

*Usiądź wygodnie, czytaj spokojnie...
Nie będzie to odkrycie Ameryki, ale refleksja nad współczesnością,
w której młodym przychodzi żyć, a starym żyć i wychowywać.*

Mamo, Tato, Babciu, Dziadziu, Wychowawco, Nauczycielu, Człowieku...

Zatrzymaj się na chwilę i powiedz STOP pędzącej, z nadmierną prędkością, codzienności. Pomyśl, co możesz zrobić, by w natłoku zajęć i obowiązków, znaleźć czas na to, co jest w życiu ważne. Niby pralki, niby zmywarki, samochody i iPady, a czasu nam brak! Jak to możliwe?! Taka sytuacja najbardziej wpływa na dobre, zdrowe, radosne... – relacje dorosłych z dziećmi.

Czy nie zasługują One na więcej uwagi, rozmów i wspólnie spędzonych chwil?

Nie ma większego szczęścia jak towarzystwo matego, młodego człowieka. CZŁOWIEKA, który może wkurzyć, zmęczyć, sprawić przykrość, ale przede wszystkim takiego, który powie:

KOCHAM CIĘ, jesteś najładniejsza, jesteś wspaniały, w przyszłości chcę być taki jak Ty!

Rozwój cywilizacyjny bombarduje nas z każdej strony i nie ułatwia kwestii wychowawczych. Relacje są coraz trudniejsze, a bycie offline jest obciachowe. Dlatego warto zadać sobie pytanie:

Co mogę zrobić, by wirtualny świat nie zawładnął nami bez pamięci?

- **2 godziny przed snem wyłączamy wszystkie ekrany.**
- **Do 3 roku życia nie dajemy dziecku „ekranów” – prawidłowo rozwinię się wzrok, mózg...**
- **Grajmy rodzinnie w gry planszowe, śpiewajmy w samochodzie, majsterkujmy, odkrywajmy zainteresowania, pasje życiowe, zachwycajmy się pięknem natury i świata w czasie wycieczek...**
- **Zapraszamy do domu rodzinę i znajomych – rozmawiajmy ze sobą! (telewizor zawsze wyłączony, a gospodarze smartfony chowają do szafy!).**
- **Nie pozwólmy, by dziecko spało ze smartfonem w garści, przy uchu, pod poduszką...**
- **Spędzajmy czas z dziećmi na powietrzu – dajmy dobry przykład!**
- **Niech WiFi nie będzie dla nas narkotykiem!**
- **Dziecko powinno mieć zajęcia i obowiązki (oczywiście na miarę swojego wieku i możliwości).**
- **Korzystajmy z tego, co przydatne w życiu (nauka języków obcych, twórcza zabawa, sport).**
- **Nadmiar cyfrowych mediów zaktóca mowę, powoduje problemy z nauką i koncentracją.**
- **Nowości TAK – ale umiar, umiar i jeszcze raz umiar musi BYĆ!**
- **W okresie 0-7 lat życia mózg człowieka rozwija się bardzo szybko i dynamicznie, potem tego nie da się nadrobić. Później mózg będzie bazował na tych wczesnych latach życia i rozwijał się dalej. Twórzmy więc koalicje osób, które oferują dzieciom i młodzieży ciekawy czas bez ekranów.**

Nie wymagajmy super dzieci, bo przecież sami jesteśmy tacy zwyczajni – bądźmy z nimi jak najwięcej w realu, bo jak pisała nasza noblistka Wisława Szymborska:

Nic dwa razy się nie zdarza i nie zdarzy...

Jeśli z tego listu wyciągniesz choć jeden dobry wniosek i postarasz się zastosować go w swoim życiu, będziemy mogli wspólnie mówić o sukcesie i małym kroku do wielkich zmian. Dasz radę budować zdrowe, dobre relacje bez ekranów – **spróbuj już dziś!**

Pozdrawiamy ciepło, Iwonka i Jacek ☺

Polecana literatura tematyczna:

