

Dane dotyczące dzieci w Polsce:

- dzieci dostają telefon przeciętnie w wieku 8 lat
- przed ekranem spędzają ok. 17,5h tygodniowo - na dworze ok 2h dziennie
- ok. 80% dzieci dzieli łóżko z telefonem
- 84% nie wyobraża sobie dnia bez telefonu
- 2 na 5 dzieci poniżej 2 r.ż w krajach rozwiniętych korzysta z telefonu czy tabletu – 2017r
- w roku 2014 13% dzieci rocznych i dwurocznych posiadało swój telefon lub tablet, zaś 30% korzystało z tych urządzeń codziennie

Charakterystyka Post Milenialsów (osób urodzonych w okolicach 2000r.)

(inaczej: pokolenie internetowe, pokolenie C, pokolenie Z)

- komunikują się nie zważając na czas ani miejsce
- preferują kontakt on-line niż face to face
- relacje zawiązywane szybko, ale nietrwale
- mają dużą wiedzę i kompetencje specjalistyczne jednak znikome kompetencje społeczne, brak wiary w siebie oraz brak ukierunkowania swoich zdolności
- charakteryzuje ich też duża roszczeniowość, duża elastyczność, świadomość zmian i życia w niepewności, małe przywiązanie ale też realistyczne podejście do życia

Badania Aterima HR:

- 86% osób poniżej 24r.ż. ma już dobrze napisane CV, 28% profil na LinkedIn, 13% na GoldenLine
- 72% oczekuje feedbacku w pracy
- 40% deklaruje, że mogą pracować całe życie w 1 firmie, jeśli praca była by atrakcyjna
- a w pracy tej liczą się: atmosfera (96%), szacunek (89%) i możliwości rozwoju (76%)
- zamiłowanie do nowych technologii

Badania przeprowadzone w liceach i technikach z 2018r. na obszarze województwa

Podkarpackiego:

- nastolatki spędzają średnio 55godz. tygodniowo w Internecie – ok 45% tego czasu to czas przeznaczony na portale społecznościowe i komunikatory
- 11% badanych nastolatków uzyskało wynik wysoki i bardzo wysoki w stopniu nasilenia korzystania z facebooka

Konsekwencje cyfrowego smogu, czyli życia pośród ekranów:

- sieciocholizm – czyli uzależnienie od bycia on-line
- FOMO – Fear Of Missing Out – lęk przed przeoczeniem nowych treści, aby temu zapobiec pojawia się kompulsyjne odświeżanie, czynność powtarzana 21-28 dni staje się uzależnieniem (złym nawykiem)
- Uzależnienie od informacji – od pojawienia się Internetu, średnio co 2 lata ilość danych podwaja się
- Nomofobia – No Mobile Fobia - lęk przed byciem off-line, przed zgubieniem, zostawieniem gdzieś telefonu
- pochylanie głowy – normalnie to 5 kg nacisku na kręgi szyjne, przy zgięciu głowy wpatrując się w telefon ok 27kg – wraz z takim naciskiem powstają zmiany zwyrodnieniowe kręgów szyjnych
- do stycznia 2019r 259 osób zginęło robiąc sobie selfie. Sprawdzanie powiadomień tłumi instynkt samozachowawczy
- lęk przed refleksjom, zostawianiem sam na sam z własnymi myślami, czują lęk przed byciem bez bodźców, ponieważ są najczęściej przestymulowani
- nieumiejętność odprężenia się! (w 2018r 61% Polaków czuje się często zestresowanym ok 50% Polaków ma problemy ze snem i po przebudzeniu czuje się niewyspana
- coraz więcej dzieci i młodzieży budzi się w środku nocy aby sprawdzić powiadomienia – ze względu na uregulowany zegar biologiczny
- czas snu wciąż ulega skróceniu – powoduje to osłabienie funkcji poznawczych, zaburzenia lękowe, depresyjne, obsesyjno-kompulsyjne, zaburzenia rytmu dobowego, zawroty głowy i bezsenność
- Niebieskie światło – emitowane przez słońce (kojarzone ze świtem), emitowane też przez oświetlenie energooszczędne i ekrany, obniżają poziom melatoniny, a to rozbudza mózg. Długotrwałe:-niszczy siatkówkę, powoduje zmęczenie oczu, bezsenność. Niebieskie światło używane rozsądnie nie daje jednak skutków ubocznych
- **badania z kwietnia 2019r w USA, ilość godzin przed ekranem a ryzyko zaburzeń lękowych:**
 - 1h ~ 8%
 - 3h ~ 9,5%
 - 5h ~ 13,5%
 - 7+h ponad 18,5%
- ilość odwiedzin portali zwiększa poczucie izolacji i odosobnienia (im częściej odwiedzamy, tym bardziej się tacy czujemy) *American Journal of Preventive Medicine 2017*
- wnioski nie są jasne co do zwrotu korelacji: odosobnieni ciągną do ekranów, czy ekrany powodują odosobnienie?