

CZAS EKRAHOWY

Zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń komunikacji elektronicznej

Agnieszka Salwa

psycholog, ŚCDN Kielce

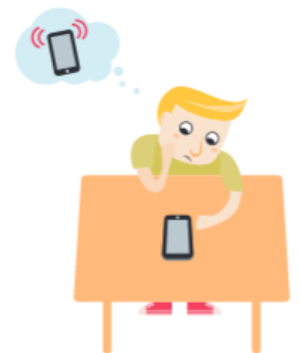
#ZostanWDomu



CZAS EKRAKOWY

Każda forma aktywności przed ekranem:

- oglądanie bajki, filmu, słuchanie muzyki;
- gra na tablecie;
- film na You Tube;
- komunikacja z członkami rodziny – Skype;
- przeglądanie portali społecznościowych;
- komunikatory;
- przeszukiwanie zasobów Wikipedii...



Pierwszy kontakt z treściami elektronicznymi

- coraz młodsze dzieci;
- jak podaje Amerykańskie Towarzystwo Pediatryczne aktualnie dotyczy dzieci poniżej 2 roku życia;
- średni wiek, kiedy dzieci dostają swoje pierwsze telefony, wynosi w Polsce 10 lat;
- w dużych miastach znacznie wcześniej – pierwsze smartfony mają już 7- i 8-latki.



Do 2 roku życia

0 - 2	0 – wcale
-------	-----------

- dziecko nie powinno mieć kontaktu z ekranem
– **żadnego**;
- mózg rozwija się bardzo intensywnie;
- maluch nie potrafi odróżnić fikcji od rzeczywistości;
- poznaje świat przez bezpośrednie jego doświadczanie.

Skutki nadużywania

- opóźniony rozwój mowy;
- gorsze zapamiętywanie;
- nieumiejętność skupienia uwagi na dłużej;
- rozdrażnienie i kłopoty ze snem.



Dzieciom w grupie wiekowej 1-2 lata zaleca się
180 minut zróżnicowanego ruchu dziennie.*

Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia

2 – 3 rok życia

2 - 3	0,5 g/doba
-------	------------

- zdrowy limit dla 2-latka to 20 minut dziennie;
- jednorazowo nie dłużej niż 10 minut;
- 3-latek – nie dłużej niż pół godziny dziennie;
- w ciągu dnia – czyli nie bezpośrednio po przebudzeniu, ani nie tuż przed pójściem spać – dziecko musi odreagować poznane treści.

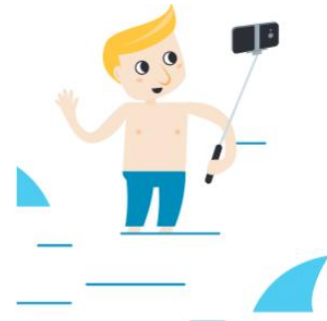
3 – 6 rok życia

3 - 6

1 g/doba

- ograniczony dostęp do ekranów do jednej godziny dziennie sprawdzonych treści;
- rodzice powinni oglądać programy wspólnie z dziećmi, by pomóc im zrozumieć, co oglądają i odnieść to do otaczającego je świata.





- czas z ekranem wydłużamy stopniowo;
- ważna jest nie tylko ilość czasu, ale też rodzaj treści;
- oglądanie edukacyjnego programu nie nauczy wiele, jeśli nie będzie towarzyszyła mu refleksja;
- oglądane wspólnie treści stają się pretekstem do rozmowy z dzieckiem.

7 lat i starsze

7 i dzieci starsze

1-2 g/doba

- dziecko powinno posiadać ograniczenia **czasu** korzystania z mediów i **rodzajów** mediów;
- wspólne wypracowanie zasad obowiązujących w naszym domu;
- uwzględnianie: czasu na sen, zainteresowań, aktywności fizycznej lub inne zachowania ważne dla zdrowia, osiągnięć szkolnych;
- wyznaczenie w tygodniowym planie zajęć – **dni bez mediów**;

Jako rodzice

- wyznaczamy spędzany wspólnie czas wolny od mediów, jak np. jedzenie obiadu lub czas podróży samochodem;
- strefy wolne od mediów w domu, np. sypialnie;
- Znajdujemy czas na rozmowy z dziećmi na temat odpowiedzialnego i bezpiecznego korzystania z sieci, uwzględniając traktowanie innych z szacunkiem w Internecie, jak i poza nim.





