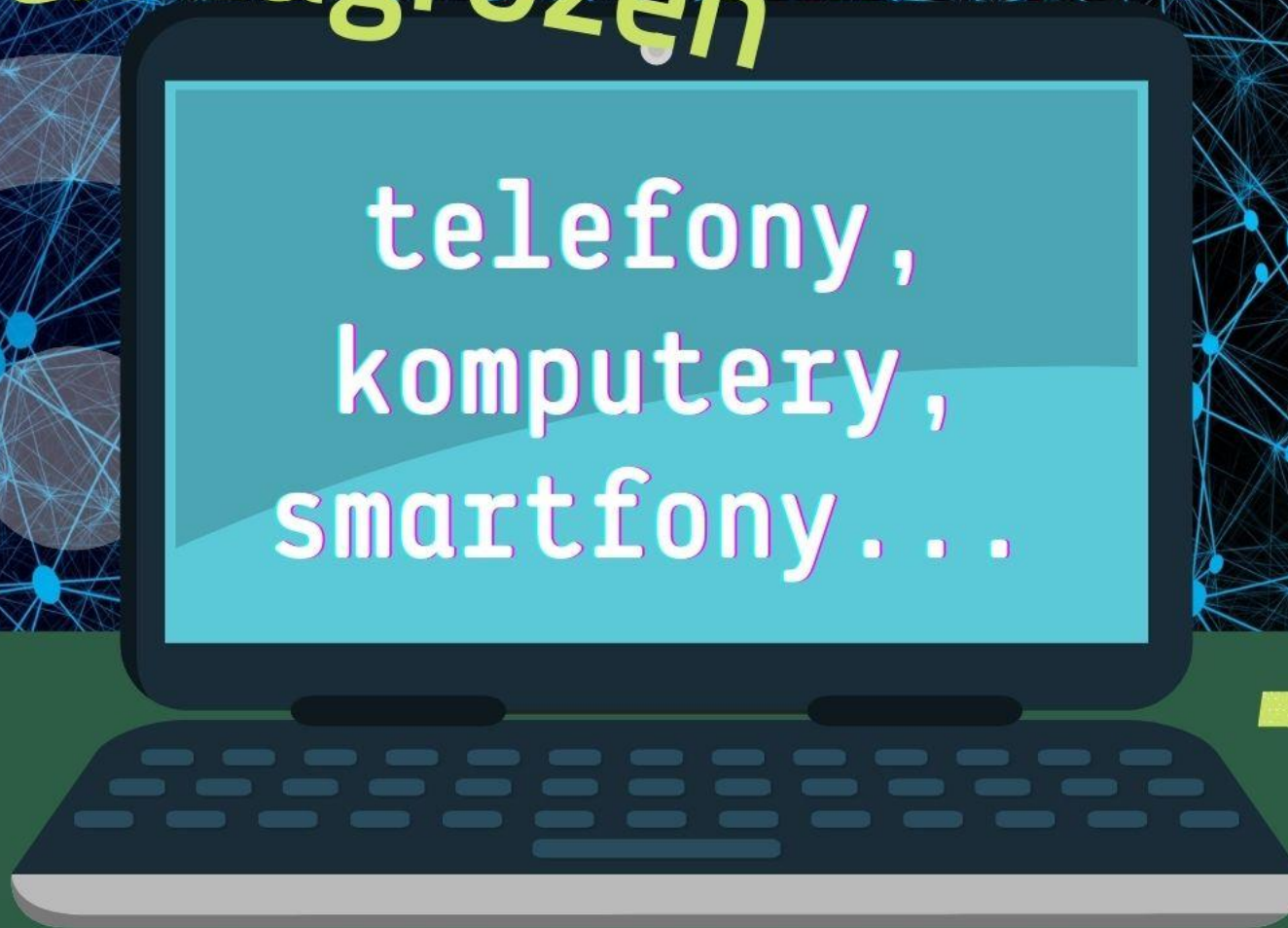


Wirtualny Świat realnych zagrożeń



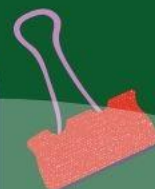
telefony,
komputery,
smartfony...



