

TECHNO- LOGICZNE BHP

WYZWANIE

Jak korzystać z technologii, aby promować zachowania prozdrowotne? Na co zwrócić uwagę, aby zachować bezpieczeństwo i higienę pracy?

WIEDZA

Odpowiednie korzystanie z technologii może sprzyjać budowaniu zachowań prozdrowotnych oraz uzupełniać wybraną formę aktywnego odpoczynku. Jeśli zastanawiasz się, w jaki sposób dziecko może korzystać z komputera czy tabletu, aby było to bezpiecznie dla jego zdrowia, zadbaj o kilka elementów.

Jedną z istotniejszych kwestii dotyczy dbania o wzrok. Zastroszczcie się o właściwą odległość dzielącą oczy dziecka od ekranu. Dobrze, aby

monitor komputera znajdował się w odległości wyprostowanej ręki, a ekran urządzenia mobilnego w bezpiecznej odległości około 30 centymetrów od oczu. Wspólne korzystanie z urządzeń sprzyja budowaniu prawidłowego nawyku zachowania odpowiedniej odległości ekranu od oczu, ponieważ zbyt bliskie trzymanie tabletu czy telefonu sprawia, że treść jest widoczna tylko dla jednej osoby.

Dobrze, jeśli ekran nie jest jedynym źródłem światła w pomieszczeniu. Najlepszym roz-

wiązaniem jest dodatkowe, punktowe i nieco mniej intensywne od stopnia jasności ekranu oświetlenie znajdujące się z tyłu urządzenia. Pamiętaj, że światło emitowane z ekranu może utrudniać zaśnięcie, dlatego ogranicz korzystanie z urządzeń cyfrowych przed snem. Zmieniajcie pozycję, tak aby zadbać o kręgosłup. Siedzicie w różnych miejscach, na przykład obok siebie na sofie, obok siebie na krzesłach lub na podłodze. Ciekawym rozwiązaniem jest wykorzystanie do siedzenia specjalnych piłek. Takie siedzisko utrzymuje kręgosłup w stałym mikroruchu i unieвозмоżliwia „zasiedzenie się” przy spręćie.

O zdrowie warto zadbać także przez aktywność ruchową. Dzieci w wieku przedszkolnym bacznie obserwują wybierane przez innych, zwłaszcza rodziców, modele spędzania wolnego czasu. Naśladując i przyswajając wzorce zachowań związane z formami aktywności, budują późniejszy obraz własnej sprawności ruchowej (w okresie dorastania, a nawet dorosłości). W sposób naturalny uczą się tego, jak spędzać czas*. Wszelkie formy ruchu mają wpływ na całościowy rozwój dziecka. Dlatego dajmy przykład naszym dzieciom, ruszajmy się, do dzieła!

WYKONANIE

1.

Ile to jest 30 centymetrów? Jaką długość ma nasze przedramię? Małym dzieciom może sprawiać trudność operowanie takimi pojęćiami miar. Pobawcie się w szacowanie odległości. Jak wysokie jest dziecko? A jak wysoki rodzic? Jaką długość

mają wasze stopy? Dłonie? Przedramię? Wyszukajcie materiały ilustrujące proporcje ciała, twarzy (np. na stronach poświęconych nauce rysunku). Zabawę możecie rozwinąć, zaglądając na stronę <http://bit.ly/centylowe>.

* Jacek Pyżalski (red.), *Małe dzieci w świecie technologii informacyjno-komunikacyjnych: pomiędzy utopijnymi szansami a przesadzonymi zagrożeniami*, Wydawnictwo Eter, Łódź 2017.

2.

Korzystajcie z urządzeń przenośnych monitorujących ruch. Zainstalujcie aplikację mierzącą liczbę kroków. Jeśli któryś z członków rodziny uprawia sport, może używa jednej z apli-

kacji typu *Samsung Health*, *Endomondo* czy *Strava*. Możecie także przetestować popularną grę *Pokemon Go*, która pozwala zdobywać nagrody za przejście odpowiedniego dystansu.

3.

Będąc na spacerze, róbcie zdjęcia interesujących rzeczy. Mogą to być budynki w okolicy albo rośliny. Przetestujcie jedną z kilku aplikacji umożliwiających rozpoznawanie drzew i krzewów.

