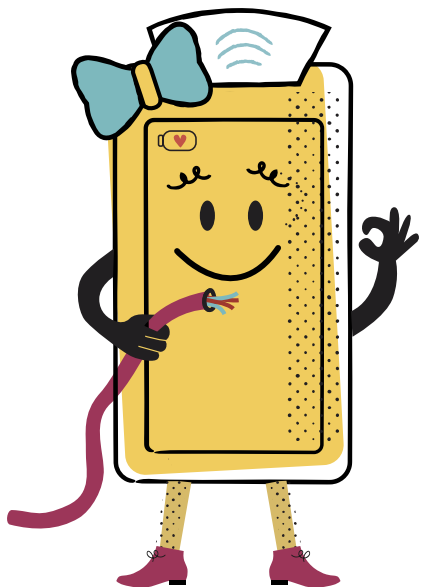


**Wszyscy wiemy, co trzeba zrobić, żeby dobrze umyć zęby. Bierzesz szczoteczkę, nakładasz pastę, a po umyciu płuczysz zęby. A co zrobić, żeby dobrze zadbać o higienę cyfrową? To trochę bardziej skomplikowane zadanie. Za chwilę zaproszę Ciebie i Twojego rodzica, żebyście razem stworzyli swoje zasady higieny cyfrowej.**



Kiedy gramy w coś na telefonie, czas płynie jakoś inaczej i łatwo się zapomnieć. Ale nasze ciała nie lubią, kiedy siedzimy za długo przed ekranem. Dlatego warto wyznaczyć sobie limity na korzystanie z urządzeń mobilnych, a także świadomie wybierać, na co poświęcamy czas w Internecie.

**Zadanie dla Was:** wspólnie z rodzicami stwórzcie listę rzeczy, które robicie w Internecie, a następnie ustalcie, ile czasu dziennie (maksymalnie) będziecie na to poświęcać. Pomyślcie też, co możecie robić razem, całą rodziną, w czasie, kiedy telefony leżą daleko?

PRZYKŁADOWE ROZWIĄZANIE:

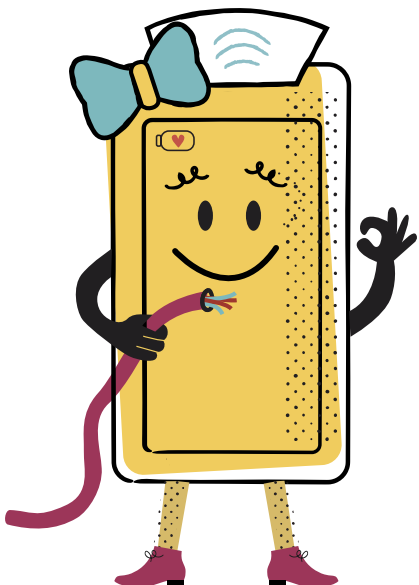
**Mama** – przeglądanie mediów społecznościowych (max. 30 minut), zakupy online (max. 15 minut)

**Dziecko** – granie w grę (max. 20 minut), rozmowa z koleżanką przez komunikator (max. 15 minut)

### Rada Helenki Higienki:



Żeby łatwiej było pamiętać o upływie czasu, np. podczas grania w grę, ustawcie sobie budzik, który zadzwoni, kiedy czas korzystania z telefonu się skończy.

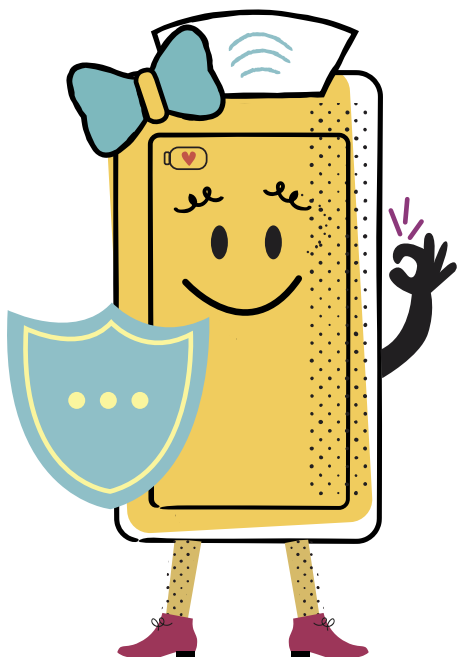


Pora na kolejny krok w dbaniu o higienę cyfrową. Pewnie wiecie, że Wasze telefony i tablety mają niesamowitą moc łączenia się z całym światem. To Wy jednak kontrolujecie, w jaki sposób i kiedy się łączą.

OTO KILKA RAD HELENKI HIGIENKI, JAK O TO DBAĆ:

1. Kiedy jesteście poza domem, nie łączcie się z Internetem przez niezabezpieczoną sieć.
2. Pamiętajcie o tym, żeby zabezpieczać telefony i tablety hasłem.
3. Nie podawajcie nigdy haseł osobom nieznanym.
4. Jeśli ktoś w Internecie prosi Was o podanie hasła lub innych danych – nie róbcie tego i od razu powiedzcie o tym rodzicom.