Kampania uświadamiająca ryzyko związane z nadużywaniem
nowoczesnych technologii przez dzieci i młodzież.

opracowanie: WSSE w Lublinie

Dostęp do Internetu stanowi istotną część współczesnego świata i jest ważnym narzędziem w edukacji dzieci.



To medium, które dostarcza zarówno dużo informacji, jak i rozrywki. Nowa technologia daje dzieciom możliwość przeniesienia się do równoległej, bardziej atrakcyjnej rzeczywistości.

Dzięki wirtualnej rzeczywistości dziecko może być kimkolwiek chce, może rozmawiać ze znajomymi na Facebooku lub grać w ekscytujące gry z przeciwnikami ze wszystkich zakątków globu.

Jedno kliknięcie myszki pozwala im wejść w inny świat, w którym problemy ich prawdziwego życia przestają istnieć, a wszystkie życzenia dotyczące tego, kim chcą być lub czego chcą doświadczyć mogą od razu się spełnić.



przykre fakty...



Zwiększenie zakresu korzystania ze sprzętu cyfrowego przyczyniło się do wielu zaburzeń w zakresie tzw. higieny cyfrowej i to nie tylko wśród uczniów, ale też nauczycieli i rodziców.

Obecnie telefony komórkowe i Internet są częścią naszego życia.

Pandemia spowodowała zwiększenie czasu spędzanego za pośrednictwem sprzętu elektronicznego i ograniczenie do tej formy kontaktów rówieśniczych.

Podobnie jak narkotyki i alkohol Internet stanowi dla dzieci i nastolatków sposób na ucieczkę od bolesnych doświadczeń czy problematycznych sytuacji. Młodzi ludzie zamiast spać, spędzają czas w Internecie. Unikają kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, by uciec w wygodny wirtualny świat online, który sobie stworzyli i ukształtowali.

Do przesunięcia kontaktów społecznych na płaszczyznę online przyczyniła się nauka zdalna.

Czy wiesz, że.....

Internet i sprzęt cyfrowy może tak samo uzależniać jak alkohol i narkotyki?





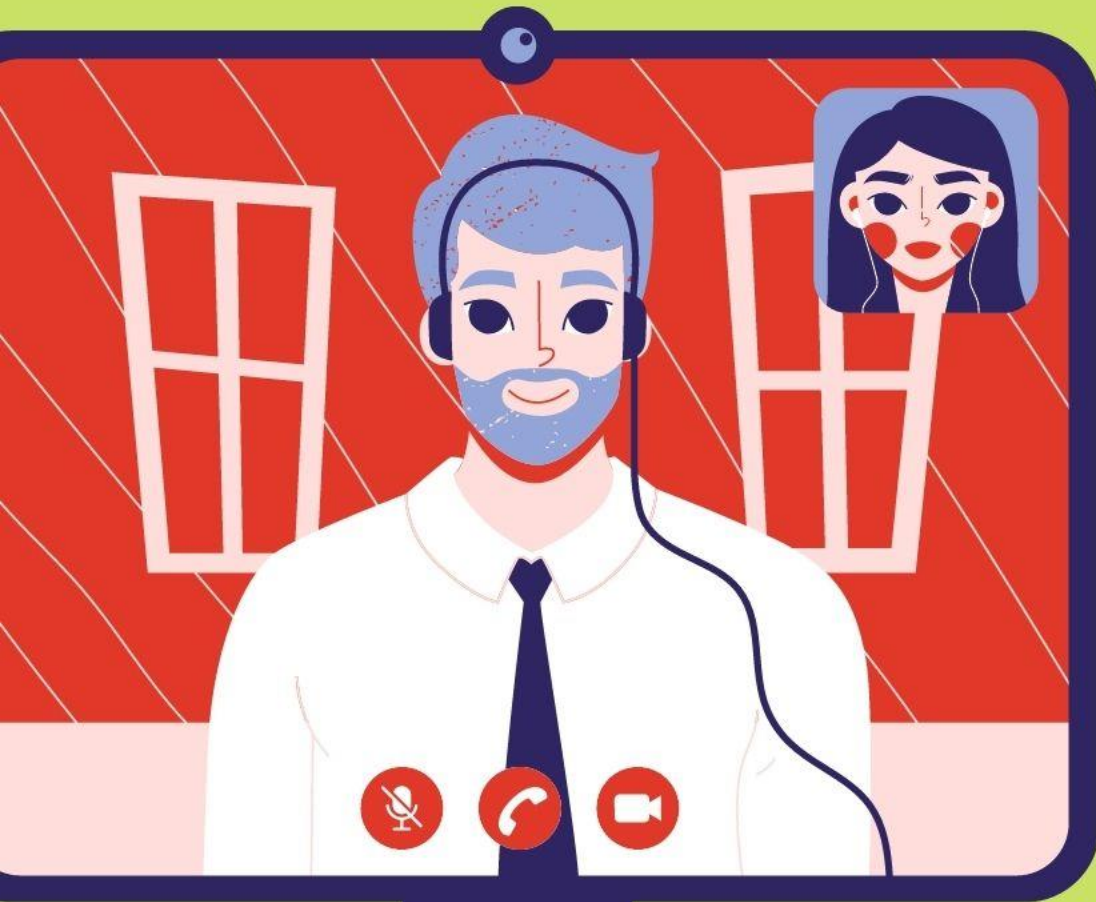
Czynniki sprzyjające nałogowemu korzystaniu ze sprzętu cyfrowego i Internetu:

- zwiększenie ilości czasu spędzanego w świecie wirtualnym w celu osiągnięcia satysfakcji;
- silne pragnienie i uczucie przymusu korzystania z komputera i innych technologii;
- brak kontroli nad spędzaniem czasu w Internecie; nieumiejętność planowania czasu przeznaczanego na przebywanie w sieci;
- trudność w powstrzymaniu się od logowania w sieci;
- złe samopoczucie wywołane ograniczeniem lub brakiem dostępu do sieci (lęk, przygnębienie, niepokój lub rozdrażnienia, pobudzenie, obsesyjne myślenie).



Czynniki sprzyjające nałogowemu korzystaniu ze sprzętu cyfrowego i Internetu:

- utrata wszelkich innych zainteresowań, aktywności społecznej i zawodowej;
- problemy społeczne i osobiste w związku z silnym zaangażowaniem w świat wirtualny;
- okłamywanie bliskich osób w celu ukrycia zaabsorbowania Internetem;
- dążenie do perfekcyjnego używania Internetu (kupowanie książek, fora dyskusyjne, monotematyczność).



Konieczne jest określenie granicy pomiędzy korzyściami a możliwymi negatywnymi skutkami dla zdrowia, związanymi z długotrwałym przebywaniem przed ekranem, podczas nauki zdalnej. Badania wskazują, że ilość tego czasu drastycznie wzrosła w czasie pandemii.

Możliwe negatywne skutki nałogowego korzystania z nowych technologii i Internetu:

- trudności w nawiązywaniu kontaktów rówieśniczych;
- rozluźnienie więzi społecznych;
- poczucie wyobcowania;
- nadpobudliwość;
- obniżenie sprawności myślenia oraz koncentracji uwagi;
- obniżenie poziomu językowego zarówno w mowie jak i piśmie;
- zawężenie aktywności tylko do komputera i Internetu.



Możliwe negatywne skutki nałogowego korzystania z nowych technologii i Internetu:

objawy oraz przypadłości somatyczne będące konsekwencjami uzależnienia komputerowo-internetowego:



- bóle głowy i karku;
- pogorszenie i osłabienie wzroku, zmęczenie oczu;
- osłabienie słuchu;
- nadmierne zmęczenie;
- osłabienie systemu odpornościowego oraz problemy trawienne.

