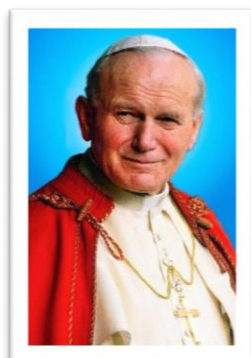


Nasza Wspólnota

nr 181

7 maja 2023 r.



Rektorat pw. św. Michała Archanioła w Przemyślu

ul. Bakończycka 5, 37-700 Przemyśl
tel. 507 070 550, e-mail: t.picur@libero.it
strona internetowa: michal.przemyska.pl

Msze św. i intencje: 8-14 maja 2023 r.

8.05, poniedziałek – urocz. św. Stanisława, biskupa, godz. 17.00

++ Stanisław i Marian Wojdyło

9.05, wtorek, godz. 17.00

+ Stanisław

10.05, środa, godz. 17.00

+ Stanisław

11.05, czwartek, godz. 17.00

+ Stanisław

12.05, piątek, godz. 17.00

+ Stanisław

13.05, sobota – wsp. NMP Fatimskiej, godz. 17.00

+ Stanisław

14.05, VI niedziela wielkanocna, A

9.00: + Stanisław

11.00: ++ Anna i Tadeusz

Ogłoszenia

◆ Serdecznie dziękuję:

- Małgorzacie Banaś i Marii Rabka – za sprzątanie i przygotowanie kaplicy na dzisiejszą niedzielę,

- Osobie, która złożyła ofiarę na utrzymanie kaplicy.

◆ Jutro uroczystość św. Stanisława, biskupa i męczennika, patrona Polski. Jest to dzień imienin ks. bpa Stanisława Jamrozka. Pamiętajmy o Solenizancie w modlitwie.

◆ Przez cały maj codziennie po Mszy św. modlimy się Litanią Loretańską.

◆ Za wszystkich Dobroczyńców modlimy się szczególnie w każdą środę, prosząc, by Bóg wynagrodził im za każdy dar potrzebnymi łaskami, opieką i błogosławieństwem dla ich rodzin.

Z dzisiejszej liturgii słowa

Gdy liczba uczniów wzrastała, zaczęli helleniści szemrać przeciwko Hebrajczykom, że przy codziennym rozdawaniu jałmużny zaniedbywano ich wdowy.

Dwunastu, zwoławszy wszystkich uczniów, powiedziało: «Nie jest rzeczą słuszną, abyśmy zaniedbali słowo Boże, a obsługiwali stoły. Upatrzcie zatem, bracia, siedmiu mężów spośród siebie, cieszących się dobrą sławą, pełnych Ducha i mądrości. Im zlecimy to zadanie. My zaś oddamy się wyłącznie modlitwie i posłudze słowa».

Spodobały się te słowa wszystkim zebrany i wybrali Szczepana, męża pełnego wiary i Ducha Świętego, oraz Filipa, Prochora, Nikanora, Tymona, Parmenasa i Mikołaja, prozelitę z Antiochii. Przedstawili ich apostołom, którzy, modląc się, nałożyli na nich ręce.

A słowo Boże szerzyło się, wzrastała też bardzo liczba uczniów w Jerozolimie, a nawet bardzo wielu kapłanów przyjmowało wiarę.

(Dz 6,1-7)

W trosce o formację

CZAS NA ZMIANĘ NAWYKÓW. CZYM JEST „HIGIENA CYFROWA”?

(Dariusz Dudek)

Zrobiłem sobie Test Higieny Cyfrowej i widzę, że potrzebuję zmienić sporo ze swoich nawyków. Mój mózg jest przebodźcowany i zaczyna się przyzwyczajać, że wielozadaniowość to coś normalnego. A jest odwrotnie!

Magdalena Bigaj i Magdalena Woynarowska wykonały pierwsze w Polsce badania dotyczące higieny cyfrowej.

Na stronie <https://cyfroweobywatelstwo.pl/> można wykonać test, który oceni, jak prezentuje się poziom naszej higieny cyfrowej.

