

ZDROWA CYFROWO DWUDZIESTKA

RR@SP20GDYNIA.PL

NEWSLETTER RADY RODZICÓW DLA
RODZICÓW I OPIEKUNÓW

Nowe zasady, zdrowe nawyki

Od 6.10. w szkole obowiązują nowe zasady dotyczące telefonów i urządzeń mobilnych. Zmiany te wynikają z troski o dobro uczniów, ich koncentrację na zajęciach, relacje społeczne oraz zdrowie psychiczne. W tym newsletterze opowiemy dlaczego te zmiany są ważne i jak wspólnie możemy wspierać dzieci w budowaniu zdrowych nawyków cyfrowych.

Jak możemy wspierać dzieci w higienie cyfrowej?

- ✓ Wprowadź w domu strefy bez ekranów – np. sypialnia, stół w czasie posiłków.
- ✓ Zainstaluj kontrolę rodzicielską i poznaj jej funkcje.
- ✓ Ogranicz korzystanie z urządzeń na godzinę przed snem.
- ✓ Ustal wspólnie z dzieckiem jasne zasady korzystania z telefonu.
- ✓ Zadbaj o alternatywy – zajęcia sportowe, gry planszowe, spacer.
- ✓ Daj przykład – staraj się również ograniczać czas przy ekranie, zwłaszcza gdy jesteście razem.
- ✓ Inicjuj rozmowy o relacjach i bezpieczeństwie w sieci.



Zaczynamy od “dlaczego”

Niepokojące wyniki ankiety w SP20:

- u 52% dzieci telefony były używane na lekcji bez zgody nauczyciela (92% w klasach 7., 80% w klasach 8.)
- telefony podczas lekcji służyły do grania, pisania na komunikatorach lub ściągania
- dzieci były nagrywane lub robiono im zdjęcia bez zgody
- 52% dzieci było świadkiem obrażania w świecie cyfrowym

Co dzieje się, gdy telefon jest cały czas “pod ręką”:

- stan rozproszenia, dezorientacji i oszołomienia
- mniej skupienia na zajęciach
- pogorszenia zdolności umysłowych i pamięciowych
- stan ciągłego wyczekiwania na powiadomienie/ użycie telefonu
- oczekiwanie na dopływ dopaminy
- mniejsze zaangażowanie w relacje na żywo i osłabienie więzi

Polecane źródła:

1. “Niespokojne pokolenie” Jonathan Haidt (książka)
2. Materiały do druku- <https://dbamomojzasieg.pl/materialy-pomocnicze/>
3. Test - <https://dbamomojzasieg.pl/skala-problemowego-uzywania-smartfona/>
4. Podcast – “Snurowadła myśli” – Uzależnienie od telefonu, hejt i social media, Magdalena Bigaj



Planujemy comiesięczny newsletter dla rodziców, zachęcamy do dzielenia się pytaniami, pomysłami i tematami z zakresu higieny cyfrowej