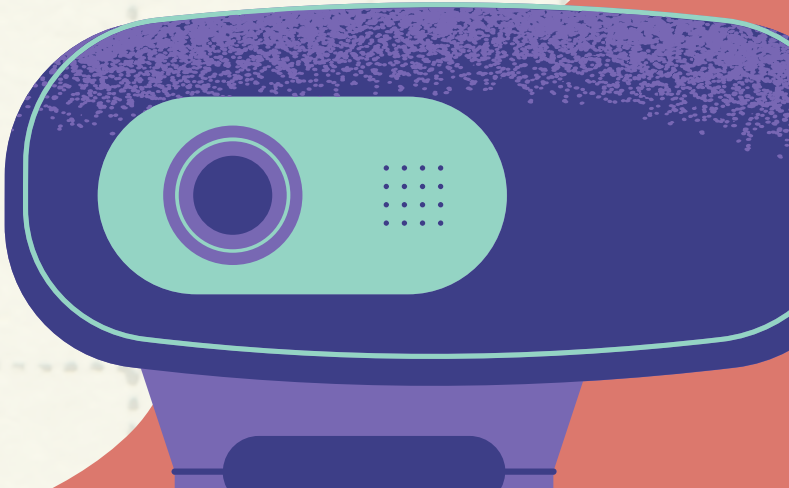
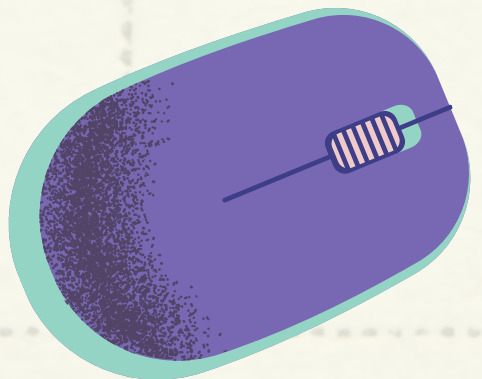
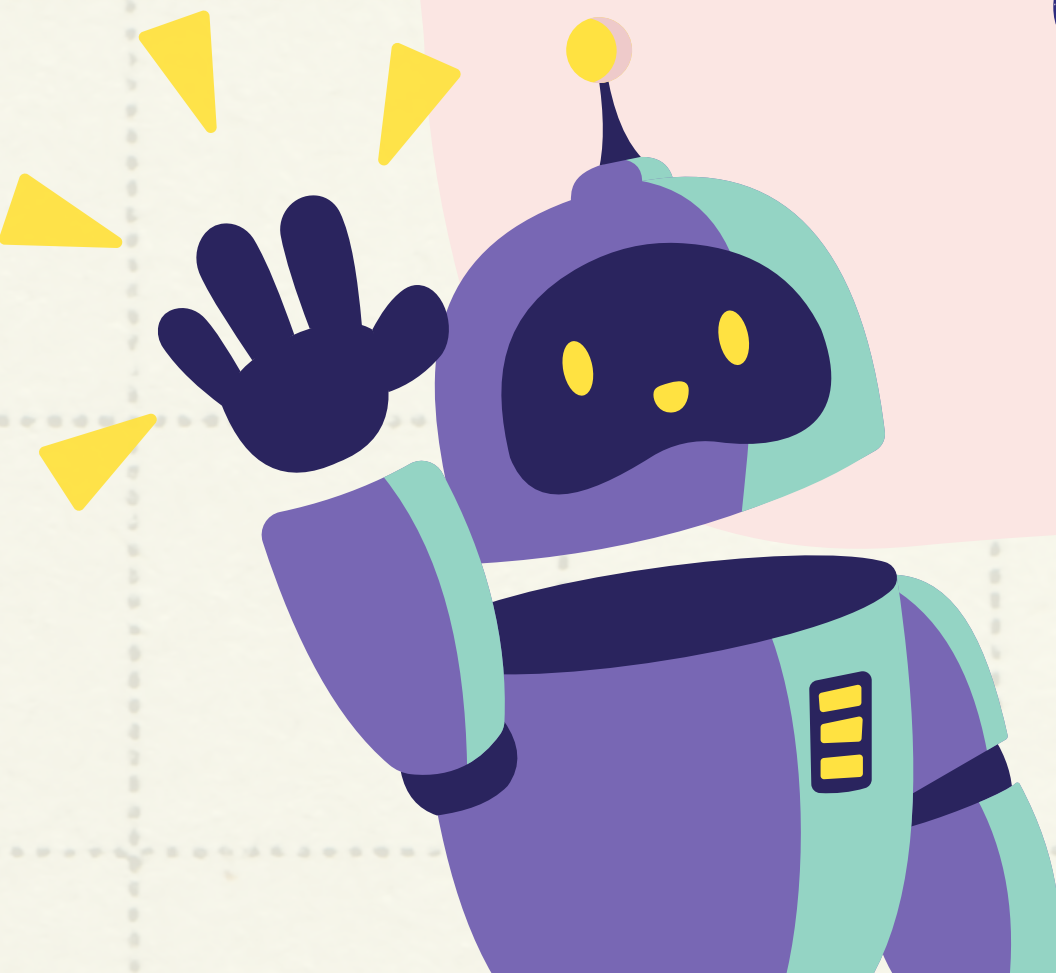
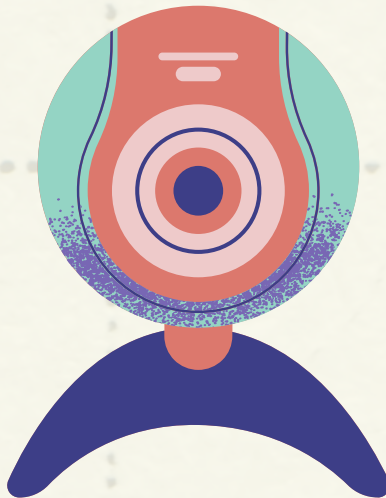
