

Cyfrowy świat dziecka w dobie edukacji online

Wiele uwagi w ostatnim czasie zostało poświęconej na temat zagrożeń jakie niesie za sobą nadmierne korzystanie z urządzeń cyfrowych i Internetu przez dzieci. Rodzice przejawiali różne wątpliwości wobec korzystania z nowoczesnych technologii w ramach edukacji. Narzędzia te stawały się jednak od dawna częścią realiów szkolnych poprzez np. zajęcia z robotyki czy informatyki, korzystanie z e-dziennika czy bieżący kontakt z nauczycielami, poprzez korespondencję e-mailową. Nowoczesne technologie w edukacji rozwijały się do tej pory dość dynamicznie i bywały mniej lub bardziej potrzebne, jednak to dopiero rozporządzenie z dnia 20 marca 2020 roku sprawiło, że korzystanie z nich stało się obowiązkowym medium dwukierunkowym i jedyną możliwą formą komunikacji nauczyciela z uczniem.

1. Wiek dziecka a korzystanie z urządzeń mobilnych

Rodzice bardzo często mają wątpliwości od kiedy pozwalać dziecku korzystać z urządzeń cyfrowych. Szukają wiarygodnych źródeł informacji i wytycznych, niestety te zmieniają się co roku, ze względu na dynamikę rozwoju nowoczesnych technologii oraz równie dynamiczny rozwój młodego człowieka. Warto pamiętać, że zalecenia i rekomendacje są uśredniane i standaryzowane. Należy wobec tego podczas decydowania o udziale dziecka w świecie cyfrowym brać pod uwagę moment rozwojowy oraz indywidualny charakter okoliczności. Większość ekspertów radzi, aby **dzieci do 3 roku życia** w ogóle nie korzystały z urządzeń mobilnych.



Programy edukacyjne skierowane do dzieci poniżej 3 roku życia mają wątpliwą wartość poznawczą, bowiem dzieci nie przenoszą obrazu do puli doświadczeń w świecie realnym. W okresie **od 3 do 6 roku życia** rekomenduje się korzystanie z urządzeń mobilnych tak, aby nie przekraczać 20 minut dziennie. Badania potwierdzają, że nawet interaktywne programy (choć nieco skuteczniejsze niż bierne oglądanie) nie są tak efektywne jak doświadczenia i interakcje w realnym świecie. **Od 6 do 9 roku życia** możemy wydłużać ten czas dostosowując do potrzeb i możliwości psychofizycznych dziecka. To-moment, kiedy dziecko wkracza w życie szkolne, co bardzo często wiąże się z otrzymaniem swojego pierwszego telefonu. Nabiera to szczególnego znaczenia teraz, kiedy nauczanie odbywa się w formie zdalnej, a korzystanie z urządzeń mobilnych staje się niemalże codziennością i poniekąd obowiązkiem ucznia. Warto pamiętać, że to nie ilość, a jakość spędzonego czasu z mobilnym urządzeniem jest decydująca dla rozwoju Twojego dziecka.

2. Jak sprawdzić, czy dana aplikacja lub gra jest adekwatna dla naszego dziecka?

Kiedy już rodzice zdecydują, że dziecko może korzystać z dobrodziejstw technologii, to pojawia się kolejne pytanie – z jakich konkretnie? Problemem nie jest znalezienie i nabycie nowej aplikacji lub gry, natomiast wyzwaniem może być wybranie odpowiedniej, mając na uwadze wiek dziecka, jego potrzeby oraz możliwości rozwojowe. W sklepach internetowych wszystkie gry oraz aplikacje posiadają oznaczenia określające grupę wiekową, do której przeznaczona jest proponowana treść.

W Polsce obowiązuje europejski system oznaczeń **PEGI**, czyli **Pan European Game Information (Ogólnoeuropejski System Klasyfikacji Gier)**. System został wprowadzony między innymi po to, aby pomóc rodzicom świadomie podejmować decyzje odnośnie nabywania gier. Poniżej znajdują się oznaczenia PEGI i szczegółowy opis klasyfikacji. Warto zapoznać się z tą klasyfikacją przed podjęciem decyzji o nabyciu nowej gry lub aplikacji.

*



Trójka na zielonym tle oznacza, że gra jest odpowiednia dla dzieci w każdym wieku.



Siódemka na zielonym tle oznacza, że gra jest przeznaczona dla dzieci od 7. roku życia (może zawierać budzące lęk sceny lub dźwięki).



Pomarańczowa dwunastka oznacza, że gra jest przeznaczona dla dzieci od 12. roku życia (w umiarkowany sposób może pokazywać przemoc lub nagość).



