

Rozdział 4.

Czym jest higiena cyfrowa i jak wprowadzić ją w życie?

Cytat:

„Jeżeli używanie nowych technologii przez Państwa uczniów, dzieci wpływa negatywnie na ich zdrowie fizyczne, psychiczne, społeczne czy duchowe, możemy mówić o problemie z higieną cyfrową”.

Higiena cyfrowa – na czym właściwie polega?

Higiena cyfrowa to postawa, która polega na odpowiedzialnym, świadomym i kreatywnym korzystaniu z czasu spędzanego w sieci i jej zasobów. Jej celem jest **ograniczenie negatywnego wpływu nowych technologii na życie Twoje i Twojego dziecka.**

Higiena cyfrowa opiera się na **zachowaniu równowagi między korzystaniem z nowych technologii a zdrowiem i dobrym samopoczuciem, bliskimi relacjami i rozwijaniem swoich zainteresowań.** Jest szczególnie ważna w świecie, w którym brakuje na tę równowagę siły i czasu, a dzień zawsze wydaje się za krótki.

RODZICU, PAMIĘTAJ! Z Internetu korzystasz najczęściej podczas używania smartfona. Od komputera również można się uzależnić, jednak szansa na to jest już znacznie mniejsza.

Twoje dziecko właśnie smartfona zabierze na spotkanie z przyjaciółmi. To na ekran



smartfona zerka co chwilę, gdy czeka na autobus albo rozpoczęcie lekcji. To przy nim otwiera rano oczy i przy nim zasypia. Dlatego **zwróć szczególną uwagę zwłaszcza na nawyki swoje i dziecka związane z użytkowaniem smartfona.**

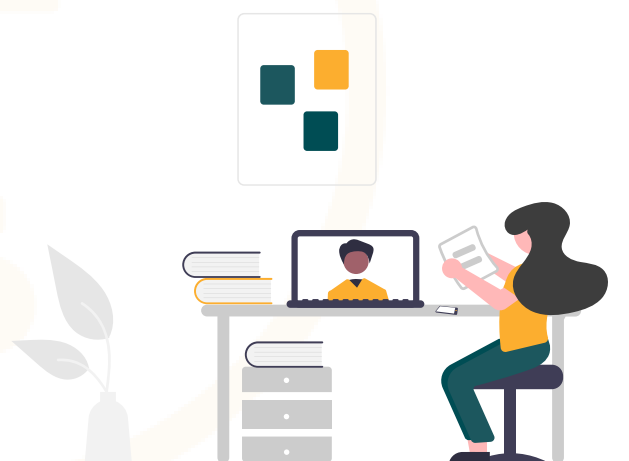
Złe nawyki cyfrowe i jak je zmienić.

Na podstawie zasad higieny cyfrowej stworzyliśmy listę najczęstszych złych nawyków i przyzwyczajzeń, związanych z korzystaniem z nowych technologii. Powstały głównie **z myślą o dzieciach i młodzieży, ale mogą dotyczyć w takim samym stopniu dorosłych.** Sprawdź, które z nich opisują nawyki Twoje lub Twojego dziecka i jak je zmienić:

- ◆ Dziecko podczas nauki trzyma smartfona w zasięgu wzroku/ręki.

Wyjaśnienie nawyku:

Dziecko, które grzecznie odrabia lekcje albo powtarza pilnie szkolny materiał to chyba marzenie każdego rodzica. Jeśli jednak towarzyszy mu w tym smartfon, **szansa na wydajną naukę gwałtownie maleje.** Nawet dla dzieci, które nie mają trudności z koncentracją, telefon na widoku jest pokusą nie do odrzucenia.



Dlaczego to zły nawyk?

W nauce przeszkadza już sam widok smartfona albo poczucie, że w każdej chwili można po niego sięgnąć. Pobudza to stan **oczekiwania na nagradzające, przyjemne bodźce. Smartfon kojarzy się z rozrywką, kontaktem z rówieśnikami i oderwaniem od nudnych obowiązków.**

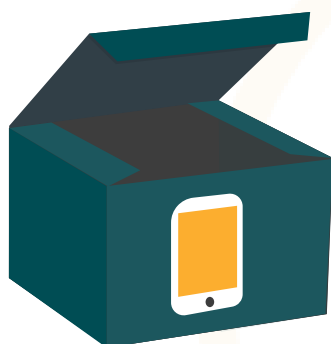
Gdy dziecko próbuje jednocześnie się uczyć i zerkać na telefon, zmniejsza się jego koncentracja na każdej z tych czynności. Powrót do pełnej uwagi może wynosić wtedy nawet kilka minut.