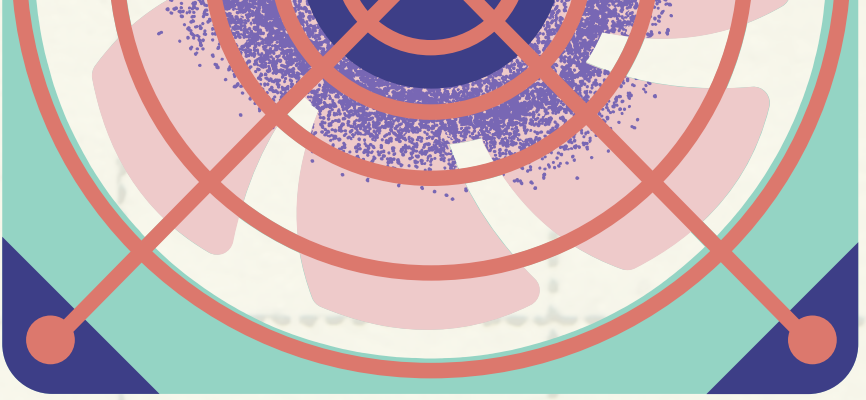
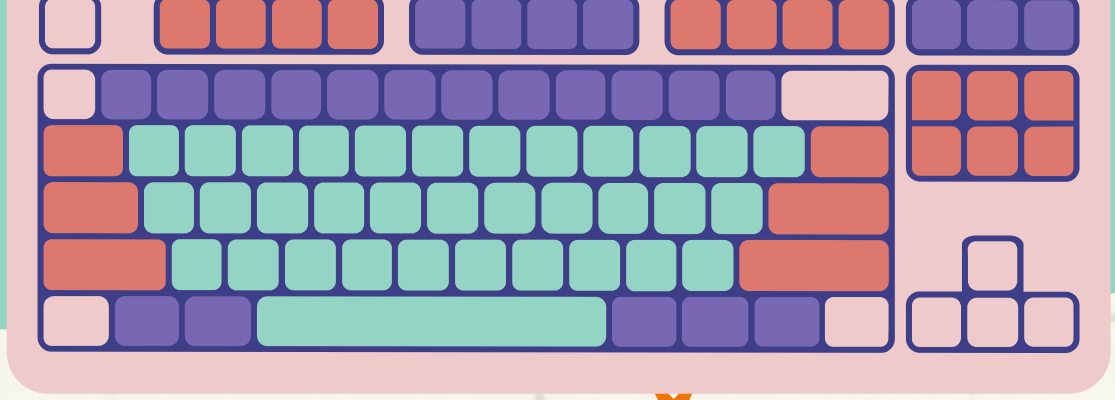
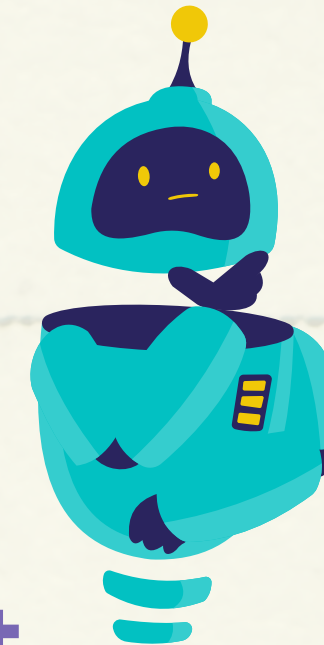
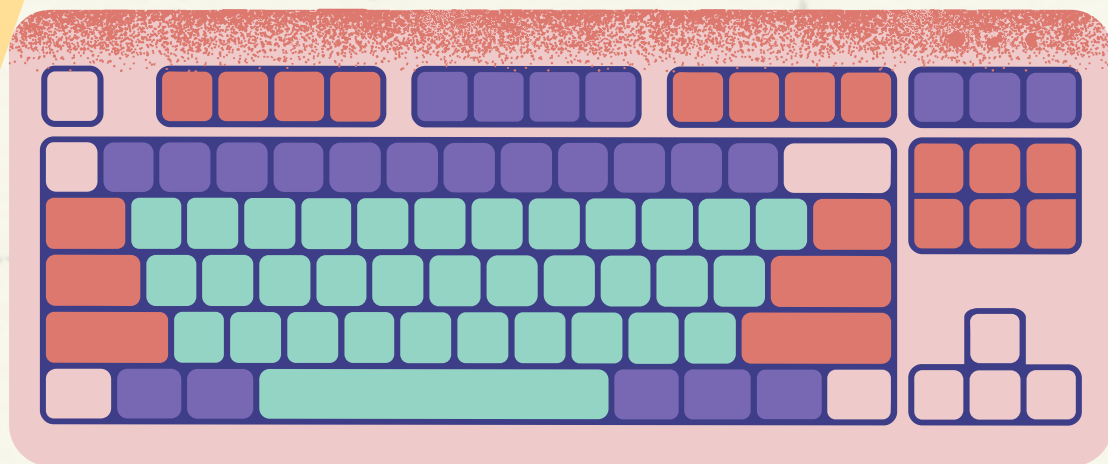




