczone, może boleć głowa, a wieczorem trudniej zasnąć. Światło niebieskie wieczorem oszukuje nasz mózg – zamiast „czas spać”, mózg myśli „hej, jeszcze dzień!”.



Ważne jest, żeby dać oczom odpocząć. Dzięki temu będziemy mieć więcej energii i lepszy sen.

Internet i profilaktyka uzależnień



ZJAWISKO SZYI SMS-OWEJ

Kiedy długo patrzymy w telefon z pochyloną głową, nasz kark musi dźwigać o wiele więcej niż zwykle.

Głowa waży około 5 kg – tyle, co mała kula do kręgli.

- Już przy lekkim pochyleniu (15 stopni) kark czuje ciężar 12 kg – to jak duży arbuz.
- Przy większym pochyleniu (45–60 stopni) szyja dźwiga nawet 20–30 kg – tyle, co duży pies!

To duże obciążenie dla szyi i kręgosłupa.

Internet i profilaktyka uzależnień



KRÓTKOWZROCZNOŚĆ JAKO KONSEKWENCJA NADUŻYWANIA URZĄDZEŃ EKRAKOWYCH

Krótkowzroczność to wada wzroku, która coraz częściej pojawia się u osób spędzających dużo czasu przed ekranami.

Długie wpatrywanie się w bliską odległość osłabia oczy, które trudniej radzą sobie z patrzeniem na dalsze obiekty.

Internet i profilaktyka uzależnień



RELACJE OFFLINE I ONLINE

Relacje offline dają nam bezpośredni kontakt – widzimy emocje, gesty i naprawdę jesteśmy razem.

Relacje online ułatwiają szybki kontakt, ale bywają płytsze i łatwiej o nieporozumienia.

Internet i profilaktyka uzależnień

Online

Offline

WYZWANIE OTWIERAJĄCE PROJEKT „INŻYNIER BEZPIECZEŃSTWA”

Wyzwanie otwierające: projekt „Inżynier bezpieczeństwa”

Raport techniczny: Każdy z nas codziennie korzysta z technologii. To świetne narzędzie, ale trzeba znać zasady, które pomogą dbać o zdrowie i relacje.

Zadanie inżyniera:

Zapisz, co Twoim zdaniem robi mądry użytkownik technologii (np. trzy zasady higieny cyfrowej).

Internet i profilaktyka uzależnień



DOKOŃCZ WYBRANE ZDANIE:



„Dziś ważne było dla mnie...”

„Od dziś spróbuję...”

„Aby dbać o równowagę cyfrową, mogę...”