Smartfonowy zastrzyk dopaminowy

O ile radzę sobie z trzymaniem się z dala od telefonu podczas kontaktów z ludźmi, to zdecydowanie za często mam go przed oczami w czasie wolnym. I w przerwie w pracy. I podczas posiłków.

„Jednak głównym paliwem dla układu nagrody nie są pieniądze, jedzenie ani seks, ani nawet nowe przeżycia, tylko – nadzieje na ich osiągnięcie. Nic bardziej nie nakręca naszego ośrodka przyjemności niż poczucie, że coś może się wydarzyć” – pisze Anders Hansen, szwedzki psychiatra, autor książki „Wyloguj swój mózg”. To jest powód, dla którego możemy tak długo przeglądać media społecznościowe i czyjeś zdjęcia: czekamy na znalezienie czegoś szczególnego.

A zatem wolną chwilę spędzam przeszukując internet bez żadnego konkretnego celu. Nawet gdy czytam książkę – wciągającą i inspirującą – robię przerwę, by „wstrzyknąć” sobie dopaminę smartfonem. Aż 35% spośród badanych korzysta z telefonu, tak w dniu wolnym jak i roboczym od 1 do 3 godzin dziennie. Zaś co 10. robi to ponad 5 godzin dziennie, niezależnie czy to dzień roboczy, czy wolny. Tylko niecałe 4% badanych stwierdza, że na telefonie spędza mało lub raczej mało czasu.

Wydaje się, że nie tylko ja wstrzykuję sobie „smartfonową dopaminę”.

Kolejnym problemem, który mnie dotyka jest przeładowanie informacjami (ang. *information overload*). Ilość informacji i bodźców, która codziennie do nas dociera, połączona z ich jakością (często to

dźwięki, kolorowe obrazy i filmiki) mogą przeciążyć mózg, który nie jest w stanie nadążyć z przyswajaniem takiego ogromu danych. I tak jak obżeranie się i jedzenie nieodpowiednich dla nas posiłków będzie nam szkodzić, podobnie jest z informacjami. Magdalena Bigaj zauważa, że o ile świadomość wpływu diety na nasze zdrowie jest już coraz bardziej powszechna, o tyle dieta cyfrowa jest niemal nieznaną.

Wydaje się nam, że bycie na bieżąco z newsami, powiadomieniami, mailami i rozrywką przy jednoczesnym podejmowaniu wielu zadań w pracy poprawi jakość naszego funkcjonowania: w końcu zrobienie kilku rzeczy naraz, ostatecznie wydłuży ilość wolnego czasu. Badania pokazują, że praca linearna – podejmowanie kolejnych zadań i kończenie ich – lepiej wpływa na całokształt funkcjonowania. Mózg nie musi co chwilę wracać z rozproszenia do skupienia – a to zajmuje nawet kilkanaście minut i potrzebuje dawki energii.

Konieczne zmiany

Magdalena Bigaj odradza drastyczny detoks i wyłączenie wszystkiego. To może być przyczyną frustracji. Cyfrową higienę trzeba stopniować. Na początku ustawić powiadomienie tak, by telefon dzwonił tylko w przypadku połączenia głosowego – to może być sprawa priorytetowa. Dalej warto odłożyć telefon poza zasięgiem wzroku, by nie być „na dopaminowej smyczy powiadomień”.

Ważnym elementem jest zdobywanie wiedzy na temat tego, jak funkcjonuje nasz mózg przy kontakcie z bodźcami cyfrowymi. Zrozumienie tego mechanizmu jest kluczowe do tego, byśmy sami zaczęli sobie intuicyjnie regulować tę cyfrową higienę. Musimy zrozumieć, że to, jak wpływają na nas ekrany, zależy przede wszystkim od tego, jak zbudowany jest nasz mózg.

Trzeba jednak pamiętać, że cyfrowa higiena to budowanie nowych, zdrowych nawyków. Nie pojawią się one dzięki jakiemuś magicznemu trikowi, ale dzięki codziennej, wytrwałej pracy i stawianiu małych kroków.

Magdalena Bigaj, w pracy nad uczeniem siebie cyfrowej higieny, a co za tym idzie – swoje dzieci – proponuje lekturę książki „Wychowanie przy ekranie”.