Długotrwałe
siedzenie
niekorzystnie wpływa
na kręgosłup
i utrzymanie
prawidłowej masy
ciała



Możliwe skutki nałogowego korzystania z nowych technologii i Internetu:

- swobodny dostęp do szkodliwych treści (pornografia, przemoc, hazard);
- zaniedbywaniem podstawowych obowiązków – w tym również spożywania posiłków czy snu;
- ujawnianie danych osobowych, możliwość nawiązywania relacji z obcymi, narażenie na przemoc, ośmieszanie, upublicznianie zdjęć i informacji;
- doświadczanie świata za pośrednictwem nowinek technologicznych zubaża rozwój i nie daje podstawy do rozwoju intelektualnego;





REKOMENDACJE

Rekomendowany czas korzystania
ze smartfonów, tabletów, komputerów.

0-2 lata:

nigdy i nigdzie

Dzieci poniżej 1 roku życia
nie powinny być w ogóle
eksponowane na ekran



3-5 lat:

jedna godzina dziennie

Dzieci i młodzież od
5 do 18 lat:
nie więcej niż 2 godziny
dziennie



Celem profilaktyki nie może być eliminacja z życia okazji do powstania uzależnienia np. wyrzucenie telefonu albo zabranie dziecku komputera, ale nauka prawidłowego używania nowych technologii.



PROFILAKTYKA

Co mogą zrobić rodzice?



Nie używaj urządzeń cyfrowych w roli opiekunki!

Im wcześniej dziecko zaczyna korzystać z Internetu, tym bardziej nawykowe staje się to zachowanie. Tworzenie nierealistycznego świata pełnego zabawy, samych uśmiechów i szczęśliwych zakończeń nie jest dobre dla naszych dzieci.

Gdy chcesz się zająć swoimi sprawami; nie używaj ich w formie nagrody, aby dziecko nie płakało lub zjadło posiłek.



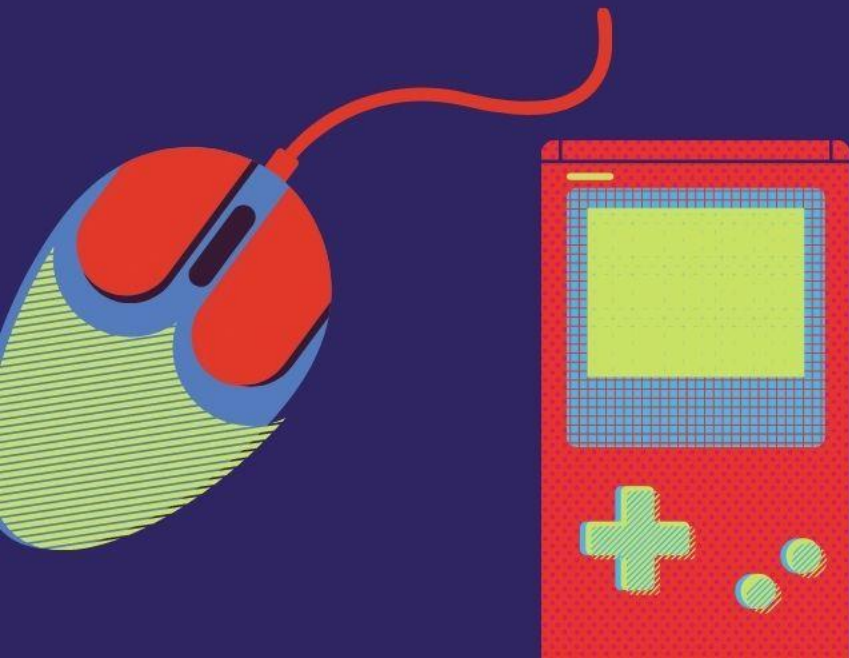
Ucz swoje dziecko odpowiedzialnego korzystania z nowoczesnych technologii



Zanim dziecko dostanie smartfon lub zacznie korzystać z komputera, rodzic musi ustalić reguły i granice.