Wyruszając na letnie wyprawy, możecie zainstalować w telefonie atlas motyli, kwiatów lub grzybów. Może zainteresuje Was któraś z takich aplikacji:



1. CZYJ TO LIŚĆ?*

2. ECHA LEŚNE**

3. CO TO ZA KWIAT?***

4. PICTURETHIS - PLANT IDENTIFICATION****

* Aplikacja Centrum Informacyjnego Lasów Państwowych, <https://play.google.com/store/apps/details?id=pl.gov.lasy.trees&hl=pl>.

** Aplikacja Centrum Informacyjnego Lasów Państwowych, <https://play.google.com/store/apps/details?id=pl.echalesne>.

*** Aplikacja autorstwa Adriana Benko, <https://play.google.com/store/apps/details?id=sk.ab.herbs>.

**** Aplikacja Glority Software Limited <https://play.google.com/store/apps/details?id=cn.danatech.xingseus>.

4.

W trakcie porannej toalety może przydać się wsparcie technologii w kwestii higieny jamy ustnej. Na rynku dostępnych jest kilka aplikacji dotyczących mycia zębów przez dzieci, np. *Pampis – Zębowa Przygoda*, aplikacja przygotowana pod okiem ekspertów z Katedry Stomatologii

Dziecięcej poznańskiego Uniwersytetu Medycznego. Aplikacja ma charakter niekomercyjny i jest bezpłatna, została też zatwierdzona przez ekspertów z dziedziny stomatologii dziecięcej. Starajmy się jednak nie wprowadzać rytuału mycia zębów wyłącznie z aplikacją.

notatki

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



MOJ PIERWSZY TELEFON

WYZWANIE

Czy nadszedł już ten moment, gdy dziecko wierci Ci dziurę w brzuchu, prosząc o własny telefon? Przecież wszyscy kole-dzy i koleżanki mają. Inni rodzice już kupili swoim pociechom smartfona lub tablet. Presja ze strony dziecka i otoczenia w tej kwestii bywa bardzo duża. Dla wielu rodziców to trudny mo-ment. Wymaga podjęcia decyzji w sprawie, która nie jest w ża-den sposób uregulowana. Nie ma jednej odpowiedzi na pytanie, kiedy jest ten właściwy czas na zakup dziecku jego pierwszego urządzenia mobilnego.

Urządzenia, które będzie tylko na jego własność... Choć i to nie jest takie oczywiste i wywołuje wiele dodatkowych pytań i wą-pliwości. No właśnie, co z własnością takiego urządzenia? Kto dokonuje zakupu? Kto jest właścicielem, a kto użytkownikiem? Kto jest zobowiązany do dokonania ewentualnych napraw? Czy jako rodzice mamy prawo zawsze przejrzeć zawartość sprzętu? Czy możemy sprawdzać, co dziecko tam ma, z jakich aplikacji korzysta, z kim koresponduje, na jakie strony internetowe za-gląda?

WIEDZA

Korzystanie z technologii nie jest tym samym co posiadanie własnego sprzętu. To z kolei nie musi od razu oznaczać stałego dostępu do sieci. Zanim podjęta zostanie decyzja o stałym dostępie urządzenia do internetu, warto stopniowo budować odpowiedzialność dziecka.

Zakup telefonu często wiąże się jednak z inicjacją internetową, zakotwiczeniem dziecka w świecie online. Zauważmy, że zanim nasze dziecko wyruszy na samodzielną wyprawę do miasta, wędruje z nami i pod naszą opieką. Przekazujemy mu zasady bezpiecznego poruszania się po aglomeracji, sami poznajemy przepisy regulujące poruszanie się nieletnich po drodze. Jeśli wybieramy się w podróż samochodem, dbamy o bezpieczeństwo, wyposażając auto w fotelik bezpieczeństwa, pilnujemy, by zapinać pasy. Podróżując komunikacją miejską, wiemy, że należy uiścić opłatę za przejazd. Internet jest jak miasto. Mamy

tu swoje miejsca, sklepy, w których robimy zakupy, i urzędy, w których załatwiamy różne sprawy. Sporo jest materiałów umożliwiających edukację i rozwój, ale jednocześnie musimy uważać na „ciemne zaułki”, czyli miejsca niebezpieczne.

Zanim udostępniemy dziecku szeroką przestrzeń internetu, rozważmy, czy jest przygotowane do samodzielnej wędrówki po nim. Czy zna zasady? Czy wie, gdzie szukać pomocy w chwili zagrożenia?

