



## **Uczniowie limanowskiego „Ekonoma” zachęcają do podjęcia specjalnego wyzwania z okazji Dnia Bezpiecznego Internetu.**

**11 lutego od kilkunastu lat obchodzony jako „Dzień Bezpiecznego Internetu”, w którym szczególną uwagę kierujemy na kwestie szeroko pojętego bezpieczeństwa użytkowników sieci online. Uczniowie Zespołu Szkół nr 1 im. Józefa Piłsudskiego w Limanowej postanowili skupić się w tym roku na problemie uzależnienia od Internetu. Możemy o nim mówić, gdy tracimy kontrolę nad czasem spędzonym online, czyli na przykład korzystamy z sieci coraz dłużej i coraz częściej, bezmyślnie otwieramy te same aplikacje lub gdy po kilku godzinach orientujemy się, że np. szukanie tylko jakiejś informacji do zadania domowego skończyliśmy scrollując kolejne newsfeedy.**

Kolejnym sygnałem, że możemy mieć problem, jest to, że korzystanie z sieci negatywnie wpływa na inne obszary naszego życia. Na przykład, kiedy zamiast spać lub podejmować codzienne obowiązki, siedzimy w Internecie lub gdy uciekamy z lekcji i rezygnujemy ze spotkań ze znajomymi, żeby spędzić więcej czasu online. Następnym przykładem to rezygnowanie z pasji i zainteresowań na rzecz kolejnych godzin w sieci.

Pomocą w odkryciu własnych nawyków związanych z korzystaniem z sieci może być wyzwanie #offlinechallenge, do udziału w którym zachęcają uczniowie ZS nr 1. Polega ono na odłączeniu się od sieci na 48 h. Ten nietypowy projekt pozwoli sprawdzić czy dotyczy nas problem uzależnienia od internetu. W wyzwaniu #offlinechallenge można zmierzyć się samemu lub z najbliższymi, przyjaciółmi i znajomymi. Więcej praktycznych informacji na : <https://offlinechallenge.pl/>

Warto też rozwiązać test i przekonać się, jak korzystamy z sieci. Wynik NIE jest diagnozą, ale pomoże ci zorientować się, czy twoja relacja z nowymi technologiami wymaga większej uwagi lub zmiany. Test dostępny tutaj: <https://offlinechallenge.pl/test/rozwarz-test/>

Szukajmy nowych możliwości!

Zamiast kolejnej rundki po wszystkich portalach społecznościowych, zrób rundkę np. po swojej szkole.

Zamiast patrzeć wtedy w telefon, rozejrzyj się i sprawdź co ostatnio się zmieniło, poczytaj gazetki w szkolnych gablotach, pooglądaj zdjęcia i dyplomy.

Zamiast wpatrywać się w najnowsze update'y na profilu przyjaciela, umów się z nim na kawę.

Zamiast wpatrywania się w teledyski przez kolejną godzinę, sprawdź, kiedy w okolicy odbędzie się fajny koncert i zaplanuj wyjście.

Zamiast zastanawiać się, czy masz jakieś szanse u tej osoby, która wydaje się taka fajna w sieci, zagadaj do niej na żywo.

Zamiast wzdychania nad zdjęciami z wakacji, powzdychaj nad ich wydrukami i powieś je sobie na ścianie.

Zamiast sześciu godzin gry, postaw przed sobą jakieś wyzwanie i nie poddawaj się, dopóki go nie wypełnisz. (np. znajdź najlepszą kawiarnię w mieście, napraw półkę, która od wieków się przekrzywia, poskacz całą godzinę w parku trampolin)

Zamiast lektury trzeciego fanfiction pod rząd, napisz własne. Wrzucenie go potem do sieci jest dozwolone.

Zamiast nieustannego odświeżania Tumblra, rozejrzyj się po swojej okolicy i zastanów się czy możesz zrobić czemuś tumbrowe zdjęcie.

#offlinechallenge:

Wypisz 3 wyzwania, których zamierzasz się podjąć (możesz skorzystać z podpowiedzi powyżej) i datę, do kiedy to zrobisz.

Do \_\_\_\_\_ zamiast \_\_\_\_\_ zrobię \_\_\_\_\_

Do \_\_\_\_\_ zamiast \_\_\_\_\_ zrobię \_\_\_\_\_

Do \_\_\_\_\_ zamiast \_\_\_\_\_ zrobię \_\_\_\_\_

Gdy uda ci się to zrobić, podziel się tym z nami w sieci pod hashtagem #offlinechallenge.

Jeżeli nie jesteście pewni, czy macie problem z nadużywaniem Internetu, niepokoić się tym, ile czasu spędzacie online, albo już wiecie, że macie problem i potrzebujecie wsparcia – pamiętajcie: nie jesteście sami! Możecie skorzystać z pomocy

### **Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111**

Konsultanci pod tym numerem telefonu nie oceniają, ale pomagają w różnych trudnych sytuacjach. Możesz się z nimi skontaktować pod bezpłatnym numerem 116 111 (codziennie od 12 w południe do 2 w nocy), napisać do nich na czacie dostępnym na stronie [116111.pl/czat](https://116111.pl/czat) (od poniedziałku do piątku w godzinach 12-15) albo wysłać wiadomość z anonimowego konta, które założysz na stronie [116111.pl/napisz](https://116111.pl/napisz)

Porozmawiaj z kimś dorosłym o swoich obawach. Razem możecie zastanowić się, jaki rodzaj wsparcia będzie dla ciebie najlepszy. Jeżeli rodzic/dorosły nie wie, jak ci pomóc, może skorzystać z pomocy konsultantów bezpłatnego telefonu **800 100 100 dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci i młodzieży.**

Porozmawiaj z nauczycielem, psychologiem albo pedagogiem szkolnym o swoich obawach. Powinien cię wesprzeć, podpowiedzieć, co zrobić.

Nad organizacją Szkolnego Dnia Bezpiecznego Internetu czuwała pani Elżbieta Rokita z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Limanowej, poprowadziła również warsztatów dla uczniów klas drugich na temat bezpieczeństwa w sieci oraz racjonalnego użytkowania telefonów komórkowych. ZS nr 1 w Limanowej już czwarty rok z rzędu zgłasza podejmowane działania w Polskim Centrum Programu Safer Internet jako lokalny organizator DBI. Projekt realizowany jest przez FDDS i NASK we współpracy z Fundacją Orange.

Większość z nas sięga po telefon kilkadziesiąt razy w ciągu doby, nawet w nocy. Często nie zauważamy nawet, że to robimy. Telefon mamy na wyciągnięcie ręki, towarzyszy nam w podróży, przy posiłkach, podczas spotkań ze znajomymi, a nawet... w toalecie. Czy ktoś jest nam bliższy niż nasz smartfon?

*Wiesz, co jest najcenniejszą rzeczą, którą posiadasz? Nie, to wcale nie są pieniądze. To czas i uwaga, Twoja umiejętność skupienia. Bez nich niczego nie dokonasz. Pieniądze chcemy mieć, oszczędzać, przeznaczamy je na coś, czego potrzebujemy albo co sprawi nam przyjemność. Dlaczego nie myślimy podobnie o naszym czasie? Przecież nie jest nieograniczony – przekonują uczniowie i organizatorzy projektu #offlinechallenge zachęcając do podjęcia wyzwania.*



źródło: [www.zsnr1.limanowa.pl](http://www.zsnr1.limanowa.pl)