NIE ZAGUB DZIECKA W SIECI

**CO DOROŚLI POWINNI WIEDZIEĆ
NA TEMAT KORZYSTANIA
Z TECHNOLOGII PRZEZ DZIECI**



Współczesnym dzieciom od najmłodszych lat towarzyszą urządzenia ekranowe w najróżniejszych postaciach.

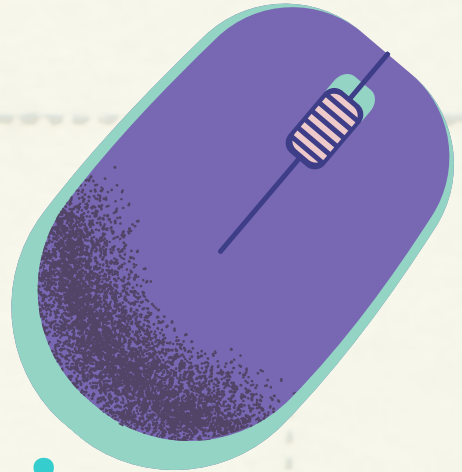
Używanie tableta czy smartfona przez dzieci w wieku przedszkolnym już nikogo nie dziwi.

Bajka włączana w poczekalni u lekarza, ekran w rękach podczas długiej podróży samochodem – to już normalny widok.