W rezultacie dziecko uczy się o wiele mniej efektywnie. Nie zauważa ważnych informacji i **popęlnia więcej błędów**, które później musi poprawiać. Na ukończenie zadań domowych poświęca więcej czasu, niż powinno.

Rada:

Wyznaczcie wspólnie z dzieckiem **czas w ciągu dnia przeznaczony na naukę**. Ilość godzin dostosujcie odpowiednio do wieku dziecka i jego możliwości skupienia uwagi.

W trakcie nauki **schowajcie telefon najlepiej poza pomieszczeniem**, w którym dziecko zwykle odrabia lekcje. Możecie odłożyć go do szuflady albo przygotowanego wcześniej pudełka.



Żeby pudełko na telefon nie budziło negatywnych skojarzeń, zróbcie z tego wspólny artystyczny projekt. Zbudujcie osobne pudełka dla każdego domownika albo ozdóbcie je zgodnie z tym, co podpowie Wam wyobraźnia. Nadajcie mu jakąś śmieszna nazwę lub hasło, na przykład "Spa dla telefonów" czy "Nawet smartfon potrzebuje wakacji".

Pamiętajcie o wyznaczeniu przerw w nauce i ustalcie wcześniej, ile mają trwać. Dziecko w tym czasie może na przykład się pobawić, coś zjeść czy zerknąć na telefon.

Dziecko tłumaczy, że musi sprawdzać na smartfonie czas podczas nauki? Dobrym rozwiązaniem okazuje się **tradycyjny zegarek na rękę**. Dzięki temu dziecko nie będzie też tak często zerkać na ekran telefonu również w innych sytuacjach, na przykład na przystanku autobusowym czy podczas lekcji.

◆ Dziecko ma włączone **wszystkie powiadomienia** w swoim telefonie.



Wyjaśnienie nawyku:

Każdy odgłos powiadomienia z aplikacji czy smsa **zachęca Twoje dziecko do sięgnięcia po telefon.**

A takich aplikacji na smartfonie potrafi być bardzo wiele. Każda oferuje zabawne, przyjemne i ciekawe treści, które mózg interpretuje jako nagrodę.

Dlaczego to zły nawyk?

Ciągłe **dźwięki i wibracje powiadomień rozpraszają dziecko**, budzą jego ciekawość i zachęcają do zerknięcia w ekran.

Nawet, gdy dziecko nie zajmuje się akurat niczym ważnym, wyrabia się w nim przyzwyczajenie, by co chwilę sprawdzać telefon.

Kompulsywne sięganie po smartfona jest jednym z objawów fonoholizmu, czyli uzależnienia od telefonu. W jego powstaniu **dużą rolę odgrywają właśnie powiadomienia.**



Rada:

Najprostszym rozwiązaniem jest oczywiście usunięcie aplikacji na telefonie. Nie rób tego jednak **bez konsultacji z dzieckiem!** Porozmawiajcie, które aplikacje są mu potrzebne, a z których i tak nie korzysta.

W pozostałych aplikacjach **wyłącz powiadomienia.** W niektórych będzie trudno znaleźć tę opcję albo będzie dało wyłączyć się powiadomienia tylko na określoną liczbę godzin. Nie zniechęcaj się tym jednak, bo wysiłek wart jest efektu.

Naucz dziecko, by **wylogowywało się z niektórych aplikacji** po tym, jak z nich wychodzi. Ponowne zalogowanie się do niej, przypomnienie sobie i wpisanie hasła wymaga o wiele więcej wysiłku. Dzięki temu dziecko szybciej się zniechęci i odłoży telefon.

- ◆ Dziecko korzysta z urządzeń ekranowych **przed zaśnięciem.**



Wyjaśnienie nawyku:

Około połowa nastolatków deklaruje, że **zaczyna i kończy dzień z telefonem**. Prawdopodobnie jest ich nawet więcej. Najbardziej powszechne jest scrollowanie ekranu smartfona przed zaśnięciem. Nawyk ten dotyczy także dzieci, które grają na konsoli do późna w nocy, oglądają telewizję albo korzystają z komputera czy tableta.

Dlaczego to zły nawyk?

Prawidłowy sen o odpowiedniej długości jest potrzebny każdemu, ale szczególnie dzieciom i nastolatkom. W zależności od wieku może być to od 8 do 10 godzin nieprzerwanego snu na dobę.

Brak i niedobór snu może wręcz spowolnić tempo wzrostu i rozwoju. Pogarsza koordynację, uwagę i pamięć.

Niewyspane dzieci mają **słabszą odporność** i są narażone na rozwój wielu schorzeń, na przykład cukrzycy. Łatwiej się przeziębają i są bardziej podatne na depresję.