Czy równie chętnie pozwalamy dziecku samodzielnie wędrować po mieście lub między miastami? Zgadza się, by nasze dziecko samo eksplorowało przestrzeń internetu, ale czy równie chętnie pozwalamy mu samodzielnie poruszać się po mieście? Dorośli dzielą świat na wirtualny i realny nie tylko, by określić miejsce, ale także, by nadać mu odpowiednią wartość. Świat realny jest określany jako prawdziwy, cenniejszy, ważniejszy. Świat wir-



* Jacek Pyżalski (red.), *Małe dzieci w świecie technologii informacyjno-komunikacyjnych: pomiędzy utopijnymi szansami a przesadzonymi zagrożeniami*, Wydawnictwo Eter, Łódź 2017.

tualny sprowadzany bywa do poziomu fikcji, pozoru, przestrzeni z gruntu mniej wartościowej. Dla nastolatków granica między tymi światami nie jest oczywista. Rzeczywiście, technologia jeszcze nie pozwala nam na czucie smaku, zapachu czy faktury materiału, ale przecież pozwala na obserwowanie autentycznych wyda-

rzeń, kontaktowanie się z realnymi ludźmi i doświadczanie prawdziwych uczuć. Przygotowując dziecko do funkcjonowania w świecie rzeczywistym, przekazujemy mu wiedzę i ćwiczymy umiejętności przydatne w świecie wirtualnym. I odwrotnie – świat online wspiera kompetencje wykorzystywane w świecie offline.

WYKONANIE

1.

W pierwszym okresie korzystania z urządzeń mobilnych możemy wspierać się aplikacjami umożliwiającymi ustawienie ograniczonego trybu dostępu, tzw. „tryb dziecko”.

Umożliwi nam to rozłożenie w czasie procesu nabywania przez dziecko pewnych umiejętności oraz zapewni dość przestrzeni na rozmowy budujące świadomego użytkownika.

2.

Kolejnym krokiem może być wspólne wybieranie ustawień telefonu. Przejście przez poszczególne zakładki panelu kontroli, ustawienie opcji wi-fi (np. na unikanie sieci otwartych), wyłączenie dla wszystkich lub wybranych aplikacji geolokalizacji to tylko część

kwestii, które warto razem poruszyć. Personalizacja urządzenia nie musi, a wręcz nie powinna kończyć się na wyborze tła ekranu oraz dźwięku telefonu. Przy okazji możemy odświeżyć własne ustawienia, upewnić się, że nasz sprzęt jest równie dobrze przygotowany i zabezpieczony.

+

o

3.

Jednym z podstawowych działań służących dbałości o bezpieczeństwo jest tworzenie haseł dostępu do kont lub urządzeń. Takie hasła są jak klucze do drzwi domu. Mogą z niego korzystać członkowie rodziny, ale nie powinno się dawać ich każdemu. Hasło powinno być znane tylko właścicielowi konta,

choć zdarza się, że dzieci swoje hasła zapominają. Jeśli urządzenie lub platforma nie mają opcji odzyskiwania hasła przez kontakt z rodzicem, zaproponuj, by w początkowym okresie hasło było znane również Tobie. To dobry początek do partnerskich rozmów o zaufaniu.

4.

Dobłą praktyką w pierwszym okresie korzystania z technologii jest wspólne zarządzanie aplikacjami oraz przeglądanie zasobów internetu. Choć dzieci szybko nabierają podstawowej technicznej biegłości polegającej na sprawnym „klikaniu” i „tapaniu” po ekranie, jest to wciąż biegłość pozorna,

powierzchnowa, niezwiązana z nawykiem czytania na przykład zapisów regulaminów i ustawień pobieranych aplikacji. Wspólne przeglądanie serwisów i portali można wykorzystać do pierwszych rozmów wprowadzających pojęcia krytycznego odbioru treści.



ŚWIĘTY SPOKÓJ

*Tak lubię Święta, choć są tylko raz do roku,
Ja kocham Święta – i święty Spokój!**

WYZWANIE

Bywa, że rodzic chce choć przez chwilę mieć „święty spokój”. Potrzebuje chwili dla siebie, potrzebuje dokończyć coś zawodowego, porozmawiać z przyjaciółką, ugotować obiad albo najzwyczajniej złapać oddech i odpocząć... W takich chwilach kuszące jest sięgnięcie po „elektroniczny smoczek”, którym bywa danie dziecku telefonu czy tabletu albo zgoda na wszystko, byleby tylko czymś się zajęło i nie wymagało naszej uwagi.