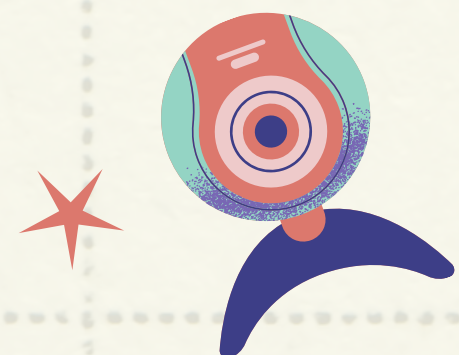
**Bywają jeszcze większe „cuda” –
nocnik z wbudowanym miejscem na tablet
czy zabawki tak naszpikowane elektroniką,
że zajmują całe miejsce dziecięcej kreatywności.**

O nudzie nie wspominając, bo na nudę przestrzeni już nie ma.

**Coraz częściej o skutkach
zbyt wczesnego i niewłaściwego korzystania
z urządzeń ekranowych mówią rodzice –
trudno im z nadpobudliwością wynikającą
z nadmiaru bodźców, brakiem chęci na inne aktywności
oraz reakcjami agresywnymi na próby kończenia grania
czy oglądania bajki. Jest to problem dotyczący całej rodziny.
Często negatywnie wpływa na codzienne funkcjonowanie.**



Nadmiarowe korzystanie ze smartfona i tableta przyczynia się do szeregu różnych problemów, m.in.: problemów ze snem, koncentracją uwagi, czy prawidłową postawą ciała.