- Wiliam Powers - *Wyloguj się do życia*
- Nicholas Kardaras - *Dzieci ekranu*
- Manfred Spitzer - *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*
- M. Spitzer - *Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie*
- M. Spitzer - *Epidemia smartfona. Czy jest zagrożeniem dla zdrowia, edukacji i społeczeństwa?*
- Cal Newport - *Cyfrowy minimalizm. Jak zachować skupienie w hałaśliwym świecie*
- Susan Maushart - *e-Migranci. Pół roku bez Internetu, telefonu i telewizji*
- Yalda T. Uhls - *Cyfrowi rodzice. Dzieci w sieci. Jak być czujnym, a nie przeczulonym*
- Jean Twenge - *iGen. Dlaczego dzieciaki dorastające w sieci są mniej zbuntowane, bardziej tolerancyjne, mniej szczęśliwe - i zupełnie nieprzygotowane do dorosłości*
- Nicholas Carr - *Płytki umysł. Jak Internet wpływa na nasz mózg*
- Perlmutter David, Perlmutter Austin, Loberg Kristin - *Mózg na detoksie. Oczyszczyć swój umysł, by sprawniej myśleć, wzmocnić relacje i znaleźć szczęście*
- Małgorzata Majewska - *Dziecko na cyfrowym odwyku. Jak bez krzyku oderwać dziecko od komputera i smartfona*
- K. Piersa - *Komputerowy ćpun – świadectwo uzależnionego i opis świata gier, profilaktyka*
- Hansen Anders - *Wyloguj swój mózg. Jak zadbać o swój mózg w dobie nowych technologii*
- Kimberly Young, Patrice Klausning - *Uwolnić się z sieci. Uzależnienie od Internetu*
- Gerald G. May - *Uzależnienie i taska*
- Paulina Chocholska, Małgorzata Osipczuk - *Uzależnienie od komputera i internetu u dzieci i młodzieży*
- Paweł Majchrzak, Nina Ogińska-Bulik - *Uzależnienie od internetu*
- Andrzej Augustynek - *Uzależnienia komputerowe : diagnoza, rozpowszechnienie, terapia*
- John Lenardon - *Zagrożenia w Internecie. Chroń swoje dziecko*
- Cesare Guerreschi - *Nowe uzależnienia*
- Patricia Wallace - *Psychologia Internetu*
- Nesssia Laniado, Gianfilippo Pietra - *Gry komputerowe, Internet i telewizja*
- Parry Aftab - *Internet a dzieci. Uzależnienia i inne niebezpieczeństwa*
- Mark Griffiths - *Gry i hazard - uzależnienia dzieci w okresie dorastania*
- Aleksandra Gała, Iwona Ulfik-Jaworska - *Oddziaływanie agresywnych gier komputerowych na psychikę dziecka*
- Maria Braun-Gałkowska, Iwona Ulfik-Jaworska - *Zabawa w zabijanie*

Wybrane, sprawdzone linki:

- <https://www.saferinternet.pl/menu/materialy-edukacyjne.html>
- <https://www.saferinternet.pl/konferencja/program.html>
- <https://fdds.pl/>
- <https://cyberprofilaktyka.pl/>
- <https://hushoffice.com/pl/cyfrowa-rownowaga-to-kwestia-dobrego-samopoczucia/>
- <https://www.nask.pl/pl/aktualnosci/5316.Co-robiamy-nasze-dzieci-w-sieci-czyli-Raport-z-najnowszego-badania-NASK-Nastolatki.html> (4.12.2023)
- <https://www.nask.pl/pl/raporty/raporty/5077.Raport-Nastolatki-wobec-pornografii-cyfrowej.html>
- <https://www.ipzin.org/>
- <https://www.edu-akcja.pl/>
- <https://www.facebook.com/programeduakcja/videos/3510760392365204>
- <https://www.facebook.com/programeduakcja/videos/726579178206434/>

Filmy:

- „W (nie)Realu” (UK, 2013)
- „Lo i stało się. Zaduma nad światem w sieci...” (Werner Herzog, USA, 2016)
- „Czyściciele Internetu” (2018)
- „Influencer. W pogoni za lajkami” (2019)
- „Hakowanie świata” (2019)
- „Uzależnieni od ekranu” (Kanada, 2020)
- „The social dilemma” (Netflix, 2020)
- „Instagramowa rodzina” (2022)
- „Wirtualna sobowtórka” (2022)
- „Czy podasz mi swój PESEL?” - <https://tiny.pl/7w8rw>
- „Dodaj znajomego” - <https://tiny.pl/w24k6>
- „Pokolenie smutku i fonoholizmu, czyli jak smartfony niszczą życie dzieci i dorosłych” - https://tiny.pl/qwc_wkmp
- „Gdzie jest Mimi” – FDDS - <https://www.youtube.com/watch?v=SA5vXdAkqX0>
- Jak nie zostać "Komputerowym Ćpunem" - Krzysztof Piersa –TEDxKatowice - <https://tiny.pl/w2nx5>
- <http://www.youtube.com/watch?v=hYJM0HqF-wU> - „Cyberprzemoc - to TY możesz to przerwać”
- <https://www.youtube.com/watch?v=fdYMGkoarOQ> – „CYBERPRZEMOC. Nie stosuj. Nie lajkuj. Nie udostępniaj”
- https://www.youtube.com/watch?v=-_xF4KfgjQ - "Stop Hejtom" - spot promujący kampanię "Gizycko Mówi Nie dla Hejtu"