WIEDZA

Jedną z trudniejszych kwestii współczesnego pędzącego świata jest planowanie czasu, tak aby świadomie dbać o swój komfort przy jednoczesnym realizowaniu naszych potrzeb i poszanowaniu potrzeb innych osób. Rodzic też ma prawo do odpoczynku, także w ciągu dnia. To bywa trudne, gdy wywierana jest wciąż na niego presja, zarówno ta wewnętrzna, jak i zewnętrzna.

Dziecku trudno zrozumieć, że

mama lub tata nie mają dla niego teraz czasu. Najchętniej chciałoby mieć rodziców na wyłączność. W oswojeniu takich sytuacji przychodzą z pomocą codzienne rytuały i stałe momenty w ciągu dnia, w czasie których dziecko samo zajmuje się sobą. Stałość i przewidywalność w tym zakresie pozwala w sposób naturalny poszerzać ten obszar życia dziecka. Hasło „pobaw się teraz sam” brzmi inaczej, jeśli jest poprzedzone rozmowami, a w przypadku naj-

* Mietek „Mechanik” Jurecki, *Tak lubię święta, Dzieła wybrane*, Agencja Artystyczna MTJ, 2008.

młodszych aktywnościami uczącymi dbałości o siebie, swój komfort i samopoczucie.

WYKONANIE

1.

Tworzymy wspólnie z dzieckiem listę kilku zabaw lub zajęć (może być w formie graficznej), które dziecko lubi i którym może się oddawać bez pomocy rodzica. Chodzi zarówno o zabawy, w które można bawić się w domu, ale też na przykład w czasie zakupów. Z listy korzystajmy, gdy rodzic

potrzebuje chwili dla siebie, potrzebuje odbyć jakąś ważną rozmowę lub ugotować obiad.

Razem z dzieckiem wybieramy wtedy jedną zabawę, która przez najbliższy czas go zajmie. Z czasem można uzupełnić listę o czas, jaki dana zabawa zajmuje dziecku.

2.

Wspólnie stworzona lista aktywności i zabaw może się znudzić i wyczerpać. To doskonała okazja, aby dziecko doświadczyło znudzenia. Zdrowa nuda może być niezwykle cennym doświadczeniem. Czasem dzieci marudzą, jęczą i frustrują się, domagając się od rodzica pomysłów na zabawę. Większość dzieci, wspieranych komunikatem, że nuda jest ważnym etapem, przejdzie do kolejnego – zacznijcie samo szukać pomysłów na kolejne zajęcia.

Odczuwanie nudy może być znakomitym punktem wyjścia do ćwiczenia kreatywności i odkrywania nowych zainteresowań. Ustal z dzieckiem, że wymyślony zestaw zabaw przedyskutujecie po upływie określonego czasu. Zrecenzuj propozycje dziecka, uwzględniając jego zaangażowanie w tworzenie nowych zabaw. Umawiając się na nowe zabawy, zastanówcie się nad ich bezpieczeństwem.

3.

Przygotuj przezroczysty, nieduży pojemnik oraz przedmioty różnej wielkości. Mogą to być kasztany, kamyki, piasek lub makaron w różnych kształtach i kasze. Nazwijcie każdą kategorię przedmiotów inną nazwą, tak aby zachować skalę: im większy przedmiot, tym ważniejszą rzecz powinien symbolizować. Z młodszymi dziećmi możesz wykorzystać skalę dwustopniową, dzieląc przedmioty na dwie kategorie: obowiązki i przyjemności. Ze starszymi możesz wprowadzić więcej kategorii, na przykład dbanie o rodzinę i dom, a także sen, odpoczynek. Mniejsze przedmioty niech oznaczają przyjemności, takie jak wyjście do kina czy gra na komputerze.

Pojemnik symbolizuje dzień,

przedmioty – rzeczy i działania, które mogą zdarzyć się w jego trakcie. Dzień ma ograniczoną liczbę godzin, tak jak pojemnik ma ograniczoną pojemność. Poproś dziecko, aby wypełniło pojemnik rzeczami, czyli zaplanowało swój czas.