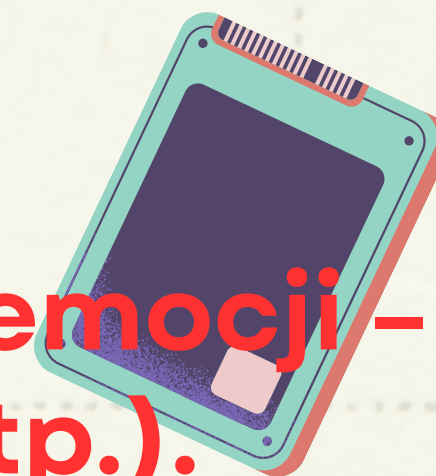


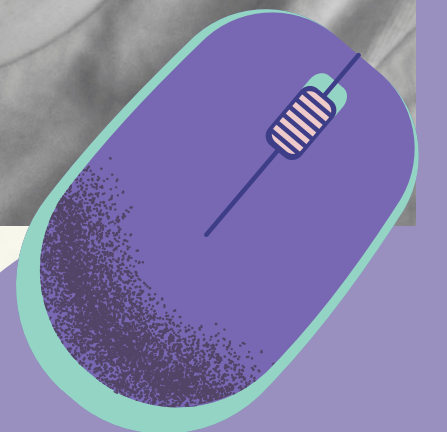
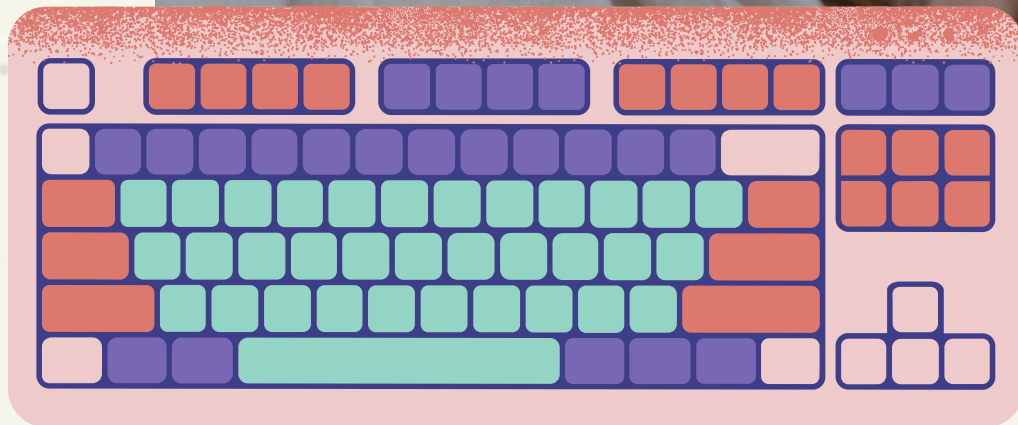
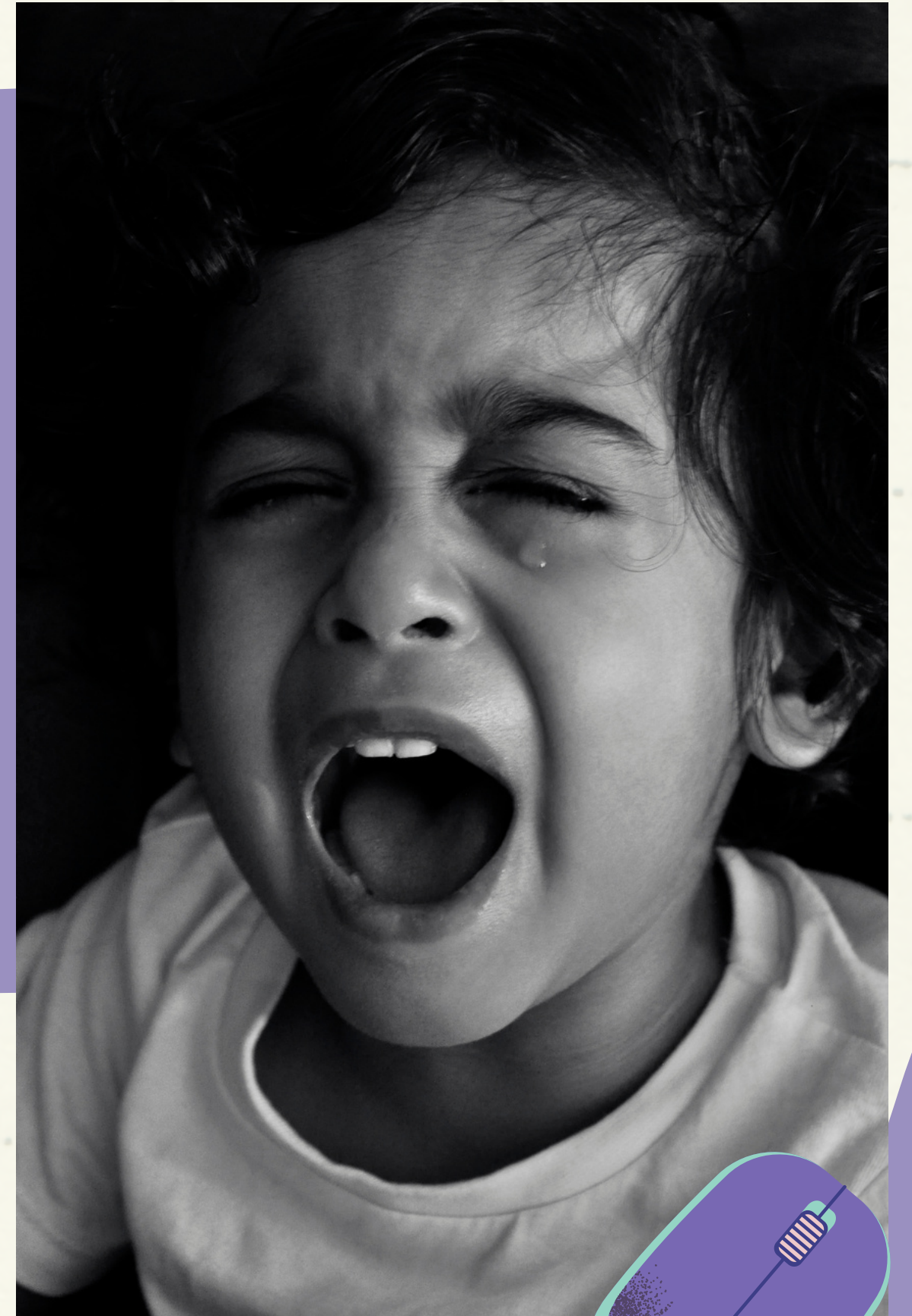
Niewłaściwe korzystanie z urządzeń cyfrowych przez dzieci najmłodsze (0 -6 rż) może zaburzać ich rozwój emocjonalny. Małe dzieci naturalnie reagują emocjonalnie na różne sytuacje: krzyczą, tupią, płaczą.

DAWANIE IM W TAKIEJ SYTUACJI TABLETA CZY SMARTFONA JAKO „ZAŁAGODZENIA SYTUACJI” NIE UCZY ICH, JAK W SPOSÓB KONSTRUKTYWNY UPORAĆ SIĘ ZE STRESEM, CZY TRUDNYMI EMOCJAMI.

