

Zasady pracy zdalnej z komputerem

Treści zagrażające rozwojowi psychicznemu i moralnemu dzieci

Podczas przeglądania treści potrzebnych do nauki w wynikach wyszukiwania może pojawić się strona, która nie jest przeznaczona dla dzieci. Również niektóre aplikacje sugerowane użytkownikowi strony są nieodpowiednie dla dziecka. Warto ustawić w używanych systemach operacyjnych opcje kontroli rodzicielskiej. W miarę możliwości rodzice powinni jednak towarzyszyć dziecku podczas nauki. Podczas nauki on-line dziecko może natrafić w Internecie na informacje, które wzbudzą w nim niepokój. Ważne jest, aby omówić taką sytuację i wyjaśnić dziecku, że wiele treści zamieszczanych w sieci nie służy informowaniu, a często tylko przykuwaniu uwagi czy zwiększaniu częstotliwości odwiedzin danej strony.

Reklamy

W sieci pojawia się mnóstwo reklam, które są często profilowane dla konkretnego użytkownika. Rodzice powinni pamiętać o wynikających z tego zagrożeniach.

Ochrona danych osobowych

Rodzice powinni mieć świadomość, że nieodpowiedzialne logowanie się do stron komercyjnych, bez przeczytania regulaminu portali, automatycznie wyraża dostęp do zdjęć, filmów, kontaktów które są w telefonie, może okazać się niebezpieczne. Ważne jest również, aby podczas zdalnej nauki nie narazić się na nieumyślne złamanie prawa, gdy nieświadomie udostępnimy dane osobowe lub wizerunek kolegów i koleżanek dziecka.

Uzależnienie od Internetu

Dziecko, korzystając z Internetu do nauki i zabawy, nie powinno przekraczać czasu zalecanego na prace przy komputerze dla danej grupy wiekowej. Może to skutkować zarówno problemami z koncentracją i nauką, ale również ze zdrowiem fizycznym.

Bezpieczeństwo sprzętów i dostępu do sieci

Sprawdzajmy aktualność zabezpieczeń na komputerach i smartfonach dziecka. Istnieją darmowe programy kontroli rodzicielskiej. Każdy system operacyjny daje również możliwość ustawienia pewnych ograniczeń.

Ustalmy limity na ekrany

- Dzieci do 2 lat zero ekranów.
- 2-5 lat - do godziny dziennie, najlepiej z rodzicami.
- 6-12 do 2 godzin.

Dzieci w wieku od 3 do 5 lat nie powinny spędzać przed ekranami więcej niż jedną godzinę (WHO).

Z pomocą przychodzą jednak pewne wskazówki:

- pracując zdalnie rób przerwy mniej więcej co każde 30-40 min;

- pamiętaj o tym, by **przerwa była “nie-ekranowa”**, polegająca na zaangażowaniu odmiennych obszarów naszego funkcjonowania i zasobów niż te wykorzystywane w pracy z urządzeniem,
- nie używaj “ekranów” przed pójściem spać. Ostatnie “spotkanie z ekranem” powinno być przynajmniej na dwie godziny przed zaśnięciem, niezależnie od wieku dziecka;
- efektywna lekcja on-line, czyli sesja, podczas której uczeń jest odbiorcą informacji od nauczyciela, poznaje i analizuje zagadnienie, powinna trwać około 30 min.

USTALAMY DOMOWE ZASADY EKRAKOWE

PO CO?

- Dla zdrowia i bezpieczeństwa dzieci.
- Żebyśmy więcej byli razem.
- Żeby technologie nam pomagały a nie szkodziły.

JAK?

- Wspólnie, w gronie wszystkich domowników.
- Realistycznie i konkretnie.
- Żeby pasowały do wieku i potrzeb każdego domownika.
- Najlepiej je spisać i co jakiś czas sprawdzać czy działają.

<https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

<https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/kompendium2019.pdf>