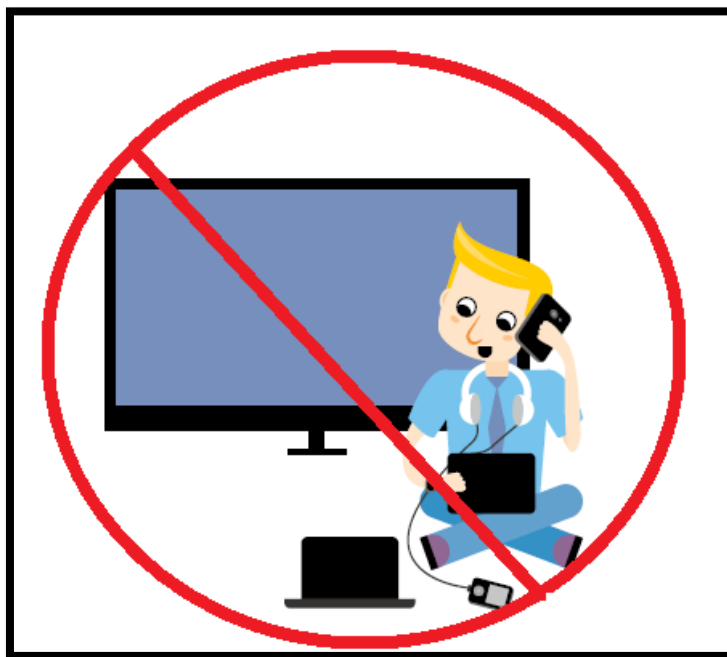


## Nie dajmy się wirusom i... komórkom!



Szanowni Rodzice i Opiekunowie,

Bieżąca sytuacja, konieczność nauki i nauczania on-line wymusza na nas korzystanie z urządzeń elektronicznych niekiedy przez wiele godzin.

Dostaję sygnały, że uczniowie spędzają nawet po 10 godzin dziennie korzystając z urządzeń podłączonych do Internetu.

Jednak to nie jest czas związany z nauką on-line.

Zachęcam, aby przeanalizować sytuację w swoim domu. Jeśli dziecko w czasie nauki korzysta z laptopa, nie ma potrzeby, aby na czas odrabiania zadań miało przy sobie telefon i jednocześnie go używało.

Ucniowie z klas 5-8 zapewne są w stanie poradzić sobie samodzielnie z przesyłanym przez nauczycieli materiałem do nauki. Tymczasem dostaję informacje, że dzieci konsultują się, robią zadania wspólnie, przesyłają sobie materiały na czaty klasowe. Zwróćmy uwagę, czy dziecko podczas nauki pisze z kolegami i koleżankami.

Zachęcam do ustalenia z pociechami planu dnia (pomysły w zakładce porady psychologa) z uwzględnieniem czasu na korzystanie z urządzeń. Zadbajcie proszę o to, by dziecko wietrzyło pokój, dbało o porządek w miejscu nauki, wykonywało gimnastykę. Jeśli jest taka możliwość, postarajcie się, aby codziennie wyszło na chwilę na balkon czy do ogrodu. Zaproponujcie zabawy ruchowe, wspólną

gimnastykę, trening. Angażujcie także dzieci w obowiązki domowe. Rozwieszenie prania czy odkurzenie mieszkania nie zaszkodzi młodemu człowiekowi.

Przykład ze strony rodziców to bardzo ważna sprawa. Może zatem zechcecie zaangażować się w gimnastykę z dziećmi? Krótki trening dla rozruszania kości, wzmocnienia mięśni i dotlenienia mózgu. Trening siłowy taty i syna? Układ taneczny z mamą?

Wiem, że wielu z Państwa bardzo dba o to, by zorganizować dzieciom ten trudny czas inaczej, niż przy ekranie smartfona czy komputera. Widziałam wystawę jednej z mam – ułożyła z dziećmi chyba z tysiąc pudełek puzzli ☺. Brawo Wy!

Warto także zwrócić uwagę na to, co w tak zwanym międzyczasie podjadają nasze dzieciaki. Jeśli jesteśmy w domu, znacznie łatwiej to „ogarnąć”. W każdej chwili możemy podsunąć dziecku zdrową, na przykład, owocową przekąskę. Jeśli dzieci zostają same, przygotujmy im zdrowe jedzonko i zachęcajmy do wypijania odpowiedniej ilości wody.

Wreszcie, nie bójmy się kontrolować tego, co nasze dziecko robi „siedząc na telefonie”. Rodzicu! Nie bój się sprawdzać czy Twoje dziecko dba o higienę snu. Nie obawiaj się wprowadzić zasady oddawania urządzeń elektronicznych na noc. Nie obawiaj się skontrolować, czy Twoje dziecko śpi po godzinie 23 czy też może nadal korzysta z urządzenia. Zapytaj dziecko, z kim z kasy ma kontakt, jak inni spędzają ten czas, co u nich słychać. Zainteresuj się, jakie tematy poruszane są na forach klasowych. Czy dziecko dobrze się czuje w takiej grupie, czy zamieszczane tam treści są dla niego właściwe.