Odbiera możliwość trenowania własnych kompetencji emocjonalnych.

A żadne urządzenie nie powinno służyć do regulowania emocji – od tego są bezpieczni dorośli (mama, tata, babcia itp.).



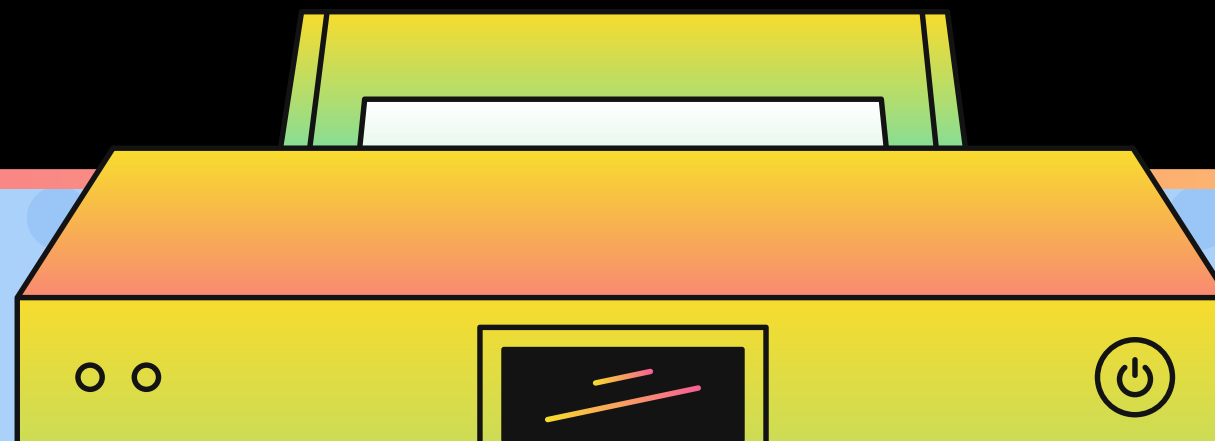


**Więc tak – świat uległ zmianie
i żyjemy w czasach ogromnego postępu technologicznego
i co za tym idzie ogromnej ilości
ogólnodostępnych migających ekranów.**

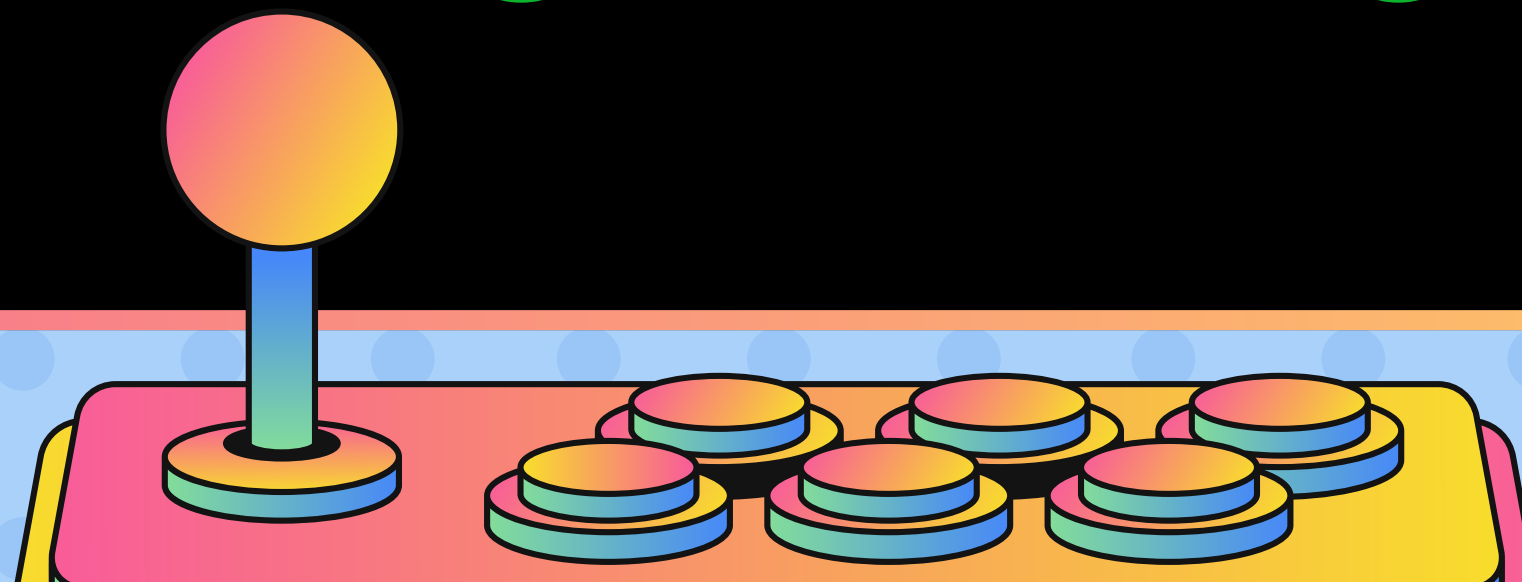
**To jest fakt i jednocześnie wyzwanie dla rodziców.
Nie chodzi przecież o to, żeby teraz całą tą technologię usunąć,
bo jest dla naszych dzieci niebezpieczna.**

