

A házirend változásai

2019 januártól több ponton változott az iskola házirendje. Felhívom a figyelmet a mobiltelefon és egyéb eszközök használatával kapcsolatos részre.

Célunk az a szigorítással, hogy a tanulók a szüneteket hasznosan tudják eltölteni. Azt tapasztaltuk az utóbbi időben, hogy a reggelizés, mosdóhasználat és nem utolsósorban az egymással való beszélgetés helyett a telefonon található játékokkal játszottak. Már a tanóra utolsó 5 percében izgatottak voltak, mikor csengetnek ki. A neuropszichológiai kutatások szerint a gyermek fejlődő agyát stimulálja a képernyő, a műsorok és játékok folyamatos izgalmi szinten tartják azt. Az izgalom adrenalint, stresszhormont termel, ezért olyan, mintha stresszelnénk a gyerekek agyát akkor, amikor engedjük hosszú ideig számítógépes/tabletes/telefonos/TV-s/videójátékos programokkal foglalkozni. Ez a stressz aztán gátolja a megfelelő pihenést, alvást, így az nem tudja ellátni a működését. Arról nem is beszélve, hogy a játékok és sorozatok nagyon fiatalon függőségekké alakulhatnak, amit később, tinédzserkorban sokkal nehezebb kezelni, és a fiatal és a család is nagy árat fizet a gyógyulás során. Napi maximum másfél óra lenne a felső határa a fent említett eszközök használatának, összesen.

Köszönöm a szülők megértését és támogatását!

Bódi Csilla
igazgató

A témában kapcsolatban összegyűjtöttünk néhány cikket:

<https://www.kek-vonal.hu/index.php/hu/cikkek-informaciok/460-hogyan-beszelgess-gyerekekkel-a-videojatekokrol>

<https://hogyanmondjamelneked.hu/kutyu/2018/01/15/kepernyofuggo-gyerekek-idejelepnunk>

<http://saferinternet.hu/who-a-videojatek-fuggoseg-betegseg-hogyan-ismerjuk-fel-es-hogyan-keruljuk-el-oldjuk-meg->

<https://www.kek-vonal.hu/index.php/hu/internetes-biztonsag/252-internetfuggoseg>

<https://www.kek-vonal.hu/index.php/hu/kezdet/78-szakmai-szolgaltatasok/internetbiztonsag/504-a-gyerekek-vedelme-kozos-felelossegunk-a-vilaghalon-is>