Jeśli dziecko rozpocznie od rzeczy mało istotnych, czyli zacznie wkładać drobne elementy, to niewykluczone, że pod koniec nie uda mu się już zmieścić wszystkich ważnych rzeczy. Dobre planowanie i dbałość o to, by znajdować czas na robienie rzeczy ważnych, jest bardzo istotną umiejętnością. Wśród ważnych spraw może znaleźć się również odpoczynek rodzica, który przecież później będzie miał na przykład więcej energii na wspólną z dzieckiem zabawę.

notatki



SUPLE- MENT. AK- TYWNOŚCI DLA NIECO STARSZYCH



Choć w początkowych miesiącach rodzicielstwa wydawać się to może nieprawdopodobne, to nim się obejrzymy, nasz noworodek staje się przedszkolakiem, uczniem, a po chwili jest już nastolatkiem przerażającym nas o pół głowy. Dlatego

pisząc poradnik dla rodziców dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, dodajemy kilka działań, które można podejmować z nieco starszymi latoroślami. Tym bardziej, że młodsze dzieci mogą przecież mieć starsze rodzeństwo.

ZAGRAJCIE W GRĘ „CO ROBIĘ, GDY ROBIĘ”

Skonstruujcie pytania dotyczące tego, co najczęściej robicie w sieci. Czy z kimś rozmawiacie? Z kim? Czy macie ulubioną grę? A może film lub bajkę? Jakie strony i serwisy odwiedzacie? Co was zaciekało, co wam się spodobało? Bądźcie naukowcami badającymi waszą rodzinę. Sprawdźcie, czy znacie się dobrze, zadając sobie po kilka py-

tań. Możecie zrobić to na przykład w konwencji teleturnieju, ale unikajcie przepytывania.

Niech ta zabawa będzie pretekstem do rozmowy zarówno o tym, jak spędzacie czas z technologią, jak również o tym, kim jesteście i co lubicie.



PRZETESTUJCIE WSPÓLNIE NARZĘDZIA DO MONITOROWANIA CZASU AKTYWNOŚCI

Porównajcie wyniki uzyskane sprawdzaniem form aktywności na każdym z urządzeń. Zwróćcie uwagę, by nie było to kontrolowaniem dziecka, lecz wszystkim członków rodziny, również rodziców. Oto kilka aplikacji, z których możecie skorzystać:

1. RESCUE TIME – program działający w tle na komputerze lub urządzeniu przenośnym, który monitoruje liczbę minut spędzonych na różnych stronach w aplikacjach. Narzędzie pomaga uświadomić sobie, ile czasu poświęcamy na działania w internecie i w jaki sposób go wykorzystujemy, <https://www.rescuetime.com/>.

2. MY MINUTES – aplikacja pomagająca w wyznaczaniu celów i wypracowaniu regularności w działaniach. Informuje o upływie planowanego czasu realizacji działania lub przesyła komunikat o ukończeniu zadania w wyznaczonym czasie, <http://myminutesapp.com/>.

3. ATRACKER – prosta w obsłudze aplikacja monitorująca aktywności. Wykorzystuje wbudowany stoper oraz sporządza raport na temat aktywności w danym dniu, <http://www.wonderapps.se/ATracker/>.



1.

W rozmowie z nastolatkiem możemy odwołać się do reguł w życiu dorosłych, które funkcjonują na różnych poziomach w zależności od miejsca pracy, tak jak różne są modele funkcjonowania rodziny. Przykładem mogą być firmy automatycznie nakładające pracownikom na terenie pracy blokadę

korzystania z wybranych aplikacji i funkcji (np. komunikatory, serwisy społecznościowe, aparat, Bluetooth)*. Przedyskutujcie tę kwestię, uwzględniając zarówno perspektywę pracownika, jak i pracodawcy. To dobry punkt wyjścia do rozmowy o wolności oraz odpowiedzialności.

WEJDŹCIE W ROLĘ BADACZY

Przeprowadźcie diagnozę rodziny. Oszacujcie, a następnie sprawdźcie realny czas działania i korzystania ze sprzętu (telewizora, tabletu, telefonu, komputera). Wspólnie oraz dla każdego z członków rodziny oddzielnie. Ustalcie, jaki przedział czasowy planujecie objąć obserwacją. Czy będzie to najbliższa godzina? Dzień? Weekend? A może cały tydzień? Porównajcie oszacowany i realny czas. Zaplanujcie kolejne dni, uwzględniając uzyskane wyniki.

Podzielcie się refleksjami na temat przeprowadzonych obserwacji z monitorowania czasu waszej aktywności z mediami. Porozmawiajcie o tym, jak narzędzia monitorujące czas mogą wspierać planowanie i realizację zadań oraz jak

ważne jest budowanie samokontroli i wewnętrznej motywacji. Zastanówcie się nad pomocniczą rolą narzędzi, które nie mogą jednak zastąpić odpowiedzialnego i świadomego korzystania z różnego rodzaju urządzeń elektronicznych.