**Patrząc obiektywnie przynosi nam także wiele pożytku,
a w ograniczonych ilościach i przy spełnieniu kilku warunków
korzystanie z ekranów nie jest dla najmłodszych szkodliwe.**

I tu pojawia się najważniejsze pytanie:



JAK
Z URZĄDZEŃ EKRANOWYCH
MAJĄ KORZYSTAĆ
NAJMŁODSI,
ŻEBY BYŁO BEZPIECZNIE?



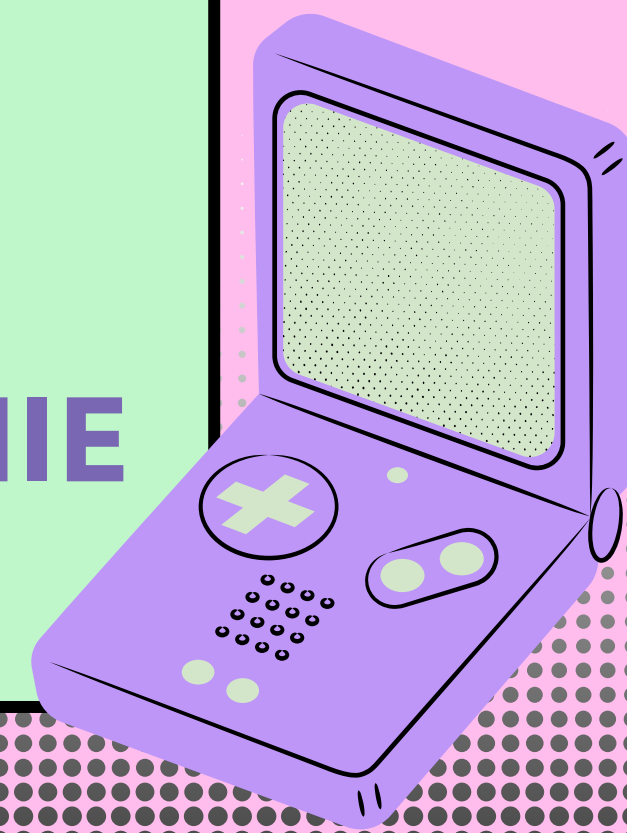


**PO PIERWSZE (I NAJWAŻNIEJSZE):
NAJMŁODSI NIE MOGĄ KORZYSTAĆ
Z EKRANÓW BEZ OGRANICZEŃ.
ŚWIATOWA ORGANIZACJA ZDROWIA
(WHO) REKOMENDUJE, ABY:**