Urządzenia ekranowe są źródłem światła niebieskiego, które zaburza dobowy rytm snu i czuwania.



Rada:

Spędzaj z dzieckiem czas na świeżym powietrzu. Światło słoneczne pomoże w zachowaniu równowagi w jego rytmie dobowym.

Na dwie godziny przed zaśnięciem zachęć dziecko do odłożenia telefonu i innych urządzeń ekranowych. **Przyzwyczaj dziecko do stałych pór zasypiania.** Dzięki temu jego organizm dostosuje się do tej rutyny i dziecko będzie już odpowiednio wcześniej ogarniać senność.

Kup dziecku budzik, który będzie mogło postawić przy łóżku zamiast telefo-

nu. Może być na nim ulubiona postać z bajki albo zwierzątko, najważniejsze, by wzbudzał u dziecka **pozytywne emocje. Najlepiej też, jeśli wybierzesz go razem z dzieckiem.**

Zainstaluj na telefonie dziecka aplikację, która automatycznie **redukuje światło niebieskie po zmroku** np. F.lux. Zmień żarówkę w lampce nocnej dziecka na taką, która jest źródłem światła pomarańczowego albo kup tak zwaną lampkę solną.

Znajdź **ciekawe zastępstwo dla smartfona czy komputera**. Przeczytaj dziecku książkę, przygotuj mu ciepłą kąpiel, ułóżcie razem układankę z puzzli. Unikaj jednak gier i zabaw ruchowych, które jeszcze bardziej rozbudzą dziecko.

Stwórz atmosferę, która zachęci dziecko do snu.

Mów cicho i spokojnie, przygaś światła w pokojach. Pozwól dziecku zasnąć samemu i bez żadnych “rozpraszaczy”.

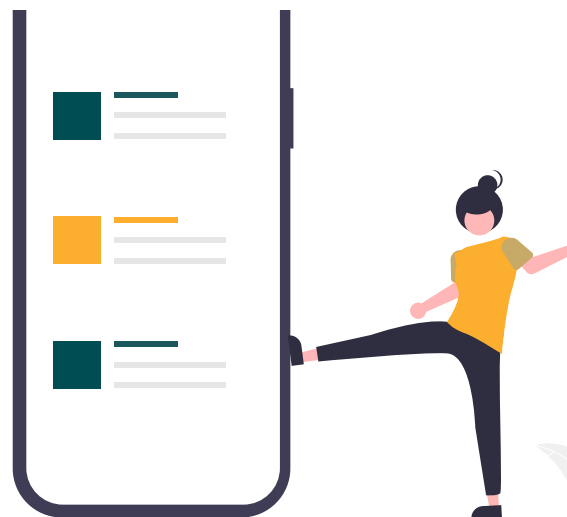
Pamiętaj, że **dziecko naśladuje przyzwyczajenia rodziców**. Jeśli Ty sam prześiadujesz do późnych godzin nad ekranem telefonu czy komputera, dziecko może zauważyć i powtarzać te nawyki.

Przypilnuj, by dziecko nie zasypiało w bliskiej obecności urządzeń ekranowych. Jeśli małe dziecko przyzwyczało się do zasypiania z telefonem w ręce, daj mu zamiast tego przytulankę czy zabawkę.

- ◆ Dziecko jest „przyklejone” do telefonu i ma go zawsze przy sobie.

Wyjaśnienie nawyku:

Ten widok zagościł już na stałe w rzeczywistości na co dzień. Mowa o dzieciach i nastolatkach, które potrafią każdą czynność wykonać, nie odrywając jednocześnie oczu



od ekranu smartfona. Oczywiście nie jest to obce również osobom dorosłym.

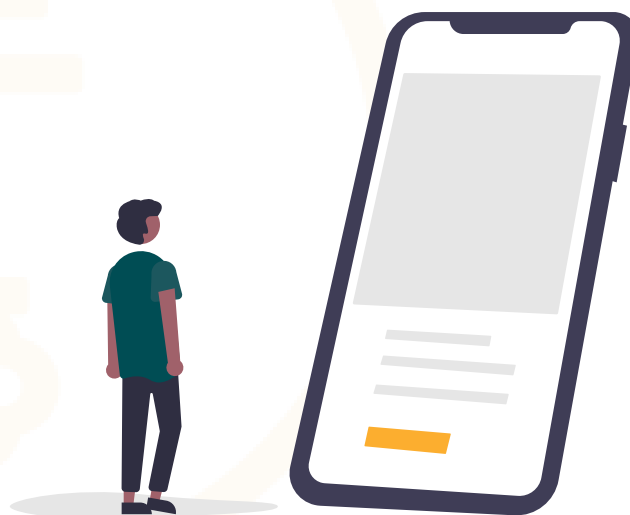
Być może znasz nastolatka, który w gronie znajomych czy rodziny jest w taki właśnie sposób “przyklejony” do telefonu. Może nawet dotyczy to Twojego dziecka, z którym próbujesz wtedy rozmawiać, a ono kiwa głową, ale później nie potrafi powtórzyć z Twojej wypowiedzi ani słowa.

