**APRIL IZZIV: MESEC DIGITALNEGA DETOXA**

Vsi skupaj opažamo, da so digitalne naprave postale praktično del našega vsakdana in da je brez njih težko živeti. Naše otroke in mladostnike pritegnejo k uporabi in jih velika večina s težavo odloži. Redno jih uporabljajo(mo) v prostem času, celo druženje se je preselilo na »splet« preko družabnih omrežij.

Vpliv zaslonov in prekomerne uporabe interneta se kaže na našem duševnem in fizičnem zdravju. Posledice so predvsem upad pozornosti, težave s spominom, učenci se težje učijo, se izogibajo šolskim obveznostim, manj spijo, izgubijo zanimanje za druge aktivnosti (tudi športne), pogosto jim je brez naprav dolgčas ipd.

Učenci od 6. do 9. razreda so imeli v mesecu marcu predstavo, v Siti teatru, na temo neustrezne uporabe družabnih omrežij in kakšne posledice le-te lahko prinesejo. Nadaljevali smo s predavanjem za starše – na temo Družinskih e-pravil, sedaj pa vstopamo v mesec april s posebnim izziv – DIGITALNIM DETOX-om.

Digitalni Detox pomeni, da se oseba zavestno odpove uporabi digitalne naprave za določen čas in ta čas izkoristi za nekaj koristnega – druženje na prostem, branje, igranje družabnih iger, počitek, športno udejstvovanje itd. S tem zopet razvijamo ustvarjalnost, produktivno izkoristimo prosti čas, zmanjšamo dražljaje iz digitalnega okolja, sprostimo oči ter izboljšujemo psihično in fizično zdravje. Prav vse našteto pa želimo tudi mi za naše učence, zato vas skupaj z njimi vabimo k sodelovanju. Verjamemo, da ni enostavno, a je vsekakor vredno poskusiti. **Osredotočili smo se na tri točke:**

* **Telefon naj učenci puščajo doma in ga ne nosijo v šolo,**
* **Telefona naj učenci ne uporabljajo vsaj 2 uri pred spanjem,**
* **Telefon uporabljajo največ 1 uro dnevno.**

Sodelovanje staršev je pri tem ključnega pomena.

S starši lahko tudi podpišejo pogodbo o uporabi naprav, si ogledajo kakšen film. Vse te informacije in povezave pa bodo prejeli starši.