WIRTUALNY ŚWIAT DZIECI I MŁODZIEŻY

Zasady bezpieczeństwa w korzystaniu ze smartfonów, tabletów i komputerów

Rodzicu zapobiegaj zagrożeniom wynikającym z nadmiernego czasu korzystania przez Twoje dziecko z urządzeń elektronicznych (smartfony, tablety, komputery)!!!

Katalog zagrożeń:

1. Zagrożenia dla zdrowia fizycznego wynikające z długotrwałej postawy siedzącej i długotrwałego wpatrywania się w ekran **- krótkowzroczność, zespól suchego oka, nadwaga**

(zachować BHP komputerowe, przestrzeganie zasad fizjologii i ergonomii pracy przy komputerze, czyli przerwy, gimnastyka wzroku, regularne uczestnictwo w aktywności fizycznej hobbystycznej i sportowej).

2. Zagrożenia psychospołeczne

2.1. Korzystanie z treści szkodliwych (przemoc, pornografia, hazard przy pomocy urządzeń elektronicznych) – rodzicu zakładaj filtry i aplikacje kontroli rodzicielskiej,

2.2. Używanie urządzeń przenośnych w ruchu drogowym – zagrożenia życia i zdrowia!!!

2.3. Zjawisko uzależnienia - problematyczne używanie Internetu przez dzieci szkolne- **zagrożenie stanowi korzystanie z Internetu ponad 4,5 h dziennie poza niezbędnymi aktywnościami edukacyjnymi i związane jest z zaburzeniami działania układu nerwowego:**

- silne pragnienie lub uczucie przymusu korzystania z komputera (tabletu, smartfonu);
- pojawiające się trudności z powstrzymaniem od logowania się w sieci;
- złe samopoczucie wywołane brakiem dostępu do sieci (lęk, pobudzenie psychoruchowe, obsesyjne myślenie i fantazjowanie o Internecie, obniżenie nastroju);
- coraz częstsze i dłuższe logowanie się do Internetu, mimo jego destrukcyjnego wpływu na zdrowie i relacje społeczne;
- ograniczenie lub utrata pozakomputerowych zainteresowań, aktywności społecznej, zawodowej i umiejętności wypoczywania;

- przeznaczenie dużej ilości czasu na czynności pośrednio związane z Internetem (np. kupowanie książek na temat sieci, dyskutowanie o niej).

2.4. Zagrożenia związane z rozluźnieniem więzi społecznych – zastępowanie spotkań realnych przez spotkania w sieci powoduje utrudnienie budowania dojrzałych relacji osobowych i tworzenie wspólnoty. Efektem jest wyobcowanie oraz subtelna postać samotności czy rozpaczy u młodych ludzi.

2.5. Zawężeniem pola doświadczeń - świat wirtualny nie daje podstawy wielu elementów rozwoju intelektualnego, alternatywą jest zastępowanie lekcji komputerowych naukowymi aktywnościami, które można wykonywać w domu – nauczanie przez doświadczenie.

2.6. Zagrożenia związane z ujawnieniem danych osobowych i lokalizacji nastolatka - nawiązanie relacji z osobami obcymi, narażenie na cyberprzemoc, ośmieszenie ze strony rówieśników, upublicznianie zdjęć i informacji, kreowanie skrzywionego obrazu świata i pojmowania własnej osoby.

Wytyczne WHO w zakresie ilości, jakości i organizacji czasu ekranowego dzieci i młodzieży:

Czas spędzany przed ekranem nie powinien wypierać korzystnych dla zdrowia i rozwoju dzieci i młodzieży aktywności, takich jak:

- **sen** (dzieci w wieku 5-13 lat powinny spać od 10 do 11 godzin, a nastolatki 14-17 lat od 8 do 10 godzin na dobę)

ZACHOWAJ HIGIENĘ SNU I UNIKAJ KORZYSTANIA Z URZADZEŃ Z EKRANEM NA 2 GODZINY PRZED SNEM!!!

- aktywność fizyczna – minimum 1h dziennie,

- bezpośrednie kontakty społeczne – rodzinne, towarzyskie z rówieśnikami,

- realizacja pasji i zainteresowań.

Rodzice!!!

Biorąc pod uwagę wszystkie zajęcia dzieci w ciągu dnia i wymagania dla wieku, prawidłową długość snu, ustalcie realistyczne zasady ograniczenia dotyczące czasu wolnego spędzanego przez dzieci przed ekranem – kształtujcie prawidłowe nawyki swoich dzieci.