

**Drodzy Nauczyciele, Koleżanki i Koledzy!**

Nasza obecna rzeczywistość jest całkiem nowa dla Nas Wszystkich. O ile dotąd walczyliśmy   
z nadużywaniem przez Uczniów wszelkich komunikatorów, o tyle teraz stały się one naszym sprzymierzeńcem. Jak widać: młotkiem można rozbić komuś głowę, ale można też wbić gwóźdź. Staramy się więc „wbijać gwoździe” z pomocą Internetu, smartfona czy tableta, komunikatorów, grup społecznościowych, poczty elektronicznej i platform edukacyjnych. Możecie zatem teraz pozbyć się poczucia winy i pozwolić korzystać z nich Waszym Uczniom, lecz odpowiedzialnie i z rozsądkiem. Jak informuje nas za pośrednictwem mediów Rząd, MEN, Dyrekcja Szkoły, taka sytuacja może jeszcze potrwać. Najgorsza byłaby teraz z naszej strony bezczynność. Każdy robi więc to, co może i umie najlepiej, a Wy, nauczyciele, jak ufam, czuwacie nad tym, aby wszystko zachowało właściwe proporcje. Z pewnością służycie pomocą, gdy trzeba i dbacie o dobry kontakt z Uczniami i Rodzicami. Mam nadzieję, że zdamy ten egzamin, choć nie odbywaliśmy przed nim żadnej próby. Zachowajmy  
 w obecnej sytuacji umiar, dobry nastrój i spokój, bo są to nasi sprzymierzeńcy. Czas wolny od pracy - nauki online poświęćmy na te aktywności, które lubimy i które sprawiają nam radość. Dbajmy   
o siebie i dobre relacje z innymi. Jeżeli potrzebujecie kontaktu z pedagogiem, psychologiem   
lub terapeutą, szukajcie adresów mailowych na stronie Szkoły. I piszcie! Na pewno uzyskacie odpowiedź.

Pozdrawiam serdecznie – Maria Zaremba – Wasz pedagog szkolny.

**Szczypta rozsądku.**

Media społecznościowe, Internet i smartfon to naturalne środowisko dla dzieci i młodzieży, które wskutek nadużywania nowych technologii są nieustannie narażone na bodźce, co skutkuje ciągłą potrzebą „bycia online”. Co więcej, rozwój technologii i stały dostęp do Internetu skutkują zaburzeniem proporcji między realnym a wirtualnym życiem dziecka, między relacjami budowanymi w rzeczywistości i tymi, które realizowane są w cyberprzestrzeni. Terapia psychologiczna dziecka   
w świecie rosnących uzależnień od nowych mediów, wszechobecnego hejtu w sieci i cyberprzemocy wymaga świadomego podejścia.

1. Jakie są objawy uzależnienia dziecka od komputera?

* + życie uzależnionego dziecka kręci się wokół komputera, co oznacza:
    - wiele godzin dziennie spędzanych przed monitorem
    - coraz mniej czasu dla przyjaciół, rodziny
    - brak czasu na odrabianie lekcji
  + dziecko może kłamać, oszukiwać, by ukryć, jak bardzo pochłania je świat

wirtualny

* + nie zauważa, że zaniedbuje swoje obowiązki w świecie realnym
  + separuje się od rówieśników
  + staje się niespokojne, rozdrażnione, czasem agresywne, gdy dostęp do komputera jest ograniczany.
  + W uzależnienie wchodzi się stopniowo, objawy zwiększają się i nasilają wraz   
    z pogłębianiem się uzależnienia.

1. Co wtedy robić?

\* nie obwiniać i nie oskarżać

* + zwrócić się do specjalisty ( psychologa, psychoterapeuty)
  + porozmawiać z dzieckiem
  + ustalić zasady: ile czasu dziecko może spędzać przed komputerem i na co ma ten czas przeznaczyć
  + z jakich obowiązków musi się wcześniej wywiązać
  + zachęcać, by więcej czasu spędzało z rówieśnikami
  + namawiać, by rozwijało swoje zainteresowania
  + zapytać, czy nie ma problemów w szkole, czy nie wydarzyło się coś złego (uzależnienie może być ucieczka przed problemami realnego świata w świat wirtualny).