A może szukałeś kiedyś drogi za pomocą aplikacji, ledwo zwracając przy tym uwagę na otoczenie?

Dlaczego to zły nawyk?

Tylko 1% osób na świecie to tak zwani wielozadaniowcy. Należą do nich osoby, które potrafią zajmować się wieloma rzeczami naraz bez pogorszenia jakości tego, co akurat robią. Szansa, że znajdzie się wśród nich także Twoje dziecko, jest więc bardzo niska.

CIEKAWOSTKA: Prawie **16% uczniów polskich szkół korzysta z telefonu w sytuacjach niebezpiecznych**, na przykład w trakcie przechodzenia przez jezdnię. Dzieci “przyklejone” do telefonów mogą stać się ofiarami wypadków i narażają na niebezpieczeństwo innych.



Ciągłe wpatrywanie się w telefon **izuluje od otoczenia. Zmniejsza empatię, wpływa źle na relacje z innymi i zapobiega nawiązywaniu bezpośrednich kontaktów.** Pogarsza tak zwane umiejętności społeczne przydatne w grupowych projektach i zadaniach.

Dzieci “przyklejone” do telefonów są **mniej spostrzegawcze i spontaniczne. Rzadziej odczuwają wdzięczność i nie potrafią się cieszyć obecną chwilą. Pozbawione wciąż nowych bodźców nudzą się, są niespokojne i przygnębione.** Mogą być także “przebodźcowane”, czyli **zmęczone ciągłą stymulacją**, mieć problemy z koncentracją i uwagą.

Rada:

Ustal i omów wraz z dzieckiem sytuacje, w których lepiej nie sięgać po telefon. Może to być **obiad rodzinny, klasówka, wizyta u dziadków czy pójście do kościoła**.

Stwórzcie **strefy wolne od telefonu w mieszkaniu czy szkole**. To nawet niewielki kącik, w którym nie będziecie korzystać ze smartfona czy innych urządzeń ekranowych. Przyklejcie lub zawieście w takich pomieszczeniach karteczki, które będą Wam o tym przypominać, na przykład: „STREFA WOLNA OD TELEFONU”, „POKÓJ WOLNY OD SMARTFONA”, „MIEJSCE NA ODPOCZYNEK OD INTERNETU” czy „TU ODPOCZNIESZ OD INTERNETU”.

Zachęć dziecko, by chowało smartfona do kieszeni czy plecaka, gdy doświadcza czegoś wartościowego. Na przykład kiedy spędza **czas na łonie natury, na koncercie albo podczas rozmowy z kimś ważnym czy ciekawym**.

Gdy spędzasz z dzieckiem czas, **zwracaj jego uwagę na świat, który go otacza**. Jeśli spędzacie czas w parku czy w lesie, szukajcie określonych roślin, uczcie się ich nazw, słuchajcie śpiewu ptaków. Naucz dziecko doceniać drobne przyjemności w ciągu dnia, dostrzegać szczegóły swojego otoczenia i zachwycać się nimi.

- ◆ Dziecko robi wszystko przy użyciu smartfona nawet, gdy dana czynność tego nie wymaga.

Wyjaśnienie nawyku:



Niewiele jest rzeczy, których nie jesteś w stanie zrobić za pomocą smartfona. Możesz nie tylko wysyłać smsy i dzwonić, ale też korzystać z mediów społecznościowych, sprawdzić pogodę, grać w gry, oglądać filmy, czytać artykuły. **Czy oznacza to jednak, że powinieneś?**

Ogromna ilość funkcji i aplikacji oraz to, co można za ich pomocą zrobić, jest dla dzieci przywiązanych do smartfona kolejnym argumentem za tym, by mieć go cały czas przy sobie. Nie muszą zastanawiać się nad tym, w jaki inny sposób uzyskać to, czego w danej chwili potrzebują.

Dlaczego to zły nawyk?

Smartfon uzależnia tak łatwo właśnie dlatego, że wykorzystuje się go cały czas. Dziecko czuje, że jest mu on potrzebny właściwie przy każdej czynności i sferze życia. Trudno mu nawet określić, ile godzin korzysta z niego w ciągu dnia. Najbliższą prawdą byłaby odpowiedź "przez cały czas".

