

Witaj w Trend Micro Cyber Academy - miejscu, w którym zdobędziesz umiejętności potrzebne do bezpiecznego korzystania z Internetu.

PRZEWODNIK DO ROZMOWY: CZAS PRZY EKRANIE

Przydatne pytania i odpowiedzi do prowadzenia rozmów z dziećmi.

1. Co najbardziej lubisz robić w Internecie?

Zachęć dzieci do opowiedzenia o swoich aktywnościach w Internecie.

2. Jakich rzeczy nauczyłeś się dzięki korzystaniu z Internetu?

Zaproponuj kilka z poniższych przykładów, aby skłonić dzieci do myślenia. Spędzanie czasu z przyjaciółmi i zabawa w sieci są ważne. Nauka nowych umiejętności to kolejny świetny sposób na wykorzystanie Internetu.

- **Umiejętności muzyczne lub sportowe** - fortepian/gitara/wiolonczela lub piłka nożna/koszykówka (tutoriale wideo są naprawdę pomocne!).
- **Nauka kodowania**, tworzenia stron internetowych, edycji wideo, naprawiania komputerów/urządzeń/rowerów.
- **Udział w konkursach online** pokazuje umiejętności, świetny sposób na zdobycie uznania dla talentów. (sztuka/pisanie/wideo/kodowanie)
- **Wyszukiwanie informacji** to kolejna dobra umiejętność; pomaga w odrabianiu lekcji i odpowiada na pytania dotyczące rzeczy, które Cię interesują. (Skąd wiesz, którym znalezionym w sieci informacjom zaufać?)
- **Gry też kształtują wiele umiejętności!** Niektórzy z najstydniejszych chirurgów na świecie są zapalonymi graczami. (Gry wideo mogą poprawić Twoją sprawność manualną, wyostrzyć Twój czas reakcji, wyszkolić Cię w koncentracji na konkretnych zadaniach, poprawić koordynację ręka-oko, umiejętność pracy w zespole)

3. Czy kiedykolwiek korzystałeś bardzo długo z Internetu, a potem zdałeś sobie sprawę, że stajesz się zrzędlivy lub humorzysty w kontaktach z rodziną i przyjaciółmi? Dlaczego tak się dzieje?

Twoje ciało potrzebuje ruchu! Ta nerwowość i niezadowolenie to sygnał od Twojego ciała, że musisz odejść od komputera i trochę się poruszać!

4. Jak olepszyć swój nastrój i odzyskać energię, gdy czujesz się słabo?

- Robiąc regularne przerwy od urządzenia:
 - Aktywność fizyczna polepsza Twój nastrój i energię - każda aktywność, która sprawia, że Twoje serce bije szybciej, będzie dobrym rozwiązaniem!
 - Ważny jest także odpoczynek i odpowiednia ilość snu.

5. Jaki jest najlepszy sposób na skuteczne odrabianie prac domowych?

- Skupiaj się na jednym zadaniu.
 - Odrabiaj lekcje w cichym miejscu.
 - Wyłącz urządzenia i muzykę lub użyj włącz funkcję "Nie przeszkadzać" w swoim urządzeniu. Dzięki temu zatrzymasz powiadomienia i wiadomości, które mogą Cię rozpraszać.

- 6. Ciche miejsce bez rozpraszaczy może pomóc w szybszym odrabianiu lekcji. Dlaczego?**
- Ciche miejsce może pomóc Ci lepiej się skoncentrować.
 - Pozbycie się rozpraszaczy oznacza, że możesz się skupić i lepiej zapamiętać to, czego się uczysz.
- 7. Co dzieje się z Twoim ciałem i umysłem, jeśli tuż przed snem korzystałeś z jakiegoś urządzenia?**
- Twoje ciało i umysł walczą o to, by się uspokoić i przygotować do snu. Korzystanie z urządzenia sprawia, że nie możesz zasnąć.
 - Niebieskie światło z urządzenia może spowolnić uwalnianie hormonu snu w mózgu; ten hormon snu jest tym, co mówi Twojemu ciału, aby zaczęło się wyciszać i przygotowywać do snu każdej nocy. Dlatego ważne jest, aby poprosić osobę dorosłą o pomoc w ustawieniu filtra niebieskiego światła na urządzeniu (FYI: hormon snu nazywa się melatonina).
- 8. Jeśli śpisz bardzo krótko, jak czujesz się następnego dnia?**
- Jesteś zrzędlawy, zmęczony, masz mało energii i zły nastrój, łakniesz i jesz dużo cukru, aby uzyskać energię.
 - Możesz mieć trudności z koncentracją, nauką i zapamiętywaniem.
 - Kiedy Twoje ciało i umysł nie ma wystarczająco dużo czasu na sen, aby naładować się, rosnąć i rozwijać się, może nawet sprawiać, że wszelkie problemy wydają się dużo gorsze niż w rzeczywistości.
- 9. Jakie rzeczy możesz zrobić dziś wieczorem, które nastawią Cię rano na lepszy dzień?**
- Unikaj telefonu, komputera czy tableta na godzinę przed snem.
 - W nocy trzymaj wszystkie urządzenia elektroniczne poza sypialnią.
 - Poproś kogoś dorosłego o pomoc w filtrowaniu niebieskiego światła w urządzeniu (jest w Ustawieniach) i o włączenie opcji "Nie przeszkadzać".
- 10. Wymień sposoby, które pomogą Ci jak najlepiej wykorzystać czas spędzony online.**
- Rób regularne przerwy.
 - Skup się na jednej rzeczy w danym czasie.
 - Unikaj wszelkich urządzeń na godzinę przed snem.
 - Trzymaj urządzenia poza sypialnią w godzinach nocnych.
 - Próbuj nowych rzeczy, odkrywaj i ucz się nowych umiejętności.
 - Korzystaj z Internetu w określonym celu i przez określony czas, którego się trzymasz.