

## **Higiena cyfrowa: Jak mądrze korzystać z technologii? Porady pielęgniarki szkolnej.**

Jako pielęgniarka szkolna coraz częściej przyjmuję w gabinecie uczniów skarżących się na bóle głowy, pieczenie oczu czy zmęczenie. Często przyczyną nie jest choroba, ale brak "higieny cyfrowej". Telefon to świetne narzędzie, ale nadużywany staje się szkodliwy dla zdrowia.

### **Dlaczego warto odłożyć telefon?**

**Wzrok pod napięciem:** Ciągłe wpatrywanie się w mały ekran powoduje tzw. "cyfrowe zmęczenie wzroku". Może to doprowadzić do suchości oka, pieczenia, a nawet pogorszenia widzenia.

**"Sms-owa szyja":** Pochylenie głowy nad smartfonem obciąża kręgosłup szyjny siłą nawet 27 kg! To prosta droga do wad postawy i przewlekłych bólów pleców.

**Problemy ze snem:** Światło niebieskie emitowane przez ekrany hamuje wydzielanie melatoniny – hormonu, który pomaga nam zasnąć. Efekt? Problemy z koncentracją i gorsze oceny.

**Samopoczucie:** Nadmiar bodźców z mediów społecznościowych może budzić niepokój i utrudniać budowanie relacji "w realu".

### **Złote zasady higieny cyfrowej:**

**Zasada "20-20-20".** Co 20 minut patrzenia w ekran spójrz na coś oddalonego o 20 stóp (ok. 6 metrów) przez 20 sekund. Daj odpocząć oczom!

**Godzina dla snu:** Odłóż telefon minimum 60 minut przed pójściem spać.

**Proste plecy:** Trzymaj telefon na wysokości twarzy, nie pochylaj do niego głowy.

**Ruch to zdrowie:** Każda godzina przed ekranem powinna być zrównoważona godziną aktywności fizycznej na świeżym powietrzu.

Pamiętajcie, że to Wy kontrolujecie telefon, a nie on Was. Dbajcie o swoje zdrowie – to Wasz najcenniejszy kapitał!

Adriana Berling - pielęgniarka szkolna