U dziecka **zmniejsza się elastyczność działania i kreatywność.** Kiedy nie potrafi znaleźć na coś odpowiedzi, wpisuje frazę w wyszukiwarkę Google i uzyskuje gotowe rozwiązanie. **Nie musi samodzielnie myśleć i szukać możliwych wyjaśnień.**

Rada:

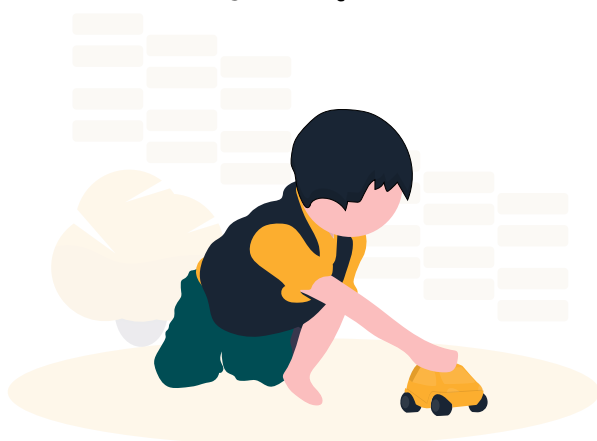
Pokaż dziecku, że niektóre czynności może wykonywać **o stałych porach i miejscu przy komputerze**, który ma mniejszy potencjał uzależnienia. Niech będzie to na przykład godzina wieczorem przy biurku. Do pozostałych aktywności, jak nauka czy powtarzanie materiału, być może wcale **nie potrzebuje urządzeń ekranowych.**



Zastanawiajcie się wraz z dzieckiem nad odpowiedziami, które chce

poznać, zanim jeszcze sprawdzicie je

w Internecie. Jeśli nie znasz prawdziwego wyjaśnienia, spróbujcie za pomocą logicznego myślenia i wyobraźni dojść do odpowiedzi. Nawet, jeśli Wasze zgadywanki okażą się mylne, **rozwijasz w ten sposób ciekawość i umysł swojego dziecka.**



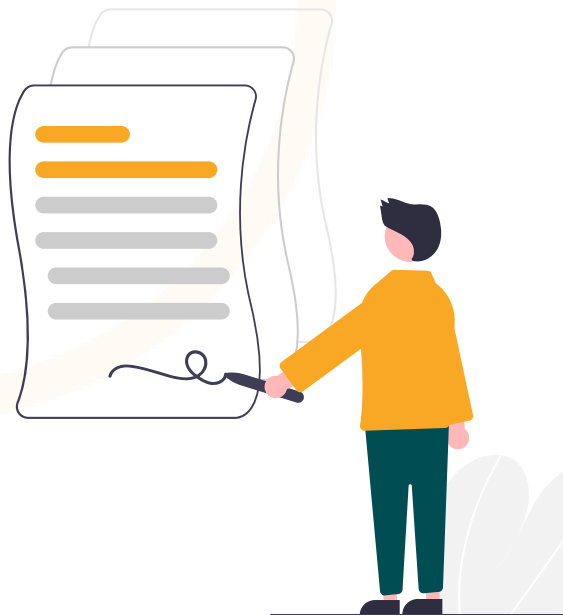
Spędzaj z dzieckiem czas na aktywnościach, które nie wymagają korzystania z urządzeń ekranowych. Zainterесuj je **twórczymi zabawami, jak malowanie, układanie budowli z klocków, odgrywanie różnych ról. Rozwijaj w nim kreatywność** na różne sposoby.

Cyfrowy Kodeks

Jak wprowadzić powyższe rady w życie? Zasady, które brzmią dobrze w teorii, mogą być trudne do wprowadzenia i utrzymania na co dzień. Dziecko może się przed nimi buntować, testować Twoją stanowczość albo zwyczajnie zapominać o ich przestrzeganiu od czasu do czasu. Dlatego dobrym sposobem na poradzenie sobie z tymi trudnościami jest **podpisanie z dzieckiem rodzinnego kontraktu**. To rodzaj umowy dotyczącej korzystania z urządzeń cyfrowych takich, jak telefon, komputer czy konsola do gier.

Najważniejsze zasady kontraktu cyfrowego:

- ◆ Zaczynj od rozmowy na temat kontraktu z partnerem / partnerką / osobą, która razem z Tobą wychowuje dziecko. Jest to szczególnie ważne, jeśli nie mieszkacie ze sobą lub tworzycie tak zwaną rodzinę patchworkową. Przedyskutujcie, czy w każdym domu chcecie i możecie wprowadzić te same zasady dotyczące korzystania z technologii. Jeśli rodzice czy opiekunowie nie są zgodni w tej kwestii i prezentują dziecku inne poglądy na temat cyfrowego świata, nie będzie trzymało się ono zasad kodeksu.



