

ZADBAJ O SIEBIE – OMÓWIENIE

[odcinek 23: Zadbaj o siebie – Tablety w Bibliotece]

Pakiet „Zadbaj o siebie” przedstawia aplikacje, które wspierają zdrowy tryb życia, oparty na aktywności fizycznej, równowadze emocjonalnej i umiejętności radzenia sobie ze stresem. Aplikacje zostały wybrane z myślą o osobach dorosłych – do indywidualnego wykorzystania. Niektóre z rekomendowanych aplikacji zawierają również programy dostosowane do potrzeb dzieci w różnym wieku.

W ostatnich latach w Stanach Zjednoczonych liczba wypadków, którym ulegają piesi nieodrywający wzroku od smartfonów, wzrosła na tyle, że w niektórych miastach eksperymentalnie wydzielono pasy na chodniku przeznaczone dla tej grupy przechodniów. Podobne inicjatywy zrealizowano w chińskich metropoliach, a w 2015 roku – w belgijskiej Antwerpii. Urządzenia mobilne na stałe zadomowiły się w życiu wielu osób. Czy jednak nie za bardzo?

Bycie w ciągłym kontakcie ze współpracownikami, pracodawcą czy znajomymi, i robienie kilku rzeczy jednocześnie (tzw. *multitasking*), jest dla wielu osób bardzo obciążające. Poszukują one sposobu na to, by się wyciszyć, skoncentrować na bieżącej chwili, zadbać o swoje zdrowie. Paradoksalnie, to właśnie aplikacje mobilne mogą dużo zaoferować użytkownikom dbającym o zdrowie i szeroko pojęty dobrostan.

W zasięgu ręki są aplikacje, które pozwalają na:

- rozpoczęcie i utrzymywanie aktywności fizycznej,
- zdobycie wiedzy o swoim ciele i jego funkcjonowaniu,
- wyciszenie się, pokonanie stresu,
- poprawienie jakości snu.

Dzięki urządzeniom mobilnym i dedykowanym aplikacjom, każdy może dostosować sposób i intensywność aktywności fizycznej do swoich możliwości i potrzeb. Przygotowane przez specjalistów programy treningowe nie tylko pozwalają śledzić liczbę spalonych kalorii i pokonanych kilometrów, ale też przypominają o zaplanowanej aktywności. Wystarczy wziąć smartfon ze sobą, otworzyć aplikację i uruchomić wybrany plan, a głos wirtualnego trenera osobistego podpowie, czy poruszamy się w odpowiednim tempie i ile minut aktywności bądź kilometrów mamy już za sobą.

Dla wielu osób motywacją jest rywalizacja z innymi członkami danej społeczności i możliwość porównywania swoich sportowych wyników z wynikami koleżanek i kolegów. Aplikacje **RunKeeper** i **Endomondo** – obie do użytku indywidualnego – oferują taką opcję.

Przydatne mogą się okazać aplikacje zawierające wideo instruktaże, które umożliwiają samodzielną naukę bezpiecznego treningu. Prawidłowo wykonana rozgrzewka i ćwiczenia rozciągające minimalizują ryzyko urazów i kontuzji. Taką opcję oferuje aplikacja **7 Minutes Workout**, gdzie możemy obejrzeć pokazy ćwiczeń odpowiadających poszczególnym częściom ciała, tj. ćwiczenia ogólnorozwojowe / funkcjonalne, ćwiczenia na dolne lub górne partie ciała oraz na mięśnie wewnętrzne.

Dzięki rosnącej popularności aplikacji sportowych rozwinęła się cała grupa aplikacji pozwalających śledzić różne aspekty funkcjonowania organizmu. Zasady działania tzw. *tracking apps* opierają się na założeniu, że lepsza znajomość ciała, potencjału i własnych ograniczeń, przyczyni się do poprawy jakości życia. Nikogo dziś nie dziwią aplikacje umożliwiające pomiar pulsu w czasie wysiłku (zwykle potrzebne jest dodatkowe urządzenie, które jest synchronizowane z aplikacją w czasie rzeczywistym). Coraz popularniejsze stają się aplikacje rejestrujące dzienne zmiany nastroju, wahania samopoczucia w czasie cyklu miesięcznego u kobiet, liczbę kroków zrobionych w ciągu dnia czy czas... snu.

Jakość życia zależy m.in. od stanu zdrowia, kondycji fizycznej i kondycji psychicznej. Istnieją aplikacje, które pomagają określić stan emocjonalny użytkownika, skoncentrować się na „tu i teraz” lub wyciszyć się. W Polsce coraz więcej osób praktykuje medytację lub trening uważności (ang. *mindfulness*). Są to techniki, które pozwalają na świadome kierowanie swoją uwagą i koncentrowanie się na chwili obecnej. Uważność pomaga dostrzec automatyczne wzorce myślenia i zachowania, które uruchamiają negatywne emocje, i niwelować ich wpływ.

Jest też grupa aplikacji, które umożliwiają przeprowadzenie autodiagnozy i spojrzenie na siebie oraz swoje problemy z dystansu. **Unstuck** to przykład aplikacji, która na podstawie przygotowanego kwestionariusza, wypełnianego na początku, identyfikuje problem, z którym aktualnie mierzy się użytkownik, a następnie sugeruje serię kroków, które warto podjąć, aby problem rozwiązać. W przypadku aplikacji diagnostycznych i aplikacji zawierających narracje medytacyjne, konieczna jest dobra znajomość języka angielskiego.

Rosnąca popularność książek do kolorowania dla dorosłych, również ma związek z trendem świadomego radzenia sobie ze stresem poprzez skupianie się na „tu i teraz”. Rysowanie czy kolorowanie ma dobroczynne działanie dla osób dorosłych, które zatraciły dziecięcą niefrasobliwość, lecz czują się dobrze wówczas, gdy ich twórcze zadanie jest przewidywalne (kontury), a jego natura nie zakłada porażki (dobór kolorów).

Aplikacje mobilne mogą pomóc rozwinąć i utrzymać zdrowe nawyki dotyczące zdrowia fizycznego i psychicznego.

INSPIRACJE

Kolorowanki dla dorosłych – o co w tym chodzi? <http://kobieta.onet.pl/kolorowanki-dla-doroslych-o-co-w-tym-chodzi/46g9xn>



Kurs „Tablety w Bibliotece” powstał w ramach Programu Rozwoju Bibliotek. Program wspiera tysiące bibliotek publicznych w całej Polsce w pełnieniu roli lokalnych centrów aktywności społecznej. W takich placówkach ludzie spędzają czas, rozwijają swoje zainteresowania, zdobywają nowe umiejętności i wspólnie działają. Program Rozwoju Bibliotek to przedsięwzięcie Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności prowadzone przez Fundację Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego. W latach 2009-2015 było realizowane w ramach partnerstwa z Fundacją Billa i Melindy Gatesów.

Ten materiał edukacyjny dostępny jest na licencji Creative Commons CC BY-SA 3.0 Polska. Pełna treść licencji znajduje się na stronie: <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/pl/>