* Na temat kontroli funkcji urządzeń, dystrybucji aplikacji i zdalne zarządzania możesz dowiedzieć się więcej z materiałów portalu Niebezpiecznik.pl: <https://niebezpiecznik.pl/post/o-kontroli-urzadzen-mobilnych-pracownikow>.



2.

Możesz wykorzystać narzędzia wspierające zarządzanie dziecięcą aktywnością w sieci jako pretekst do rozmowy na temat widoczności aktywności w sieci. Na dobry początek możesz zainstalować na

swoim urządzeniu takie aplikacje jak *Kids place* czy *Kids Zone Parental Control*, aby na konkretnym, własnym przykładzie pokazać, co i jak długo robisz w sieci.

ABY ZACHOWAĆ RÓWNOWAGĘ...

...między ruchem a „zastyganiem” przed sprzętem, zaproponuj dziecku ustalenie tygodniowego czasu spędzanego na granii proporcjo-

nalnie do czasu przeznaczonego na uprawianie sportu. Nie musi to być relacja 1:1.

JEŚLI CZUJECIE, ŻE SPĘDZACIE ZBYT DUŻO CZASU Z TECHNOLOGIĄ...

sprawdźcie, może potrzebujecie wprowadzić zasady czasu offline. Może to być poranek bez telefonu lub cały dzień np. 15 lipca, kiedy to przypada Dzień bez Telefonu Komórkowego. Pamiętajcie, by

wspólnie podjąć decyzję, kto bierze udział w takim detoksie. Podzielcie się refleksjami na temat tego, co robiliście i jak czuliście się bez telefonu.

PRZETESTUJCIE ZARZĄDZANIE KOMUNIKATORAMI

Czasami trudno jest całkowicie wyłączyć możliwość kontaktu z innymi osobami, ale możemy dokonać rozgraniczenia na kontakty zawodowe i osobiste. Oddzielić

na przykład rodzinę i bliskich przyjaciół od osób, od których nie oczekujecie pilnych wiadomości. Możecie wykorzystać ustawienia aplikacji, regulując to, od kogo

będą pojawiały się powiadomienia, a do kogo wy będziecie zaglądali na przykład raz na jakiś czas. Ciekawym rozwiązaniem jest również instalacja jednego komunikatora „awaryjnego”, czyli mającego zawsze włączone powiadomienia, ale dostępnego tylko dla wybrane-

go grona osób. Dzięki temu nigdy nie ominie Was naprawdę ważna wiadomość. Jednocześnie o tym, czy i kiedy zaglądacie do pozostałych wyciszonych komunikatorów, będziecie decydowali Wy, a nie kuszące ikonki powiadomień.

STWÓRZCIE Z DZIECKIEM ZESPÓŁ PROJEKTANTÓW.

Niech każdy z Was stworzy projekt wizualny swojej wymarzonej aplikacji. Użyjcie wyobraźni! Skorzystajcie z kredek, mazaków, kolorowego papieru, wyklejank czy starych magazynów. Rozmowa o Waszych projektach jest okazją, aby poznać wzajemnie swoje potrzeby i zobaczyć, czego oczekujecie od cyfrowego świata. Po wykonaniu takiego ćwiczenia zastanówcie się, czy taka lub podobna aplika-

cja nie jest już dostępna na rynku i czy nie możecie z niej skorzystać. Projektowanie aplikacji w tzw. offlinie to moment, kiedy możemy uświadomić sobie, czego w ogóle potrzebujemy, co nam się przyda, o czym marzymy, a to w dalszej kolejności pozwoli nam podejmować bardziej przemyślane decyzje, co chcemy zainstalować na swoim urządzeniu.

ZAPOZNAJCIE SIĘ Z WYSTĄPIENIEM GARYEGO KOVACSA*

na temat aplikacji do śledzenia śledzących. Wykorzystajcie ten film jako punkt wyjścia do rozmowy na temat prywatności w sieci

oraz bezpłatności aplikacji. Jeśli korzystacie z przeglądarek FireFox, aktywujcie na jakiś czas dodatek *Lightbeam***

* Gary Kovacs, *Tracking the trackers*, TEDx, https://www.ted.com/talks/gary_kovacs_tracking_the_trackers.

