



# JESTEŚMY UWAŻNI

## Zgrani czy z@grani? Technologie w rodzinie

### NA CO WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ PODCZAS TWORZENIA DOMOWYCH ZASAD EKRAŃOWYCH?

#### LIMITY CZASU KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ EKRAŃOWYCH

Korzystanie z urządzeń ekranowych wpływa na inne aktywności, w tym na realizację obowiązków dnia codziennego. Dlatego ważne jest określenie ram czasowych używania ich przez członków rodziny. W przypadku dzieci dobrze jest ustalić odpowiednie dla wieku limity czasowe. Nie zaleca się udostępniania urządzeń ekranowych dzieciom do 2. roku życia, gdyż nie wspierają one rozwoju najważniejszych umiejętności. Czas korzystania z urządzeń ekranowych przez dzieci w wieku od 2. do 5. roku życia nie powinien przekraczać godziny dziennie. Aktywność online małego dziecka wymaga obecności rodzica, który będzie czuwał nad tym, co dzieje się na ekranie. W przypadku dzieci starszych, od 6. do 12. roku życia, czas korzystania z urządzeń ekranowych może wynosić do dwóch godzin dziennie. Rodzic powinien też nadzorować treści online, z którymi ma kontakt dziecko. Przyjmuje się, że dla nastolatków czas korzystania z urządzeń ekranowych, który nie wpływa na inne aktywności, to około dwóch godzin dziennie.



[www.jestesmyuwazni.pl](http://www.jestesmyuwazni.pl)

ORGANIZATORZY



PARTNER



PARTNER MERYTORYCZNY



## DBANIE O ZRÓŻNICOWANIE AKTYWNOŚCI DNIA CODZIENNEGO

Do prawidłowego rozwoju dziecko potrzebuje zróżnicowanych aktywności, które wpływają na rozwój kluczowych umiejętności. Bardzo ważna jest aktywność fizyczna, która wspiera nie tylko rozwój fizyczny, lecz także rozwój układu nerwowego. Warto zarezerwować odpowiedni czas na aktywność fizyczną dzieci w ciągu dnia. Maluchy (do 2. roku życia) potrzebują przynajmniej trzech godzin aktywności fizycznej w ciągu dnia, natomiast dzieci starsze – minimum godzinę dziennie. Dzieciństwo to czas, w którym najważniejszą rolę odgrywają relacje z rodzicami czy opiekunami. Dlatego ważne jest zaplanowanie wspólnych aktywności, które będą wzmacniały i pogłębiały nasze więzi oraz stwarzały okazję do rozmów oraz umożliwienie dziecku uczestnictwa w zajęciach pozaszkolnych.

## STWORZENIE ODPOWIEDNICH WARUNKÓW DLA ODPOCZYNKU

Człowiek, aby zachować zdrowie i dobrze się rozwijać, potrzebuje odpowiedniej ilości i jakości odpoczynku. Dlatego bardzo ważny jest sen, który służy też regeneracji układu nerwowego. W zależności od wieku dzieci potrzebują od minimum 8 godzin snu na dobę w przypadku nastolatków do ok. 17 godzin snu na dobę w przypadku maluchów do 2 roku życia (wliczając drzemki). Nie zaleca się korzystania z urządzeń ekranowych przynajmniej godzinę przed snem, gdyż światło płynące ze smartfonów, tabletów zaburza wydzielanie melatoniny – hormonu, który jest potrzebny do zaśnięcia i dobrego, regenerującego snu. Korzystając wieczorem z ekranów, warto zmniejszyć ich jasność, a także zadbać, aby dzieci nie miały kontaktu ze szkodliwymi treściami oraz dużą ilością bodźców. W trosce o jakość snu dobrze jest z ładowania urządzeń ekranowych w sypialni.

## RODZINNE STREFY BEZ EKRAŃÓW

W życiu codziennym warto zadbać o rodzinne strefy bez ekranów, w których urządzenia nie będą utrudniały wzajemnych relacji. Korzystanie z urządzeń ekranowych podczas posiłków może osłabiać więzi rodzinne oraz prowadzić do niezdrowych nawyków żywieniowych. Ważny jest wspólny czas z rodziną, gdy wszyscy jej członkowie są razem i nie korzystają z urządzeń elektronicznych. Można go wypełnić rozmową lub innymi, atrakcyjnymi dla wszystkich aktywnościami.

## USTALENIE AKTYWNOŚCI BEZ EKRAŃÓW

Warto uwzględnić również aktywności, w czasie których korzystanie z ekranów może negatywnie wpływać na bezpieczeństwo, zdrowie czy jakość wykonywania zadań. Dobrze jest zrezygnować z ekranów po przebudzeniu, przy przechodzeniu przez ulicę, podczas podróży samochodem (z wyjątkiem długich wypraw). Warto zadbać o to, aby korzystanie z urządzeń ekranowych nie było jedynym sposobem na nudę. Zachęca się również do rezygnacji z urządzeń ekranowych podczas odrabiania pracy domowej czy w szkole.

## SPRAWOWANIE KONTROLI RODZICIELSKIEJ

Towarzyszenie dziecka w różnych aktywnościach online umożliwia ochronę przed zagrożeniami i uczenie właściwych zachowań. Przy sprawowaniu kontroli rodzicielskiej rodzice mogą skorzystać z aplikacji, które ograniczają dostęp do określonych treści i programów oraz pomagają zachować limity czasowe korzystania z urządzeń.

[www.jestesmyuwazni.pl](http://www.jestesmyuwazni.pl)



ORGANIZATORZY



PARTNER



PARTNER MERYTORYCZNY



**WARTOŚĆ EDUKACYJNA AKTYWNOŚCI DZIECKA ONLINE**

Rodzice mogą zadbać o to, aby aktywności dziecka w sieci miały wartość edukacyjną. Warto wspierać te, które przyczyniają się do rozwoju osobistego i społecznego oraz rozwijania zainteresowań. Rodzic może czuwać nad tym, aby dziecko korzystało tylko z treści, aplikacji czy gier, które są dostosowane do jego wieku. Może również rozmawiać z nim na temat bezpieczeństwa online oraz uczulać je na zagrożenia związane z korzystaniem z nowych technologii.

**W PRZYPADKU TRUDNOŚCI PRZY USTALANIU, WPROWADZANIU W ŻYCIĘ CZY PRZESTRZEGANIU DOMOWYCH ZASAD EKRANOWYCH, RODZICE MOGĄ SKONTAKTOWAĆ SIĘ Z BEZPŁATNYM TELEFONEM DLA RODZICÓW I PROFESJONALISTÓW I ZASIĘGNĄĆ PORADY SPECJALISTY.**



# 800 100 100

[www.jestesmyuwazni.pl](http://www.jestesmyuwazni.pl)



ORGANIZATORZY



PARTNER



PARTNER MERYTORYCZNY