Tak wiem, że nie jest łatwo. Też jestem mamą nastolatka. Widzę, ile czasu moje dziecko spędza korzystając z telefonu. Dużo czasu zajmują mu lekcje, poza tym konieczne jest przecież nadrobienie zaległości towarzyskich... Obserwuję go jednak i zachęcam do wspólnego spędzania czasu. Doradzam podzielenie sobie pracy na etapy, znalezienie czasu na zabawę z kotem, wyjście na balkon czy wykonanie treningu. Gramy w scrabble, remika, rozmawiamy, gotujemy wspólnie i chyba już codziennie odkurzamy (dla sportu).

Jeszcze trochę! Wytrzymajmy to, nie dajmy się wirusom i komórkom, choćby nie wiem jak *smart* by były.

## **A może DKKS?**

### **Domowy Kodeks Korzystania ze Smartfona\***

Proponuję Państwu wprowadzenie domowego kodeksu korzystania z telefonu i Internetu.

Pamiętajmy, że to, w jaki sposób - na oczach swoich dzieci - rodzice korzystają z telefonów, laptopów czy innych urządzeń, jest kluczowe.

Ważne, by zasady korzystania z telefonów i Internetu ustalili wspólnie wszyscy członkowie rodziny. Każdy powinien wnieść swoje postulaty i pomysły, co zrobić, by korzystanie z nowych technologii i dostępu do sieci było bezpieczne i zdrowe dla wszystkich. Kodeks powinien powstać fizycznie – w formie listy zasad i deklaracji, która zawiśnie w miejscu widocznym. Treść zasad powinna być dostępna dla wszystkich.

Tworzenie kodeksu jest świetnym pretekstem do rozmowy o zagrożeniach korzystania z sieci oraz o celach stworzenia zestawu zasad, które będą dotyczyły wszystkich i będą regulować to, w jaki sposób bezpiecznie korzystać z nowych technologii.

W kodeksie można zawrzeć na przykład takie treści:

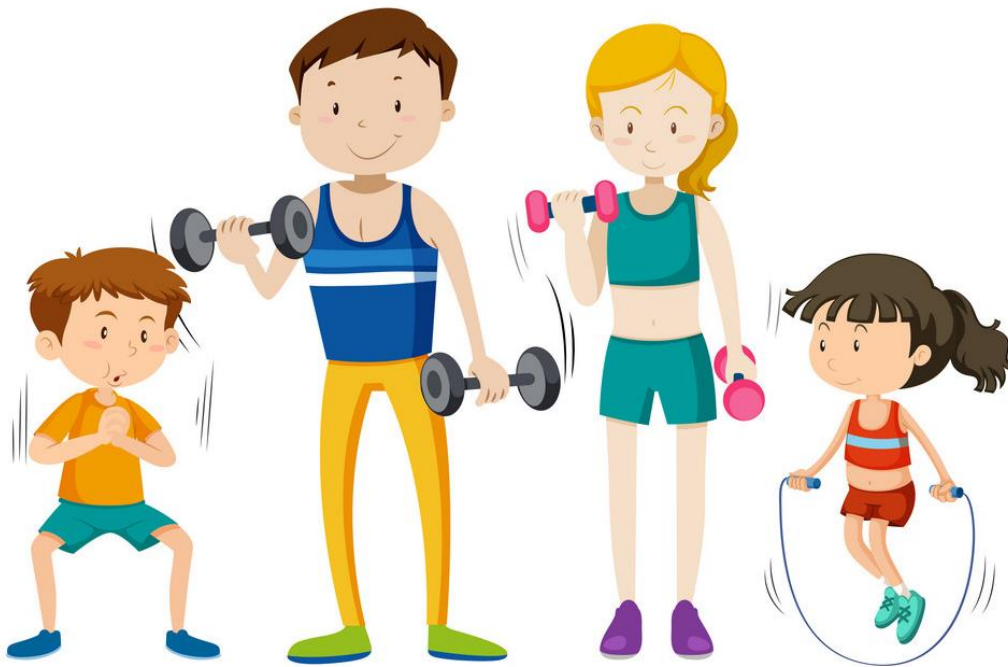
- 1-2 godzin przed snem nie korzystamy z urządzeń z wyświetlaczem
- Podczas jedzenia i odrabiania zadań domowych nie mamy przy sobie tych urządzeń
- Przed położeniem się do łóżka zostawiamy telefon w umówionym miejscu, wyłączamy dźwięk
- Ustalamy dni i pora dnia wolne od mediów
- Czas korzystania z urządzeń dostosowujemy do wieku użytkowników

Zachęcam do wspólnego spędzania czasu wolnego po pracy zdalnej i nauce on-line, do pielęgnowania hobby i zainteresowań, do podejmowanie działań zmierzających do bycia bliżej siebie, dbania o dobre relacje i dobre samopoczucie.

Wszystkim Państwu życzę wytrwałości i zdrowia.

Joanna Zajączkowska

*\* tabletu, laptopa, komputera*



*Ilustracje pochodzą z Internetu.*