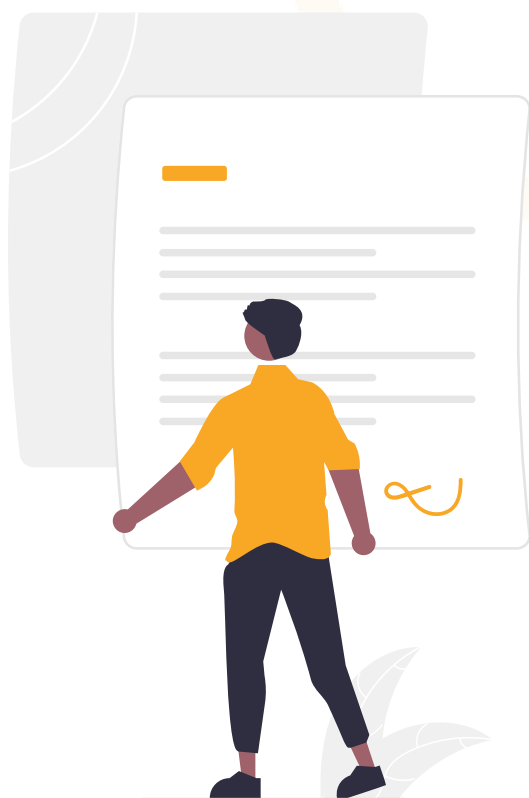
- ◆ Przeprowadź następnie rozmowę z dzieckiem na temat czasu korzystania z różnych urządzeń, odpowiedniej do tego pory dnia i zasad poruszania się po sieci. Używaj pozytywnego języka w rozmowie i podczas spisywania kontraktu.

- ◆ Pokaż dziecku, że mu ufasz i wierzysz w jego mądrość, dojrzałość i odpowiedzialność. Wytłumacz, że różne umowy podpisują między sobą dorośli i dlaczego są one potrzebne. Chętnie opłacasz telefon i inne urządzenia cyfrowe dziecka, ale też chcesz, żeby korzystało z nich rozsądnie i w sposób dobry dla siebie.



- ◆ Porozmawiajcie o tym, jakie pozytywne zmiany taki dokument może wnieść do Waszego życia. Będziecie spędzać ze sobą więcej czasu, uchronicie się przed niebezpieczeństwami czyhającymi w Internecie – wypiszcie razem jak najwięcej korzyści kontraktu.

- ◆ Powieście kontrakt w widocznym miejscu, aby zawsze można było do niego wrócić. Uczcijcie to wspólnie w sposób, który najbardziej lubicie: kupcie z tej okazji ciastka, idźcie do parku czy kina. Przypnijcie do kontraktu kolorowe balony, rysunki czy naklejki. Zadbaj o to, by dokument budził u dziecka dobre skojarzenia i emocje.



- ◆ Pamiętaj, że kontrakt tworzą wszyscy członkowie rodziny. Nie dawaj dziecku od razu gotowego dokumentu, który musi podpisać. Cierpliwie przedyskutuj i tłumacz różne zasady, bądź otwarty na pomysły i propozycje dziecka.
- ◆ Nie zapominaj, że kontrakt dotyczy tak samo dziecka, jak i Ciebie!

Ważne, abyś Ty też zobowiązał się do przestrzegania różnych zasad i brał odpowiedzialność, jeśli je złamiesz.

- ◆ Bądź konsekwentny w przestrzeganiu zasad w kontrakcie, tylko wtedy ma on sens. Z drugiej strony dostosuj reguły do rozwoju i dorastania dziecka. Pamiętaj, że możesz zmienić jakąś regułę w porozumieniu z dzieckiem, o ile ma to logiczne uzasadnienie. Niech jednak nie będzie to uleganie dziecku pod wpływem chwilowej słabości czy impulsu.
- ◆ Co, jeśli dziecko nie będzie przestrzegać zasad w kontrakcie? Zamiast od razu je karać, spróbuj zrozumieć, dlaczego tak się dzieje. Porozmawiaj z dzieckiem spokojnie na ten temat. Co właściwie sprawia, że nie stosuje się do reguł, które samo stworzyło? Czy coś szczególnie kusi go w cyfrowych technologiach? A może czuje, że inni też nie przestrzegają reguł?



