**Podejmij challenge i odłącz się od sieci na 6 h.**

 Po co? Żeby spędzić czas w nietypowy sposób, pobyć ze sobą i odkryć swoje nawyki związane z korzystaniem z sieci. Sprawdź, czy dasz radę!

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.

Ile godzin dziennie scrollujesz newsfeedy w ulubionych apkach? Ile lajków zostawiasz każdego dnia znajomym lub influencerom? Jak często wpadasz w ciąg automatycznego odtwarzania filmów na YouTube? A jak często poświęcasz swoją uwagę nowym, ciekawym i rozwijającym rzeczom, które dzieją się offline?

**W tym przedsięwzięciu możesz wziąć udział sam, ale możesz też podjąć to wyzwanie ze swoimi znajomymi lub rodzeństwem.**

**USTAL, KIEDY DOKŁADNIE ODŁĄCZYSZ SIĘ OD SIECI NA 6 H**

W tym czasie sprawdzisz siłę swojej woli. Nie możesz w ogóle korzystać z internetu – ani w telefonie, ani na żadnym innym urządzeniu. Najlepiej uprzedź wcześniej znajomych.Tablet  i laptopa schowaj do szafy. W smartfonie wyłącz transmisję danych i WIFI. Ogranicz do minimum rozmowy telefoniczne oraz
SMS-y.

**I opcja** Zaplanuj, co zrobisz w ciągu tych 6h:

* umów się ze znajomymi,
* kup bilet do kina,
* sprawdź, co się wtedy dzieje w twoim mieście,
* pożycz ciekawą książkę lub wydrukuj przepis, który chcesz wypróbować.

**II opcja** Nic nie planuj  i podczas challenge po prostu podążaj za tym, na co masz ochotę.

PRZYJRZYJ SIĘ SOBIE

Podejdź do tego z ciekawością i spróbuj odkryć:

* Kiedy czujesz potrzebę sięgnięcia po telefon, sprawdzenia powiadomień?
Dlaczego chcesz to zrobić? Próbujesz odgonić nudę, zrelaksować się, odpocząć, uspokoić? A może potrzebujesz kontaktu ze znajomymi? Jak inaczej możesz zaspokoić te potrzeby?
* Jakie uczucia wywołuje w tobie przymusowe odcięcie się od sieci?
Jesteśmy przyzwyczajeni do tego, że internet jest zawsze w zasięgu ręki, więc brak możliwości skorzystania z niego może powodować różne (także nieprzyjemne) uczucia. Być może czujesz niepokój, wydaje ci się, że omija cię coś ważnego. A może odczuwasz złość, frustrację lub nawet lęk? Internet często staje się naszym domyślnym sposobem na radzenie sobie ze stresem i trudnymi sytuacjami, uspokajamy się, korzystając z niego. Jeśli doświadczysz czegoś takiego, spróbuj przez chwilę głęboko oddychać i popatrzeć z boku na myśli i uczucia, które się u Ciebie pojawiają.

**WYCIĄGNIJ WNIOSKI**

Po zakończeniu wyzwania **podsumujcie to, czego się o sobie dowiedzieliście**. Czy poczuliście, że macie więcej czasu? Spróbowaliście czegoś nowego, zrobiliście coś fajnego? A może 6 h bez internetu okazało się prawdziwą katorgą i nie daliście rady ciekawie spędzać czasu offline? Czy udało się wam wytrwać całe
6 h? Jeśli zaliczyliście wpadkę, zastanówcie się, dlaczego. Przecież 6 h to wcale nie tak długo.

**NOWE MOŻLIWOŚCI**

Nie zawsze, ale… raz na jakiś czas:

Zamiast kolejnej rundki po wszystkich portalach społecznościowych, zrób rundkę po osiedlu.

Zamiast patrzeć wtedy w telefon, rozejrzyj się i sprawdź co ostatnio zmieniło się w okolicy.

Zamiast wpatrywać się w najnowsze update’y na profilu przyjaciela, umów się z nim na spacer lub lody.

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.

Wypisz 3 wyzwania, których zamierzasz się podjąć (możesz skorzystać z podpowiedzi powyżej) i datę, do której to zrobisz.
Do \_\_\_\_\_\_\_\_ zamiast \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ zrobię \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Do \_\_\_\_\_\_\_\_ zamiast \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ zrobię \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Do \_\_\_\_\_\_\_\_ zamiast \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ zrobię \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

GDZIE SZUKAĆ POMOCY

Jeżeli nie jesteście pewni, czy macie problem z nadużywaniem internetu, niepokoicie 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 (od poniedziałku do piątku w godzinach 12–15) albo wysłać wiadomość z anonimowego konta, które założysz na stronie 1116111.pl/napisz.

**Rodziców albo innej zaufanej osoby dorosłej**

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.**

**Pedagoga /psychologa szkolnego**

Porozmawiaj z nauczycielem, psychologiem albo pedagogiem szkolnym o swoich obawach. Powinien cię wesprzeć,  podpowiedzieć, co zrobić.

Źródło: <https://offlinechallenge.pl/>