DZIECI DO 2 R.Ż.
**W OGÓLE NIE SPĘDZAŁY CZASU
PRZED EKRANAMI.**

**DZIECI 3 – 5 R.Ż. –
MAKSYMALNIE GODZINĘ DZIENNIE.**

**DZIECI PO UKOŃCZENIU 6 R. Ż. –
MAKSYMALNIE 2 GODZINY DZIENNIE**



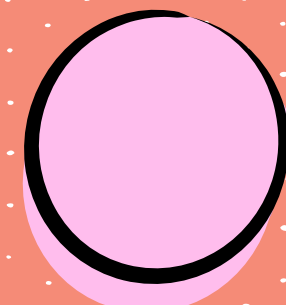
2

**PO DRUGIE:
NIE KORZYSTAMY Z EKRAŃÓW
PRZED SNEM.
MÓZG CZŁOWIEKA
(I DUŻEGO I MAŁEGO!) POTRZEBUJE
ODPOCZYNKU OD BODŹCÓW
– 2 GODZINY PRZED SNEM TO CZAS,
KTÓRY POWINIEN SŁUŻYĆ**

...WYCISZENIU



3



**PO TRZECIE:
CZAS POSIŁKÓW
= CZAS BEZ TECHNOLOGII!
W TROSCE O DOBRE NAWYKI ŻYWIENIOWE –
ŚWIADOME JEDZENIE,
KONTROLOWANIE UCZUCIA SYTOŚCI/GŁODU
NA CZAS SPOŻYWANIA POSIŁKÓW
POWINNIŚMY ODŁOŻYĆ WSZELKIE
URZĄDZENIA EKRANOWE**





**PO CZWARTE:
NIE STOSUJ URZĄDZEŃ
TYPU TABLET I SMARTFON
JAKO KARY/NAGRODY.
STOSOWANIE TABLETA, CZY SMARTFONA
JAKO KARY I NAGRODY
WZMACNIA ATRAKCYJNOŚĆ
TYCH URZĄDZEŃ
I ZWIĘKSZA CHĘĆ DZIECI
NA ICH POSIADANIE.**

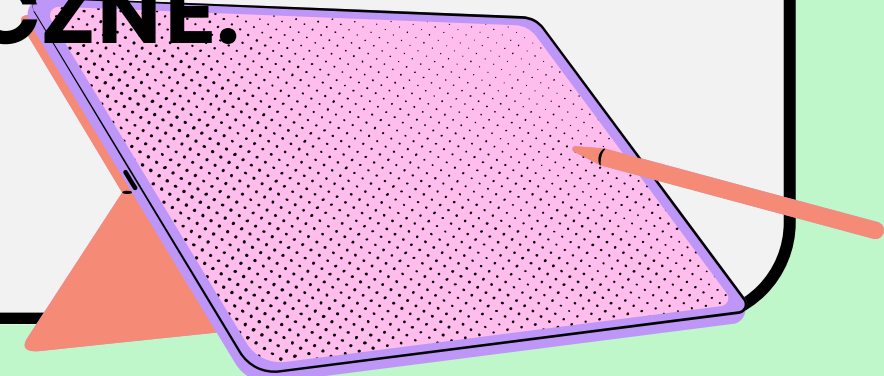
4





**PO PIĄTE:
WYBIERAJ ODPOWIEDNIE DLA WIEKU
DZIECKA TREŚCI I KIEDY TO MOŻLIWE
TOWARZYSZ MALUCHOWI
PRZED EKRADEM.**

**NIE KAŻDA BAJKA, CZY GRA
JEST ODPOWIEDNIA DLA NASZEGO MALUCHA.
WARTO PATRZEĆ NA OZNACZENIA KATEGORII
WIEKOWEJ (NP. PEGI) I SAMEMU OBEJRZEĆ/ZAGRAĆ
PRZED UDOSTĘPNIENIEM DZIECKU.
I KIEDY NAD TYMI ZASADAMI CZUWA DOSTĘPNY
EMOCJONALNIE, CZUŁY I UWAŻNY DOROSŁY
TO NIE MAMY SIĘ O CO MARTWIĆ –
NASZE MALUCHY BĘDĄ BEZPIECZNE.**





Dziękuję za uwagę.

Bibliografia:

- 1. Bierca M., Wysocka-Świtała A. „Sharenting po polsku, czyli ile dzieci wpadło do sieci?”**
- 1. www.UwazniRodzice.pl**
- 2. saferinternet.pl**
- 3. edukacja.fdds.pl**
- 4. odlaczsie-polaczsie.pl**
- 5. bit.ly/mspolsz**

Prezentację opracowała: Wioletta Przychodzeń