**„Korzyści wynikające z posługiwania się technologią cyfrową oraz szkodliwe skutki nadużywania komputera i Internetu”**

**Życie w cyfrowym świecie nie jest możliwe przez dłuższy czas bez używania Internetu i cyfrowych urządzeń mobilnych. Korzystanie z nich może wspierać rozwój naszych dzieci, jednak kiedy są nadużywane, powodują negatywne konsekwencje dla naszego zdrowia.**

Lista korzyści płynących ze stosowania nowych technologii w edukacji jest długa. Technologia ułatwia dostęp do informacji, pomaga skutecznie łączyć i przetwarzać dane, pomaga w uczeniu się współpracy z innymi, umożliwia dzieciom bardziej efektywne komunikowanie się z innymi. To wszystko wyrabia większe zainteresowanie nauką, która przestaje być kojarzona wyłącznie z nudą i rutyną. Nauka staje się procesem ciągłym, nieograniczonym wyłącznie do zajęć dydaktycznych w przedszkolu czy szkole..

Mądre wykorzystanie technologii pobudza dzieci do kreatywnego myślenia i działania, co może mieć duży wpływ na ich zdolności twórcze i kompetencje cyfrowe. Wykorzystanie nowoczesnych urządzeń  w procesie kształcenia może również umacniać w psychice dziecka wiarę we własne możliwości i siły, a co za tym idzie – podnosić samoocenę.

Wykorzystywanie nowych technologii w edukacji ma na celu nie tylko sprawienie, że nauka będzie bardziej atrakcyjna. Może to również pomóc w edukacji tym, którym tradycyjne sposoby nauczania sprawiają więcej trudności.

Obok niewątpliwych korzyści wynikających z używania mediów cyfrowych przez dzieci i młodzież warto wskazać na najważniejsze zagrożenia, które wynikać mogą bądź to z nadużywania cyfrowych dobrodziejstw, bądź to z niskich kompetencji cyfrowych, czyli:

1. **Problem nieprawdziwych informacji**
2. **Utrata cennego czasu**
3. **Cyfrowe „niewolnictwo”**
4. **Brak bezpieczeństwa publicznego, bezpieczeństwa pracy**
5. **Cyberprzemoc**
6. **Brak prywatności w sieci**
7. **Przeciążenie informacją**
8. **Przemęczenie**
9. **Złodziej ciszy**
10. **Zaburzenia w relacjach bezpośrednich**
11. **Uzależnienia**

## ****Jak przeciwdziałać negatywnym konsekwencjom związanym z nadużywaniem mediów cyfrowych?****

Propozycje do wykorzystania:

* czytanie książek
* rozmowy z kolegami i koleżankami,
* uważne obserwowanie otoczenia,
* granie w wymyślone gry,
* ustalenie sztywnych zasad zakazujących używania mediów cyfrowych podczas np. posiłku,
* prowadzenie rozmowy o rzeczach przyjemnych bądź ważnych dla rodziny,
* świadome wybieranie miejsc restauracyjnych nieposiadających dostępu do Wi-Fi,
* na 1-2 godziny przed zaśnięciem zmiana formy aktywności: dziecko powinno czytać książkę, bawić się zabawkami, spędzać czas z rodzicami,
* niezasypianie w bezpośredniej obecności takich urządzeń jak: laptop, smartfon, tablet; dobrze jest usunąć wszelkie cyfrowe urządzenia mobilne z pokoju dziecka, ładując ich baterie w innym pomieszczeniu,
* jeśli dziecko korzysta w ciemnym pomieszczeniu z mediów cyfrowych, należy zapalić główne światło,
* wykorzystanie funkcji typu night shift, polegającej na zmianie kontrastu ekranu na bardziej ciepłe barwy w ciemnych pomieszczeniach bądź ściemnić ekran tak, aby różnica między światłem zewnętrznym dochodzące do użytkownika a kolorowym ekranem wyświetlacza była jak najmniejsza,
* ustalenie domowych zasad używania mediów cyfrowych, w tym zasad odnoszących się do czasu spędzanego w przestrzeni Internetu, miejsc, w których smartfon jest używany (np. niezabieranie smartfonów do toalety i do łazienki),
* znalezienie jednego miejsca w domu, gdzie wszyscy domownicy odkładają swoje smartfony,
* nienoszenie smartfonów przy sobie.

**Podsumowanie**

Nasza najbliższa przyszłość jeszcze bardziej będzie zdominowana przez obecność w naszym życiu nowych technologii. Dzisiaj mamy niewątpliwy problem z nadużywaniem smartfonów, tabletów czy gier, a już całkiem niedługo będziemy borykać się z problemami nieumiejętnie wykorzystywanej sztucznej inteligencji, rozszerzonej rzeczywistości czy Internetu rzeczy.

Warto zatem już dzisiaj zdać sobie sprawę z korzyści, które spowodują wzrost kompetencji cyfrowych zarówno dorosłych jak i dzieci, ale również nie lekceważyć zagrożeń i ograniczać wpływ negatywnych konsekwencji w życiu naszym i naszych dzieci.

Opracowanie: B. Noskowicz-Czajka