**Zadanie dla Was:** niech każda para (rodzic z dzieckiem) wymyśli hasło, które ma dwie cechy: jest trudne do odgadnięcia dla nieznanym i jednocześnie łatwe do zapamiętania. Możecie go potem użyć dla zabezpieczenia rodzinnego tabletu czy komputera.

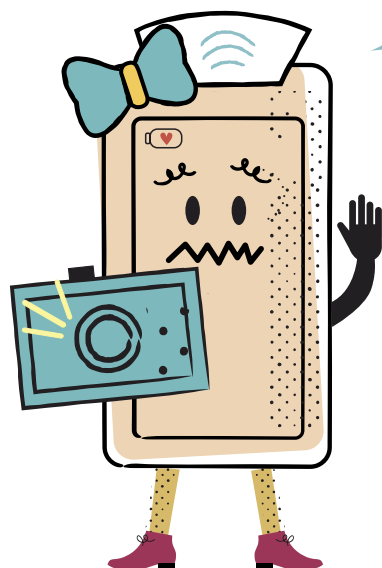


Kiedy łączymy się z całym światem, możemy trafić na filmik lub zdjęcie, które nam nie służą, np. takie, które sprawiają, że poczujemy strach lub złość. Czy zdarzyło Wam się coś takiego?

**Zadanie dla Was:** wspólnie z rodzicem zastanówcie się, co możecie zrobić, kiedy traficie na takie materiały.

### Rada Helenki Higienki DLA DZIECI:

zawsze kiedy trafisz na co,  
co jest dla Ciebie trudne, pokaż to  
rodzicowi i porozmawiajcie o tym.



### Rada Helenki Higienki DLA RODZICÓW:

jeśli dziecko przychodzi do Was z trudnością, której doznało w Internecie, to przede wszystkim znak, że Wam ufa. Zadbajcie o to, żeby Wasze dzieci wiedziały, że zawsze mogą z Wami podzielić się tym, co je niepokoi, złości lub budzi strach, także online. W pierwszej kolejności znajdźcie czas na usłyszenie, z czym dziecko przyszło i zadbanie o jego emocje w tej sytuacji. To nie jest moment na dawanie kar czy wyrażanie złości.

**W jakiej pozycji siedzicie zazwyczaj przed komputerem lub telefonem?**

**Pokażecie mi?**

**A czy zdarza Wam się jeść, oglądając bajkę?**

**A czy zdarza Wam się, że oczy są zmęczone od siedzenia przed ekranem?**

Higiena cyfrowa polega też na dbaniu o nasze ciała – o to, czy nie siedzimy zbyt długo w jednej pozycji, czy nasze oczy nie są zbyt zmęczone światłem z ekranu oraz czy nie przeciążamy się, robiąc kilka czynności jednocześnie. Warto co 15–20 minut zrobić krótką przerwę i chwilę się poruszać, poćwiczyć itp.

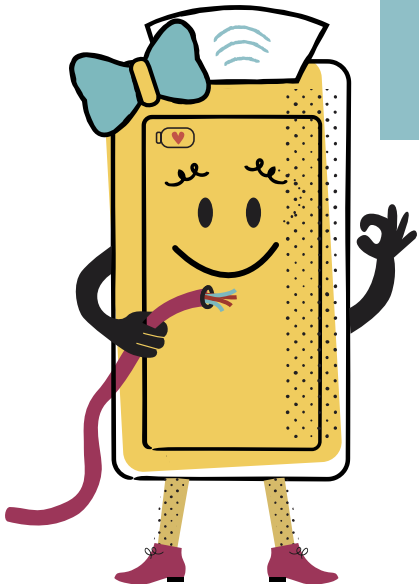
**Macie pomysł, jakie krótkie ćwiczenie można zrobić w przerwie korzystania z komputera czy telefonu?**



**Zadanie dla Was:** wspólnie z rodzicami przejrzyjcie poniższe zasady i wybierzcie z nich te, które chcecie stosować u Was w domu:

1. Kiedy siedzimy razem przy stole, wszyscy odkładają telefony.
2. Kiedy siedzimy przed telefonem/komputerem, robimy przerwę co 15 minut, żeby zrobić jakieś ćwiczenie i rozruszać ciało.
3. Kiedy nie używamy telefonów, odkładamy je w specjalne miejsce (np. na jakąś półkę, do koszyczka).
4. Spędzamy wspólnie całą rodziną codziennie [wpiszcie czas] .....  
bez telefonów i tabletów. W tym czasie [wpiszcie pomysły na działania] .....  
.....
5. Nie jemy posiłków przed ekranem (telefonem, telewizorem).
6. ....

[tu możecie dodać własne zasady, które chcecie stosować]



Czy wybraliście zasady? Na koniec mam dla Was trzy podpowiedzi, które pomogą w ich wdrożeniu:

1. Na początek wprowadźcie nie więcej niż 3–4 zasady. Im jest ich więcej, tym trudniej ich przestrzegać.
2. Warto zasady wywiesić w widocznym miejscu w domu (np. na lodówce), żeby lepiej o nich pamiętać.
3. Nie zrażajcie się, jeśli coś się nie uda lub ktoś zapomni o jakiejś zasadzie. Możecie delikatnie sobie nawzajem o nich przypominać. Wspierajcie się w dbaniu o higienę cyfrową.

Helenka Higienka życzy Wam powodzenia!