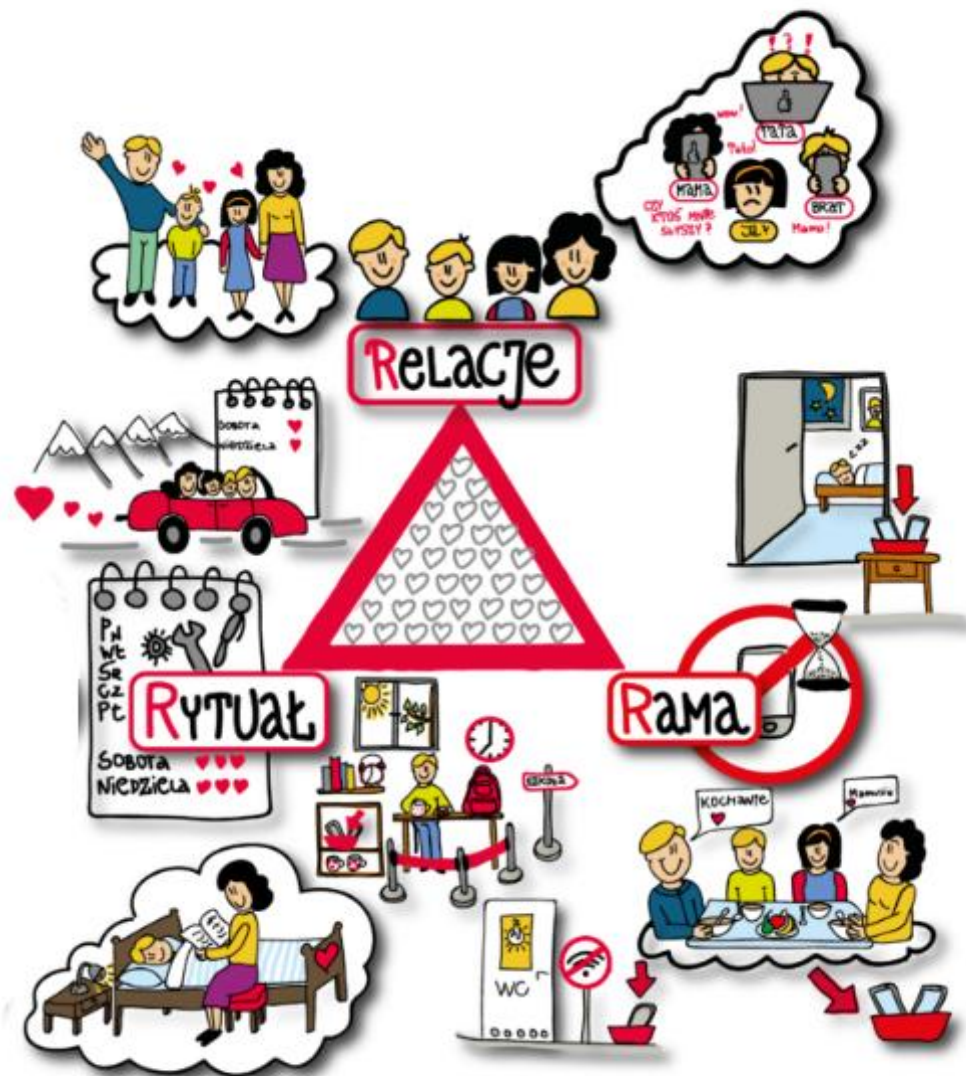
„Czas ekranowy”

wytyczne WHO, 2019 r.



0 - 2	0 – wcale
2 - 3	0,5 g/doba
3 - 6	1 g/doba
7 i dzieci starsze	1-2 g/doba

Sposób na zabezpieczenie dzieci przed uzależnieniem od Internetu i smartfona



3XR