

HIGIENA ONLINE, czyli kilka zasad przebywania dzieci i młodzieży przed komputerem

W rezultacie pandemii i długoterminowego pozostawania w domach wiele dzieci znacznie dłużej niż dotychczas przebywa przed komputerem albo telefonem komórkowym. To naturalna sprawa w sytuacji, w której nie mogą wychodzić z domu, a część lekcji odbywa się zdalnie, z wykorzystaniem zasobów online. Pamiętajmy też, że komputer czy telefon są dla wielu uczniów sposobem komunikacji z rówieśnikami, a to także wymaga spędzania czasu przed nimi.

Pandemia nie zmieniła jednak zasad higieny pracy uczniów przed ekranami i niebezpieczeństw związanych z używaniem urządzeń i bycia w sieci.

Według badań dzieci w wieku wczesnoszkolnym nie powinny spędzać w ciągu dnia więcej niż dwie godziny przed ekranami, a dzieci starsze i młodzież - więcej niż cztery.

W diagnozowaniu problemowego używania komputera uważa się, że np. granie w gry na komputerze lub telefonie średnio przez 4 godziny dziennie jest jednym z symptomów problemowego używania urządzeń. Warto o tym pamiętać, planując rozkład zajęć z wykorzystaniem komputera lub telefonu.

Siedzenie przed ekranem przez dzieci i młodzież wymaga też robienia przerw. Po dwóch godzinach pracy przy komputerze wymagana jest co najmniej 30 minutowa przerwa.

Zwiększenie długości używania urządzeń jest zmartwieniem wielu rodziców. Łamią się dotychczasowe ustalenia dotyczące zasad używania telefonów i komputerów, dorośli sami też korzystają z urządzeń częściej niż poprzednio.

Dlatego przypomnijmy podstawowe zasady domowe związane z używaniem urządzeń:

- rozmawiajcie o kontrolowaniu używania urządzeń,
- jeżeli trzeba - wprowadźcie ograniczenia czasowe ich używania obowiązujące wszystkich domowników,
- modelujcie zachowania dzieci,
- rozmawiajcie o tym, w jaki sposób używacie Internetu (np. co oglądacie, jakie zasoby przeszukujecie, z jakich aplikacji korzystacie),
- spróbujcie zaplanować wspólną aktywność - rodziców i dzieci - w sieci,
- rozmawiajcie o niebezpieczeństwach związanych z używaniem urządzeń i bycia w sieci,
- ustalcie godzinę odkładania i wyłączenia wszystkich urządzeń - najlepiej co najmniej godzinę przed położeniem się spać,
- umówcie się na „czas bez urządzeń w rodzinie” – czyli taki czas, kiedy wszyscy nie korzystają ze swoich urządzeń.

Warto też pamiętać, że same urządzenia i Internet nie niszczą relacji pomiędzy dziećmi i dorosłymi, zawłaszczają tylko przestrzeń, gdzie tej relacji nie ma.