ZAGROŻENIA NADUŻYWANIA ELEKTRONIKI

Oglądanie bajek przed snem pomaga dzieciom zasypiać

Wręcz przeciwnie, dobrze jest zrezygnować z ekranów na 1h przed snem.

Oglądanie bajek i granie w gry komputerowe bezpośrednio przed snem pogarsza jego jakość. Światło tabletów, telefonów spowalnia produkcję melatoniny (hormon snu).

Dzieci spędzają zbyt dużo czasu przed ekranem

Co piąty uczeń korzysta ze smartfona nałogowo .

(Źródło : Fundacja dbam o mój zasięg)

Specjaliści są zgodni - dzieci od 6 do 12lat powinny spędzać przed ekranami telewizora, smartfona czy komputera nie więcej niż **2h** ekranów dziennie. Przy czym oczywiście ważny jest też dobór odpowiednich treści ekranowych do wieku dziecka.

W większości domów są ustalone i przestrzegane zasady korzystania z elektroniki

W ponad połowie domów nie ma żadnych zasad korzystania ze smartfonów (Źródło : Fundacja dbam o mój zasięg).

Rodzice dokładnie wiedzą, co ich dzieci robią w sieci

Co trzeci uczeń twierdzi, że rodzice nie wiedzą, co robi w Internecie.

Co czwarty nastolatek uważa, że nie mógłby liczyć na pomoc rodziców, gdyby napotkał w sieci coś niepokojącego.

(Źródło: Fundacja dbam o mój zasięg).

Używanie elektroniki jako nagrody dla dziecka to super pomysł

Kary i nagrody niestety podnoszą atrakcyjność elektroniki. Sprawiają, że dziecko będzie do niej jeszcze bardziej przywiązane.

Mimo to 49% rodziców stosuje np. urządzenia mobilne czy konsole do gier jako nagrodę.

(raport 2015 "Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce").

Dobry moment na elektronikę czy TV to czas posiłków

Po pierwsze - Urządzenia elektroniczne odwracają uwagę dziecka od tego co jest na jego talerzu. Dziecko nie widzi jedzenia, nie wącha i nie czuje smaku - je automatycznie.

Po drugie - Jedzenie bez ekranów pozwala wprowadzić dobre nawyki żywieniowe i wzmacniać więzi rodzinne.

Dzieci uczą się głównie przez obserwację dorosłych

W wychowaniu nie tyle istotne jest to co do dzieci mówimy , ale to w jaki sposób sami się zachowujemy.

Jeżeli rodzice nieustannie spędzają czas w sieci, trudno jest oczekiwać, że dziecko będzie postępowało inaczej.

Warto ustalić zasady ekranowe dla wszystkich członków rodziny.

Nie ma żadnych obaw, kiedy dziecko jest SAMO przed ekranem

Bycie przy dziecku podczas oglądania bajek oraz grania przez niego w gry komputerowe to ważny czynnik chroniący.

Dorosły, który jest obok widzi, w jakie treści zanurza się jego dziecko, może je komentować, tłumaczyć czy wyjaśniać.

Ekrany wspomagają rozwój poznawczy dziecka

FAŁSZ i PRAWDA

Małe dzieci (do 3 r.ż.) do rozwoju potrzebują bezpiecznych relacji, interakcji, zabawy i doświadczania świata wszystkimi zmysłami. Obcowanie z ekranami w tym czasie jest zbędne.

U dzieci starszych, używane z umiarem i w odpowiedni sposób może być świetnym narzędziem edukacyjnym. Oczywiście, pamiętajmy o czasie ekranowym i o tym, by towarzyszyć dziecku i wybierać odpowiednie treści dostosowane do wieku.
Nic natomiast nie zastąpi dobrej gry planszowej , wspólnego czytania książki czy rodzinnej zabawy.

Nie powinno się zostawiać włączonej TV w tle, nawet jeśli dziecko już nie ogląda

Telewizja w tle może negatywnie wpływać na koncentrację.

Dziecko układa puzzle, rysuje czy bawi się - nie włączaj ekranów w jego obecności - to niepotrzebnie rozprasza jego uwagę.

Ekrany mogą być szkodliwe dla zdrowia

Długie godziny przed ekranem – a co za tym idzie – brak ruchu, może prowadzić do otyłości, wad postawy czy zaburzeń snu, zaburzeń emocjonalnych czy społecznych.

Mogą pojawić się problemy z koncentracją czy zaburzenia mowy.