1. Złote rady dla rodziców:
   * niech komputer stoi we wspólnie użytkowanym pomieszczeniu
   * interesuj się tym, co robi Twoje dziecko w sieci
   * rozmawiaj z nim o tym
   * nie bój się przyznać do niewiedzy
   * naucz dziecko, że osoba poznana w sieci nie musi być tym, za kogo się podaje
   * naucz dziecko, by nie podawało danych osobowych i nie opowiadało o rodzinie
   * ustal, że nie wolno umawiać się z osobami poznanymi w sieci bez Twojej wiedzy
   * nie krytykuj dziecka, nie obwiniaj go, jeśli coś się stanie
   * jeżeli budzi Twoje wątpliwości coś, czego nie wiesz, poradź się specjalistów
   * **rozmawiaj z dzieckiem, rozmawiaj i jeszcze raz rozmawiaj!**

**Zadbaj też o siebie.**

Higiena pracy przy komputerze

* Ekran nie powinien odbijać światła - dlatego też ważne jest ustawienie go pod odpowiednim kątem w stosunku do jego źródeł. Rozwijając przepis: monitor trzeba ustawić tak, aby nie światło nie znajdowało się z tyłu. Źle jest również, gdy użytkownik ma jasność przed sobą - np. lampkę nad ekranem. Optymalnie jest ustawić się bokiem.
* Odległość pomiędzy brzegiem biurka a ustawioną na nim klawiaturą powinna być większa niż 10 cm. Chodzi tu o możliwość ułożenia na biurku dłoni. Pisanie z rękami bez oparcia jest bardzo uciążliwe dla użytkownika.
* Odległość ekran-użytkownik powinna wynosić co najmniej 40-75 cm.
* Górna krawędź monitora nie powinna znajdować się powyżej linii wzroku użytkownika.
* Wilgotność powietrza nie powinna być mniejsza niż 40% - chodzi tu o to, że w trakcie korzystania z komputera oczy mocno się wysuszają, dlatego ważne jest zapewnienie pewnego poziomu wilgotności w pomieszczeniu.
* Wysokość stołu i krzesła powinna być tak dostosowana, by zapewnić co najmniej kąt prosty pomiędzy ramieniem a przedramieniem użytkownika.
* Korzystaj z przerw. Nie spędzaj ich przed monitorem, najlepiej jest wstać i poruszać się trochę. Dobrze jest wtedy zamknąć oczy na jakiś czas lub popatrzeć na coś zielonego - ten kolor wpływa kojąco na oczy.
* Spróbuj wprowadzić do swojego reżimu pracy system tzw. mikroprzerw. Chodzi tu o króciutkie przerwanie zajęć (np. na kilkadziesiąt sekund), w trakcie którego wykonuje się specjalne ćwiczenia rozluźniające mięśnie i relaksujące oczy.
* Zadbaj o regularne wietrzenie pomieszczenia - o ile nie znajduje się w nim klimatyzacja.
* Staraj się utrzymywać wyprostowaną sylwetkę (kąt 90 stopni), ręce wygodnie opieraj o blat biurka.
* Optymalnym ustawieniem monitora jest odchylenie go lekko do tyłu i ustawienie tak, aby był idealnie przed użytkownikiem.
* Głowę powinno się trzymać prosto, nadmierne odchylenia do przodu lub do tyłu mogą spowodować uciążliwe bóle mięśni.
* Przy pracy z laptopem (zwykle mało wygodnej) zaleca się ustawienia go na biurku, a nie na kolanach. Dodatkowo warto podłączyć osobne peryferia - myszkę i klawiaturę.
* Szczególną uwagę należy zwracać na ułożenie dłoni na myszce - wieloletnie błędne użytkowanie może doprowadzić do tzw. zespołu cieśni nadgarstka.
* Dbaj o oczy. Postaraj się raz na jakiś czas je zamknąć, by odpoczęły. Jeśli widzisz, że są przekrwione i nadmiernie przesuszone, dobrym pomysłem jest odrywanie wzroku od monitora raz na jakiś czas i spoglądanie gdzieś w dal.
* Jeśli twoja praca wymaga od ciebie długotrwałego używania komputera, w czasie wolnym wybierz inne aktywności, nieangażujące wzroku. Wiosną najlepszym wyborem jest spacer gdzieś wśród zieleni - jak już wspomniano wcześniej, ten kolor działa ożywczo na zmęczone oczy.

Opracowanie: mgr Maria Zaremba

pedagog szkolny