Pomarańczowa szesnastka oznacza, że gra jest odpowiednia od 16. roku życia (zawiera realistycznie przedstawioną przemoc lub stosunek seksualny, wulgarny język lub pokazuje sceny, w których bohaterowie palą papierosy, używają narkotyków lub popełniają przestępstwa).



Osiemnaście oznacza, że gra jest przeznaczona tylko dla dorosłych (zawiera bardzo realistyczne i okrutne sceny przemocy).

Źródło: www.pegi.info

3. Higiena korzystania z urządzeń mobilnych



W związku z tym, że obecnie obowiązuje nauka zdalna, to korzystanie z komputerów, tabletów czy smartfonów jest w założeniu pośrednikiem w uczeniu się.

Warto zatem pamiętać o kwestiach związanych z odpowiednim korzystaniem z nich:

- **Zadbaj o wzrok.** Zwróć uwagę na odpowiednią odległość od ekranu, czyli 30 cm.
- **Ekran nie powinien być jedynym źródłem światła w pomieszczeniu.** Zaleca się, aby znajdowało się też drugie, punktowe światło, o nieco mniejszej intensywności, tuż za ekranem.
- Pamiętaj, że **trudności z zaśnięciem może**

powodować dostarczanie światła emitowanego z ekranu tuż przed snem.

- **Dbaj o kręgosłup.** Zmieniaj pozycje i miejsca siedzenia – na sofie, na podłodze (jeśli to urządzenie przenośne) tak, aby „nie zasiedzieć się” przy sprzęcie.
- **Stwórz miejsce do nauki zdalnej dla Twojego dziecka** – ogranicz dystraktory zewnętrzne, co pozytywnie wpłynie na poziom koncentracji.

4. Rodzinne zasady korzystania z urządzeń mobilnych

W latach 2015-2016 zostały przeprowadzone badania przez Uniwersytet Gdański oraz Fundację Dbam o Mój Z@sięg wśród 22 000 osób między 12. a 18. rokiem życia. Wyniki pokazują, że w domach u **60,6% respondentów nie funkcjonują żadne zasady związane z używaniem smartfonów i Internetu.**

Poniżej znajdują się proste przykłady zasad, jakie można wprowadzić „od teraz” do codzienności funkcjonowania życia rodzinnego. Ustalone wspólnie zasady i ich przestrzeganie stają się szczególnie ważne w dobie zarówno pracy zdalnej rodziców, jak i nauki w formie online dzieci.

- **nie używanie urządzeń cyfrowych na czas wspólnych posiłków,**
- **nie zabieranie ze sobą smartfona do łóżka,**
- **wspólne korzystanie z cyfrowych urządzeń w celu rozwiązania jakiegoś konkretnego problemu,**
- **wzajemne szanowanie przez rodzica i dziecko czasu przeznaczonego na pracę i naukę online (nieprzeszkadzanie w tym czasie).**

5. Monitorowanie czasu aktywności

Możecie wspólnie zobaczyć jakie formy aktywności zajmują użytkowników urządzeń. Zwróćcie uwagę na to, aby nie było to kontrolowanie dziecka, lecz **zweryfikowanie czasu i form aktywności, także rodziców.** Pozwoli to uświadomić sobie i dziecku w jaki sposób wykorzystujemy czas spędzony na komputerze czy telefonie. Rezultaty mogą być dla dziecka bardzo satysfakcjonujące, bowiem może się okazać, że sporą część czasu spędzonego na komputerze, tablecie czy smartfonie dziecko poświęca na naukę zdalną – lekcje z nauczycielami, odrabianie zadań czy szukanie odpowiedzi na nurtujące pytania. Oto kilka aplikacji, które mogą w tym pomóc:

- **Rescue Time** – jest to program, który działa w tle na komputerze lub urządzeniu przenośnym; mierzy on czas spędzony na poszczególnych stronach i aplikacjach.
- **My Minutes** – to aplikacja, która pomaga w wyznaczeniu celów i wypracowaniu systematyczności; informuje o upływie planowanego czasu realizacji działania lub o ukończeniu zadania.

Bibliografia:

1. *Brzózka-Złotnicka I., Jaworski K., Żelazowska K., (2018), Rodzinny przewodnik po cyfrowym świecie,*
2. *Dębski M. (2017), Nałogowe korzystanie z telefonów komórkowych. Szczegółowa charakterystyka zjawiska fonoholizmu w Polsce. Raport z badań. Gdynia, dostępne na <http://dbamomojzasieg.com/publikacje-raporty/>*
3. *Pyżalski J. (2017), Małe dzieci w świecie technologii informacyjno-komunikacyjnych,*
4. *Yalda T. Uhls (2016), Cyfrowi rodzice – dzieci w sieci.*