** <https://addons.mozilla.org/en-US/firefox/addon/lightbeam/>.



DLA MŁODEGO POKOLENIA ŚWIAT BEZ KOMPUTERÓW, TABLETÓW I INTERNETU JEST ŚWIATEM PRZESZŁOŚCI.

Przestrzenią równie abstrakcyjną i odległą jak dla ich rodziców historii o konnych powozach czy braku prądu w domu.

Obecność lub brak komputerów i internetu w najbliższym otoczeniu dzieci stał się podstawą do stworzenia przez Marca Prenskyego* pojęcia „cyfrowi tubylcy” oraz stawianych im w opozycji „cyfro-

wych imigrantów”. Miano tubylców przypadło przedstawicielom pokolenia urodzonych po 1980 roku, czyli w czasach upowszechniania komputerów i internetu. Hasła te nawiązują do różnicy w sposobach radzenia sobie z technologią i wskazują, że dla cyfrowych tubylców korzystanie z niej jest zupełnie naturalne.



PRZYGOTUJcie WSPÓLNIE LINIĘ CZASU (TIMELINE).

Nanieście ważne wydarzenia z historii waszej rodziny, uzupełnijcie o interesujące Was informacje z zakresu historii komputerów, internetu i programowania oraz wydarzeń historii powszechnej. Wykorzystajcie narzędzia online do tworzenia timeline'ów, np. <https://time.graphics/>

To, że dla młodych ludzi korzystanie z technologii jest czymś naturalnym, wynika z jej powszechności i dużej dostępności. Niekoniecznie

jednak oznacza to rzeczywistą biegłość w korzystaniu z niej. Wiele osób dostrzega, jak zróżnicowane w dzisiejszych czasach jest podej-

* Marc Prensky, *Digital Natives, Digital Immigrants*, <http://www.marcprensky.com/writing/Prensky%2020Digital%20Natives,%20Digital%20Immigrants%20-%20Part1.pdf>.

ście do technologii, a tym samym odmienne jej wykorzystywanie. Wielu dorosłych, również tych urodzonych przed rokiem osiemdziesiątym, biegle korzysta z komputerów. Bywają za to też młodzi, czyli niby już cyfrowi tubylcy, którzy choć są otoczeni technologią, to korzystają z niej w bardzo powierzchowny sposób. Doświadczenie życiowe dorosłego jest równie

ważne, może pomóc nastolatkowi w pogłębieniu i poszerzeniu jego umiejętności.

Przeczytajcie te same artykuły i teksty, diskutujcie o różnym ich odbiorze, o tym, co uznajecie za istotne, co dostrzegacie. Traktujcie różnice jako wzbogacającą różnorodność i siłę waszego zespołu.

ZACHĘĆ DZIECKO DO TWORZENIA MIKRORE-CENZJI GIER I APLIKACJI, Z KTÓRYCH KORZY-STA



Może to być notatka lub nagranie audio lub video. Materiał ten umożliwi Wam pogłębianie łączącej Was więzi, lepsze poznawanie siebie nawzajem, a jednocześnie dziecko będzie miało szansę spojrzeć krytycznie z szerszej perspektywy na dany program. W trakcie tego działania dziecko może dodatkowo rozwijać swoje umiejętności cyfrowe, poznając na przykład programy do edycji wideo.

Niezależnie od tego, czy korzystamy z komunikatorów, czy mamy urządzenie z kartą SIM umożliwiającą wykonywanie połączeń głosowych lub przesyłanie SMS-ów, warto od początku wprowadzić zasady zwiększające bezpieczeństwo młodego użytkownika urządzeń cyfrowych. Jeśli otrzymasz

SMS z fikcyjną informacją o wygranej lub typowy łańcuszek (prze-czytaj i prześlij dalej), przeczytaj dziecku. Porozmawiajcie o tym, jakie wzbudza emocje tak skonstruowana wiadomość (ciekawość, radość z wygranej, smutek lub strach, jeśli w łańcuszku zapisane są przykre konsekwencje dotyczą-

ce tych, którzy nie przesyłają dalej). Zasygnalizuj, że jest to forma manipulacji. To dobry punkt wyjścia także do rozmowy o języku reklam.