Odpowiednie działania to:

- określenie zasad korzystania z technologii,
- korzystanie z Internetu pod nadzorem,
- codzienna rozmowa i wspólne spędzanie czasu bez technologii,
- granie z rodziną w interaktywne gry.



Zachęcaj dziecko do różnych zajęć



- pamiętaj o tym, by czas ekranowy nie wypierał innych aktywności korzystnych dla zdrowia i rozwoju,
- zadbaj o codzienną aktywność ruchową na świeżym powietrzu, rozwijanie pasji i zainteresowań, hobby,
- doceniaj osiągnięcia i sukcesy dziecka, nawet te drobne,
- wspieraj w rozwijaniu zamiłowań, zaproponuj inne aktywności, takie jak rodzinna gra planszowa, puzzle lub spacer,
- wprowadź obowiązki domowe, np. mycie naczyń,
- nie pozwalaj na oglądanie telewizji czy korzystanie z tabletu podczas posiłków lub prac domowych i sam tego nie rób,
- nie pozostawiaj włączonego telewizora tylko po to, by coś grało w tle; zamiast tego włącz radio lub pozostań w ciszy.



Rodzicu, pamiętaj o przestrzeganiu kilku zasad:



Pamiętaj o codziennej rozmowie z dzieckiem i wspólnym spędzaniu czasu bez technologii!

- dbaj o systematyczne przerwy w nauce, gimnastykę,
- dbaj o właściwą dla wieku dziecka ilość snu.

Wpływ promieniowania elektromagnetycznego na zdrowie.



Światowa Organizacja Zdrowia na podstawie analizy wyników ponad 25 tys. badań naukowych uznała, że nie ma wystarczających dowodów potwierdzających negatywne konsekwencje zdrowotne spowodowane kontaktem z polem elektromagnetycznym wytwarzanym przez urządzenia telekomunikacyjne.

Nie można jednak zapominać, że problemem dla utrzymania prawidłowych warunków snu jest stosowanie w godzinach wieczornych takich źródeł sztucznego światła jak ekrany telewizorów, monitory komputerów, tabletów, i smartfonów.



**Nie pozwól
by świat Twojego dziecka
zmniejszył się
do kilku cali kolorowego ekranu!**

**Pamiętaj, że Internet i sprzęt cyfrowy
może być uzależniający.**

**Monitoruj czas, jaki Twoje dziecko spędza przed
ekranem telefonu, komputera czy telewizora.**



Porozmawiajmy!

ZAWSZE UZYSKASZ POMOC
W RAZIE SYTUACJI
PROBLEMOWEJ

Telefon Zaufania
Uzależnienia Behawioralne

PRZY INSTYTUCIE
PSYCHOLOGII ZDROWIA
POLSKIEGO TOWARZYSTWA
PSYCHOLOGICZNEGO

801 889 880

CZYNNY PRZEZ CAŁY TYDZIEŃ
w godzinach od 17.00 do 22.00

Jeżeli podejrzewasz, że Twoje dziecko może mieć problem z nałogowym korzystaniem z nowoczesnych technologii, zadzwoń na podany numer Telefonu Zaufania.

Dyżurują przy nich specjaliści, z którymi będziesz mógł porozmawiać oraz poprosić o telefon do najbliższej placówki świadczącej profesjonalną pomoc.



Uzależnienie od ekranu pozostanie, ponieważ technologia nie zniknie!

Dowiedz się więcej:

- **"Nowoczesne technologie a nasze dzieci. Poradnik dla rodziców. Co każdy rodzic powinien wiedzieć na temat korzystania przez dziecko z nowoczesnych technologii"** Krajowego Biura do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Fundacja Dolce Vita
- **"Uzależnienie technologiczne wśród dzieci i młodzieży. Teoria, profilaktyka, terapia - wybrane zagadnienia."**
E. Krzyżak-Szymańska
- <https://www.nfz-lodz.pl/dlapacjentow/nfz-blizej-pacjenta/8872-sroda-z-profilaktyka-profilaktyka-uzaleznien-od-internetu-i-nowych-technologii>
- <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/sieciholizm/>

