

Cyfrowa higiena – zacznijmy od siebie.

Problem nadużywania nowych technologii nie dotyczy tylko dzieci czy młodzieży, ale również pokolenia ich rodziców. To przede wszystkim rodzice powinni dbać o zapewnienie odpowiedniego poziomu higieny cyfrowej w swoim domu. Można to zrobić na wiele sposobów:

- **Uwzględnij proces naśladowania.** Dzieci uczą się od swoich rodziców różnego rodzaju zachowań poprzez naśladowanie.

Zadbajmy o to by miały w nas wzór!

- **Dbaj o alternatywę dla świata cyfrowego.** Rodzice powinni zadbać o to, aby każdego dnia budować alternatywę dla świata cyfrowego. Wspólna obecność w rzeczywistym świecie, zabawy, gry planszowe, stanowią przeciwwagę dla ciągłego bycia online.

- **Świadomie planuj czas pozostawania poza siecią.** Osobą odpowiedzialną cyfrowo jest nie tylko ten, kto umiejętnie, bezpiecznie korzysta z zasobów sieci, lecz także ten, kto potrafi bez tych zasobów prawidłowo funkcjonować. Warto co jakiś czas wspólnie odciąć się od korzystania z jakichkolwiek nowych technologii. Czas odcięcia może być różny (godzina, dwie, wieczór, cały dzień). Najważniejsze jest to, aby wszyscy domownicy wyrazili zgodę na taki „rodzinny detoks”.

- **Dbajmy o relacje bezpośrednie.** Najlepszym czynnikiem chroniącym nas, nasze dzieci przed wieloma problemami jest dobrze zbudowana relacja z najbliższymi. Starajmy się tworzyć realne więzi. Częstsze rozmowy o rzeczach ważnych, spożywanie wspólnych posiłków, wspólne realizowanie obowiązków domowych, gotowanie, sprzątanie, wspólne czytanie książek.

Szkoła Podstawowa nr 93
im. Tradycji Orła Białego
we Wrocławiu

PORADNIK DLA RODZICÓW

Nadzór rodzicielski nad bezpiecznym korzystaniem z Internetu- czyli jak higienicznie korzystać z narzędzi cyfrowych?

Drodzy Rodzice,

Po czym poznać, że nasze dziecko nie używa narzędzi nowych technologii w sposób higieniczny? Można wyróżnić trzy główne przesłanki, które pokazują, że dziecko już dawno straciło kontrolę nad urządzeniem cyfrowym.

Pierwsza, to obserwowane w ciągu dnia zachowania związane z samym użytkowaniem narzędzi cyfrowych. Możemy tu zaliczyć na przykład nierozstawianie się ze swoim telefonem, ciągłe sprawdzanie urządzenia i uruchamianie telefonu, ukrywanie przed innymi (np. przed rodzicami) Jest wiele czynników, które wpływają na jakość przyswajania wiedzy, ale najważniejszym z nich jest poziom koncentracji na przekazywanym

czynności związanych z używaniem smartfona. Druga to negatywne stany emocjonalne związane z używaniem lub niemożnością używania narzędzi cyfrowych. Należy tu zaliczyć odczuwanie silnej potrzeby, przymusu korzystania z urządzenia (kompulsja), odczuwanie niepokoju, rozdrażnienia, gorsze samopoczucie przy próbach przerwania lub ograniczenia korzystania z internetu, komputera, wyraźna niezgoda i niezadowolenie z powodu ograniczenia możliwości korzystania z telefonu. Trzecim źródłem, z którego możemy się dowiedzieć o nadużywaniu nowych technologii, to występujące negatywne konsekwencje z tym związane. Mogą one dotyczyć zdrowia fizycznego (przemęczenie, niewyspanie, bóle szyi, kręgosłupa, suchość gałki ocznej, otyłość, nieregularne odżywianie), zdrowia psychicznego (obniżony nastrój, przeładowanie informacjami, nadmierne rozproszenie i dekoncentracja) oraz zdrowia społecznego (wycofanie się z dotychczasowych relacji z innymi, zamykanie się w świecie wirtualnym, zaniedbywanie innych aktywności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz korzystania z telefonu, częste nudzenie się i nicnierobienie, niski poziom zaangażowania w sprawy szkolne, pozostawanie na uboczu grupy). Negatywne konsekwencje związane z nadużywaniem nowych technologii mogą również dotyczyć obniżonych wyników w nauce, niewywiązywania się ze swoich obowiązków szkolnych czy domowych, a także wchodzenia w konflikty z najbliższymi.

Jak w czasach nauki zdalnej dbać o higienę cyfrową, aby lepiej przyswajać wiedzę?

materiale. Ten poziom koncentracji wymaga zapewnienia odpowiedniej higieny cyfrowej. Możemy zadbać o to poprzez:

- **Jeśli do nauki nie jest potrzebny smartfon lub inne urządzenie cyfrowe, należy je usunąć z miejsca**, w którym dziecko się uczy.
- **Unikajmy robienia wielu rzeczy na raz.** Wyłączmy podczas pracy wszystkie programy, które nie są nam w danym czasie potrzebne. Pomóżmy w tym dzieciom.
- **Zadbajmy o odpowiednią dawkę snu.** Sen to przestrzeń dla naszego mózgu i szansa na to, aby została uruchomiona pamięć długotrwała. Kiedy śpimy, mózg wybiera, które z wydarzeń zachować i umieścić w pamięci długotrwałej. Zadbajmy by w okresie snu dzieci nie miały w swoim zasięgu komputera czy smartfona.
- **Wyłączmy powiadomienia w naszych smartfonach.** One obniżają poziom koncentracji dziecka. W godzinach nauki przekonajmy dzieci aby powiadomienia były wyłączone. Warto by wyznaczyć pory sprawdzania powiadomień, np. raz dziennie o godzinie 17.
- **Wprowadzajmy do nauczania elementy relaksacyjne.** Zapewnią one odpoczynek od natłoku informacji cyfrowych. Odpowiednia relaksacja w trakcie trwania zajęć, właściwie przygotowane przerwy, krótkie ćwiczenia gimnastyczne pomogą naszemu ciału i umysłowi się odprężyć i skoncentrować na dalszych zadaniach.