

Higiena cyfrowa



Codziennie korzystanie z ekranów to już norma – ale czy wiemy, jaki ma to wpływ na dzieci? Spotkanie poświęcone higienie cyfrowej to okazja, by wspólnie z rodzicami przyjrzeć się domowym nawykom, poznać rekomendacje ekspertów i wypracować zasady mądrego korzystania z technologii w rodzinie.

Scenariusz: Stowarzyszenie Robisz.to
Główny autor: Piotr Bejenka

Czego uczą zajęcia?

Wstęp

Drogi_a Nauczycielu_ko
Wychowania Przedszkolnego,

To jeden z trzech warsztatów poświęconych Cyfrowemu BHP, a jego tematem jest **cyberbezpieczeństwo**. Możesz go przeprowadzić jako samodzielne zajęcia lub połączyć z pozostałymi warsztatami, tworząc **Przedszkolny Poradnik Cyfrowego BHP – praktyczny przewodnik po bezpiecznym świecie technologii**.

Przed rozpoczęciem:

- Zapoznaj się ze scenariuszem warsztatów.
- Przygotuj narzędzia i zaplanuj przebieg spotkania.
- Zadbaj o luźną i przyjazną atmosferę, która sprzyja otwartości rodziców.
- Unikaj formalnego układu sali – np. usiądźcie w kręgu na dywanie, stwórzcie kartki z imionami, zdejmijcie buty itp.

Cele warsztatów:

Jeśli realizujesz wszystkie trzy warsztaty, ich głównym celem jest stworzenie "Przedszkolnego Kodeksu Cyfrowego BHP".

Niezależnie od wariantu, uczestnicy i uczestniczki:

- zwiększą świadomość na temat wpływu technologii cyfrowych na zdrowie i rozwój dzieci
- poznają rekomendacje dotyczące czasu spędzanego przez dzieci przed ekranem
- wypracują zasady higieny cyfrowej obowiązujących w domu

Potrzebne narzędzia:

- duże kartki jak do flipchartów
- długopisy lub markery
- flipchart albo tablica, na której można powiesić kartkę

Przebieg zajęć:

Rozpoczęcie zajęć



5 min

Powitaj osoby uczestniczące w warsztacie i przedstaw się.

Krótkie przedstawienie celu i formy warsztatów:

- więcej informacji: cel warsztatów.
- warsztaty odbywają się z aktywnym udziałem rodziców.
- wspólne tworzenie zasad bezpiecznego korzystania z Internetu, które mają na celu pomóc zachować cyberbezpieczeństwo w rodzinie.

Czym jest higiena cyfrowa?



10 min

Rozpocznij od narysowania na środku flipchartu dużego napisu "HIGIENA CYFROWA".

Rozpocznij burzę mózgów:

"Zastanówmy się wspólnie, czym tak naprawdę jest higiena cyfrowa?"

Zachęcaj osoby biorące udział w warsztacie do aktywnego udziału w dyskusji. Moderuj dyskusję tak, by pojawiające się odpowiedzi coraz bardziej dążyły do utworzenia następującej definicji:

"Higiena cyfrowa to zbiór praktyk i nawyków, które mają na celu zapewnienie bezpieczeństwa oraz zdrowia podczas korzystania z technologii cyfrowych".

Technologia w domu



10 min

Zadaj pytania, które skłonią rodziców do dzielenia się doświadczeniami dotyczącymi korzystania przez dzieci z technologii, na przykład:

- **Czy dzieci korzystają z urządzeń cyfrowych?**
 - Jeśli tak to na jakich zasadach?
- **Czy ustalacie limity czasowe?**
- **Jakiego rodzaju treści dzieci konsumują (bajki, gry)? Czy rodzice je weryfikują?**
- **Jak monitorujecie czas spędzany przez dzieci przed ekranem?**
- **Mogą korzystać z technologii tylko w wyznaczone dni lub pory dnia?**
 - Jeśli tak to kiedy?
 - System kar i nagród?
- **Ile średnio czasu dziennie ich dzieci spędzają przed ekranami?**
 - Czy w ogóle to wiedzą i kontrolują?
 - Jeśli to sprawdzają to jak? Specjalna aplikacja? Statystyki w urządzeniu? Klepsydra?

Staraj się zainicjować dłuższe wypowiedzi u rodziców, zadawaj dodatkowe pytania, aby aktywować jak największą liczbę rodziców. Pozwól im wymieniać się swoimi doświadczeniami i historiami.

Zapytaj rodziców, czy wiedzą, jakie są wskazania od WHO na maksymalny czas, jaki dzieci w odpowiednim wieku mogą spędzać przed ekranami?

A są one następujące:

- 0-24 miesiące: 0 godzin
- 2-5 lat: maks. 1 godzina dziennie
- 6-12 lat: maks. 2 godziny dziennie
- 13-17 lat: maks. 4 godziny dziennie

Poprawne odp można wypisać na dużej kartce, lub dodać jako zasady korzystania z technologii.

Technologia i jej negatywne skutki



10 min

Zapytaj rodziców, czy zauważają negatywne skutki długiego korzystania z technologii u dzieci.

Postaraj się naprowadzić rozmowę na następujące hasła:

- Zaburzenia koncentracji
- Problemy ze snem
- Brak zainteresowania innymi aktywnościami
- Trudności społeczne, odizolowanie
- Problemy ze wzrokiem i postawą ciała

Odpowiedzi można dopisać do zestawu kodeksu cyfrowego BHP jako np. „**Skutki uboczne technologii**”, nazwę wymyślcie wspólnie.

Formułowanie zasad higieny cyfrowej w domu



20 min

Poproś rodziców o sformułowanie zasad dotyczących higieny cyfrowej, które obowiązywać będą **wszystkich domowników** (dzieci i dorosłych).

Podkreśl, że przykład płynący ze strony rodziców jest kluczowy, gdyż dzieci uczą się głównie poprzez naśladowanie.

Przykładowe zasady:

- Urządzenia cyfrowe odkładamy na godzinę przed snem.
- Nie korzystamy z urządzeń podczas wspólnych posiłków.
- Wyznaczamy czas bez ekranów na wspólne aktywności fizyczne lub rozmowy.
- Regularnie kontrolujemy czas spędzany przed ekranami za pomocą aplikacji lub innych narzędzi.
- Wspólnie decydujemy o doborze treści odpowiednich dla wieku dziecka.

Wypracowane zasady rodzice zapisują na kartce.

Podsumowanie i pożegnanie.



5 min

Podsumuj warsztat, podkreślając wartość wspólnie wypracowanych zasad, które stanowiąc będą podstawę „Przedszkolnego Kodeksu Cyfrowego BHP”.

Wyraż nadzieję, że zdobyta wiedza pozwoli rodzinom na zdrowe i świadome korzystanie z technologii cyfrowych.

Podziękuj osobom uczestniczącym za zaangażowanie i wkład w warsztat.