Jako rodzice niejednokrotnie zadajemy sobie pytania, jak najkorzystniej funkcjonować razem z dziećmi w świecie, także tym cyfrowym. W polskim środowisku edukacyjnym, podobnie jak w dyskusjach naukowych, funkcjonują dwa główne sposoby rozumienia współczesnych technologii i ich potencjału, nazwijmy je technoentuzjazmem i technofobią. Po jednej stronie znajdują się więc entuzjaści świata cyfrowego pokładający w nim duże nadzieje i widzący jego zastosowanie w edukacji. Po drugiej – ci, którzy uważają, że technologia cyfrowa poważnie zubaża współczesne społeczeństwo, negatywnie na nie wpływając.

Sięgając po publikowane opracowania i raporty, których liczba stale rośnie, warto odnieść się do szerszego kontekstu. Jak wskazuje Jacek Pyżalski, pytania stawiane przez niektórych badaczy zajmujących się zagadnieniami technologii wielokrotnie są „radykalnie formułowane, a ich źródłem są raczej ideologiczne przekonania niż wyniki rzetelnie zrealizowanych badań naukowych”*. W konsekwencji bywa, że wyniki badań naukowych są nierzetelne w swej wybiórczości i stosowanych nadinterpretacjach. Warto czytać je krytycznie, nie ulegając pokusie prostego potwierdzenia lub zaprzeczania własnych poglądów. Trzeba szukać różnych perspektyw, w tym także głosów przedstawiających poglądy umiarkowane, plasujące się między dwoma skrajnymi pozycjami technofobii i technoentuzjazmu.



* Jacek Pyżalski (red.), *Małe dzieci w świecie technologii informacyjno-komunikacyjnych: pomiędzy utopijnymi szansami a przesadzonymi zagrożeniami*, Wydawnictwo Eter, Łódź 2017.

PRZECZY- TAJ

OTO NA KONIEC KILKA POZYCJI, KTÓRE MOGĄ POMÓC CI LEPIEJ POZNAĆ I ZROZUMIEĆ ŚWIAT MŁODYCH CYFROWYCH TUBYLCÓW:

1. Badanie Rodzice i dzieci wobec zagrożeń w internecie przeprowadzone przez TNS Polska S.A. na zlecenie Orange Polska, we współpracy z Fundacją Orange i Fundacją Dajemy Dzieciom Siłę: https://fundacja.orange.pl/files/user_files/user_upload/badania/Rodzice_i_dzieci_wobec_zagrozen_dzieci_w_Internecie_23.09_AKv.pdf

2. Raport z badania Czy wiesz, co Twoje dziecko robi w sieci?: <https://twojedzieckowsieci.pl/wp-content/uploads/2017/06/Czy-wiesz-co-Twoje-dziecko-robi-w-sieci-raport-z-badania.pdf>,

3. Jacek Pyżalski (red.), Małe dzieci w świecie technologii informacyjno-komunikacyjnych: <http://hdl.handle.net/10593/17974>;

4. Serwis Edukacja Medialna: <https://edukacjamedialna.edu.pl/>.



NOTATNIK

To jest miejsce na zapisanie pytań, które zadało Ci Twoje dziecko, a które Cię zaskoczyły. Zapisz też pytania, których boisz się usłyszeć od swojego dziecka. Zapisanie ich to jedna z metod pozwalająca oswoić się z tematem, którego dotyczą, i dająca czas na przygotowanie się – merytoryczne i mentalne – do udzielenia odpowiedzi.

Notatnik to także miejsce na Twoje refleksje i wątpliwości.

notatki



notatki

Handwriting practice lines consisting of a solid top line and a dotted bottom line, repeated 12 times.



O Samsung Electronics Polska

Samsung Electronics Polska prowadzi wiele działań ułatwiających Polakom dostęp do wiedzy i zapobiegających wykluczeniu cyfrowemu. Poprzez rozwijanie kompetencji miękkich i naukę programowania, Samsung przygotowuje ich do życia w cyfrowym świecie. Firma jest inicjatorem programów: Mistrzowie Kodowania, Mistrzowie Kodowania Junior, Samsung LABO i Samsung Inkubator, które wspierają polską edukację i odpowiadają na szybko zmieniające się wymagania rynku pracy. Prospołeczne podejście firmy zostało docenione nagrodą Dobroczyńca Roku w XXI edycji tego konkursu. Poza autorskimi projektami Samsung chętnie angażuje się również w zewnętrzne inicjatywy. Przykładem takiej współpracy jest kooperacja z Centrum Nauki Kopernik od początku jego istnienia.

Aby dowiedzieć się więcej odwiedź nasze strony:

www.samsung.com.pl | www.mistrzowiekodowania.samsung.pl



SAMSUNG