Zachęcamy do stworzenia swojego kontraktu cyfrowego wspólnie z dzieckiem. Może dotyczyć wszystkich urządzeń cyfrowych albo jednego z nich, na przykład używania smartfona. Możesz stworzyć osobną wersję dla dziecka i siebie z regułami dostosowanymi do wieku, ważne jednak, byś się do nich stosował.

Poniżej podajemy przykład podobnego kontraktu cyfrowego do inspiracji:

RODZINNY KONTRAKT CYFROWY

Ja,
i moja rodzina chcemy zadbać o nasze nawyki cyfrowe i bezpieczeństwo w sieci. Wiem, że dzięki komputerowi, tabletowi, konsoli do gry czy smartfonowi mogę się dobrze bawić, nauczyć wielu ciekawych rzeczy i rozwijać swoje hobby.

Rozumiem jednak, jak ważne jest, żeby używać urządzeń cyfrowych rozsądnie i odpowiedzialnie. Zależy mi na tym, żeby spędzać wartościowo czas w Internecie i poza nim. Chcę, żeby w mojej rodzinie panował dobry nastrój i dobre relacje.

Dzięki tym zasadom będę mógł jeszcze lepiej spędzać czas z osobami, które lubię i kocham. Postaram się nie zaniedbać nauki ani zabawy, snu ani wypoczynku. Będziemy pomagać sobie wzajemnie w przestrzeganiu zasad w tym kontrakcie, wspierać się i wzajemnie o siebie troszczyć.

I. Wiem, że dbanie o sen i wypoczynek sprawia, że jestem zdrowszy i mam więcej energii. Dlatego na godziny przed pójściem spać będziemy odkładać swoje telefony do szuflady. Nie będziemy też wtedy korzystać z urządzeń ekranowych takich, jak komputer, laptop, telewizor czy konsola do gier.

II. Bezpieczeństwo w sieci jest bardzo ważne dla mnie i mojej rodziny. Nie każdy, kogo poznam w sieci, będzie mówił o sobie prawdę i miał wobec mnie dobre zamiary. Dlatego hasła do urządzeń cyfrowych w naszym domu będzie znała tylko moja rodzina i bliskie osoby, które dostaną na to zgodę nas wszystkich. Adres zamieszkania, numer telefonu, nazwa szkoły, do jakiej chodzę, numeru dowodu czy karty kredytowej rodziców, a także to prywatne dane, które musimy szczególnie chronić.

III. W naszej rodzinie szanujemy nawzajem swoją prywatność i nie dzielimy się wszystkim z osobami poznanymi w sieci. Nie udostępniamy ani nie wysyłamy nikomu swoich zdjęć, których byśmy się wstydzieli i które pokazują nas w prywatnych, intymnych sytuacjach. Nie dzielimy się też zdjęciami, które przedstawiają innych w złym świetle. W razie wątpliwości będziemy rozmawiać o takich sytuacjach wspólnie i razem podejmować decyzje.

IV. W sieci traktujemy innych tak, jak chcemy, by odzywano się do nas. Nie wyśmiewamy nikogo ani nie obrażamy. Zanim wyślę wiadomość, której nie jestem pewien, zastanowię się więc, czy nikomu nie zrobi krzywdy.

V. Nie będę korzystał z telefonu w sytuacjach, które narażają moje zdrowie i życie. Nie będę używał telefonu w niebezpiecznych i nieodpowiednich do tego miejscach, na przykład w trakcie spektaklu w teatrze / seansu w kinie / na placach budowy / nieza-
bezpieczonych urwiskach. Nie będę sięgał po telefon ani wpatrywał się w jego ekran, gdy przechodzę przez ulicę / jadę na rowerze / prowadzę samochód /

.....
.....
.....

VI. Będę dbał o urządzenia, z których korzystam. Wiem, że niektórych używam nie tylko ja, ale też inni członkowie rodziny i umiem się z nimi dzielić.

Wypełnia dziecko:

Jeśli przez przypadek zniszczę, uszkodzę albo zgubię jakieś urządzenie, powiem o tym od razu szczerze rodzicom.

Wypełnia rodzic:

Kiedy dziecko zgłosi mi taką sytuację, postaram się być spokojny, nie będę na nie krzy-
czał ani je obrażał. Chcę, żeby moje dziecko mogło mi zaufać. W naszej rodzinie nie
karzemy nikogo za nieszczęśliwe wypadki. Możemy jednak razem zastanowić się, co
zrobić, by podobna sytuacja nie powtórzyła się w przyszłości.

