

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

11 luty 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 uzależnieniu 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

tumblrze 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 hashtagiem #offlinechallenge.

Jeżeli nie jesteście pewni, czy macie problem z nadużywaniem Internetu, niepokojcie 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](http://116111.pl/czat) (od poniedziałku do piątku w godzinach 12–15) albo wysłać wiadomość z anonimowego konta, które założysz na stronie [116111.pl/napisz](http://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.*

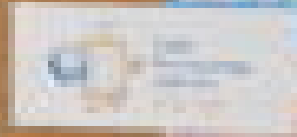
# DZIEĆ BEZPIECZNEGO internetu:)

WYKORZYSTAJ  
WŁASNE  
WYOBRAZNIENIE  
WYKORZYSTAJ  
WŁASNE  
WYOBRAZNIENIE



WYKORZYSTAJ  
WŁASNE  
WYOBRAZNIENIE

WYKORZYSTAJ  
WŁASNE  
WYOBRAZNIENIE



WYKORZYSTAJ  
WŁASNE  
WYOBRAZNIENIE



WYKORZYSTAJ  
WŁASNE  
WYOBRAZNIENIE



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