

Podsumowanie akcji “Dzień bez smartfona”:

1. Większość dzieci biorących udział w akcji “dzień bez smartfona” miała trudność z całkowitym powstrzymaniem się do korzystania ze swojego smartfona.
2. Smartfon stanowi nieodłączny element codzienności, pełniąc różnorodne funkcje i zastępując inne tradycyjne urządzenia - zegarki, odtwarzacze muzyki, radio.
3. Po smartfona sięga się również w celu poszukiwania informacji oraz nauki - to rozwiązanie szybsze i prostsze niż znalezienie potrzebnych informacji w książce. Tendencja ta może jednak niekorzystnie wpływać na zdolności czytania ze zrozumieniem oraz umiejętności selekcji informacji czy weryfikowania wiedzy. Oprócz tego smartfony są odpowiedzialne za zjawisko przeciążenia informacyjnego (nadmiar informacji, który przekracza możliwości ich przetworzenia), tym samym obniżając zdolność koncentracji uwagi.
4. Smartfony stają się narzędziem do podtrzymywania kontaktów społecznych, niekiedy zaspokajają większość potrzeb społecznych dzieci - zamiast spotkania w świecie rzeczywistym, wygodniej jest “umówić się” online. Drugim najczęściej pojawiającym się wśród odpowiedzi naszych uczniów powodem, dla którego sięgali po smartfony, była właśnie potrzeba kontaktu z rówieśnikami.
5. Smartfon jest również źródłem rozrywki - dzieci korzystają z różnych aplikacji i mediów społecznościowych (typu TikTok, Snapchat itp.), gdzie napotykają na różne zjawiska i historie, niejednokrotnie promujące postawy niezgodne z tym, czego chcielibyśmy je uczyć; są to czasem treści przesycane przemocą i hejtem czy brakiem szacunku. Zachowania obserwowane w internecie mogą być przenoszone do świata rzeczywistego. Warto mieć na uwadze, co dzieci oglądają w internecie, okazywać zainteresowanie; nie oceniać, ale jednocześnie ukierunkowywać na to, co wartościowe i wspierać w odróżnianiu “dobrego” od “złego”.
6. Wszechstronność smartfonów czyni je użytecznymi narzędziami, jednocześnie sprawia niestety, że często dominują one codzienność zarówno dzieci, jak i dorosłych. Istnieją różne badania dotyczące czasu poświęcanego przez użytkowników na korzystanie ze smartfonów; uogólniając można jednak stwierdzić, że przeciętna osoba odblokowuje swojego smartfona około 80 razy w ciągu dnia i spędza około 2 godzin i 30 minut używając go.
7. Należy pamiętać, że nadużywanie telefonów, które jest obecnie powszechnym problemem (wśród dorosłych i dzieci), nie jest bez znaczenia dla kondycji psychicznej.
8. **Nadmierne korzystanie z telefonu, zwłaszcza w godzinach wieczornych, niekorzystnie wpływa na jakość snu.** Niebieskie światło, emitowane przez wyświetlacz, zaburza (hamuje) wydzielanie się w organizmie melatoniny - hormonu, który odpowiada za zdrowy sen.
9. **Nadużywanie smartfonów może również być przyczyną zaburzeń koncentracji.** Posiadanie smartfona sprawia, że jego użytkownik jest bombardowany niekończącymi się powiadomieniami - nadmiar informacji (dotyczących naszych znajomych lub osób występujących w świecie internetowym, a także różnorodne newsy) powoduje przeciążenie i zmęczenie psychiczne. Trudniej jest się wówczas uczyć, zapamiętywać nowe rzeczy, a także zauważać, co dzieje się wokół nas.
10. **Przebywanie w świecie wirtualnym może potęgować lęki i obniżać nastrój** - powodem tego może być m.in. izolacja - brak kontaktów w świecie rzeczywistym, nieustanne porównywanie się z innymi, bycie wystawionym na hejt.