VII. Wypełnia dziecko:

Gdy podczas przeglądania sieci zobaczę coś, co mnie zaniepokoi, przestraszy, zawsty-
dzi, wywoła przykrość, stres czy wstręt, powiem o tym rodzicom i porozmawiam z nimi
na ten temat. Będę korzystał z czatów i komunikatorów tylko z osobami, o których wie-
dzą moi rodzice. Nie pójdę też na spotkanie z kimś, kogo poznałem w sieci. Jeśli będę
chciał zainstalować nową aplikację w swoim telefonie, powiem o tym rodzicom.

Wypełnia rodzic:

Zadbam o to, by aplikacje na telefonie mojego dziecka pochodziły tylko ze znanych
źródeł, jak Google Play czy Apple App Store. Jeśli nie będę wiedział, do czego służą ani
czy są bezpieczne i odpowiednie dla mojego dziecka, poszerzę najpierw swoją wiedzę
na ten temat.

VIII. Wypełnia dziecko:

Wiem, że nauka i domowe obowiązki to nie zawsze przyjemna, ale ważna część mojego życia. Dlatego będę pamiętał o wykonywaniu swoich obowiązków, takich jak:

.....
.....
.....

w pierwszej kolejności przed rozpoczęciem gry na komputerze / przesiadywaniem nad smartfonem /

...../
...../
.....

Wypełnia rodzic: Będę dbał o zapewnienie mojemu dziecku rozrywek również poza światem cyfrowym. Wiem, że potrzebuje aktywności na świeżym powietrzu, bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami, a także czułości, miłości i miłych chwil spędzonych z rodziną, żeby mogło odpowiednio się rozwijać i być szczęśliwe.

Dodatkowo każdego dnia będziemy wzajemnie się wspierać w przestrzeganiu poniższych zasad:

(uzupełnij wspólnie z dzieckiem, jeżeli widzicie jeszcze jakieś zasady, o które warto zadbać i które są wartościowe) :

1.
2.
3.

Podpis dziecka:

.....

Podpis rodzica:

.....

Cytat:

„Jeżeli dziecko nie ma alternatywy do świata cyfrowego i cały czas siedzi w sieci, ma większe prawdopodobieństwo zachowywać się w tej sieci w sposób niehigieniczny”.

ĆWICZENIE 1: KATEGORIA WIEKOWA: 9-14, 15-18, DOROŚLI

Przeczytaj każde z tych 20 zdań i zaznacz TAK, jeśli dotyczy Ciebie i NIE, jeśli się z nim nie zgadzasz. Ile TAK i NIE uzyskałeś?

Im więcej odpowiedzi TAK, tym gorsze są Twoje nawyki cyfrowe.

10 odpowiedzi twierdzących świadczy o **złej higienie cyfrowej**.

15-20 sugeruje **duże ryzyko lub obecność uzależnienia** od nowych technologii.

Do uzupełnienia i omówienia samemu lub wraz z dzieckiem.

Pytanie	tak	nie
Kiedy się uczę, sięgam co jakiś czas po telefon		
Gdybym tylko mógł, spędzałbym więcej czasu w Internecie niż teraz		
Wolę spędzić czas przy komputerze niż spotkać się z przyjaciółmi		
Idąc do łazienki, często zabieram ze sobą telefon		
Gdy gram w różne gry przy komputerze, zdarza się mi zapomnieć o całym świecie		
Kiedy nie mogę sięgnąć po telefon czy usiąść przy komputerze, staję się rozdrażniony, smutny lub zły		
Większość zajęć w realu jest mniej ciekawa niż czas spędzony ze smartfonem lub przy komputerze		
Korzystanie z telefonu czy komputera zwykle poprawia mi humor		
Większość posiłków jem, mając telefon pod ręką		

Pytanie	tak	nie
Gdy akurat nie korzystam z Internetu, często czuję, że omija mnie coś ważnego lub ciekawego		
Na przerwach w szkole przynajmniej kilka razy sięgam po telefon		
Wolę nie mówić rodzicom, ile czasu spędzam, korzystając z Internetu		
Kłócę się z rodziną o to, ile czasu mogę spędzić, korzystając z telefonu czy komputera		
Zasypiam z telefonem przy poduszce albo w pokoju		
Sięgam po telefon nawet w sytuacjach, w których nie powinienem tego robić, np. w kościele, w trakcie lekcji, sprawdzianów		
Często przerywam to, czym właśnie się zajmuję, by sięgnąć po telefon		
Jedną z pierwszych rzeczy, które robią po obudzeniu, jest sięgnięcie po telefon		
Jeśli dostanę wiadomość, staram się jak najszybciej na nią odpisać		
Często czuję się zmęczony, zwłaszcza po wyjściu z wirtualnego świata		
Często mam wrażenie, że usłyszałem dźwięk powiadomienia nawet, gdy w rzeczywistości go nie było		

