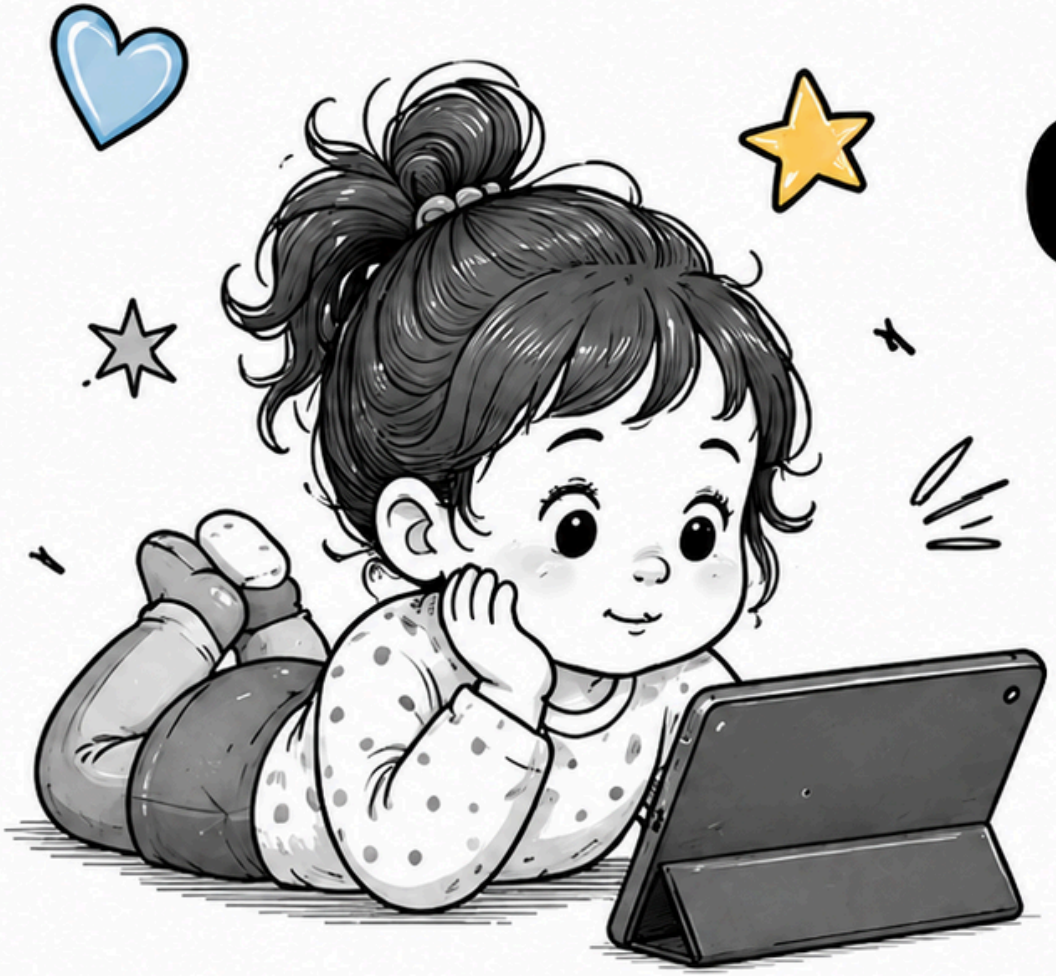


dziecko i ekrany

Świadome zasady dziś
– zdrowe nawyki na całe życie.

Ekrany same
w sobie nie są
głównym problemem.
Kluczowe są
czas, jakość treści
i sposób korzystania.

DLACZEGO WARTO OGRANICZAĆ EKRANY?

1 ROZWÓJ MÓZGU



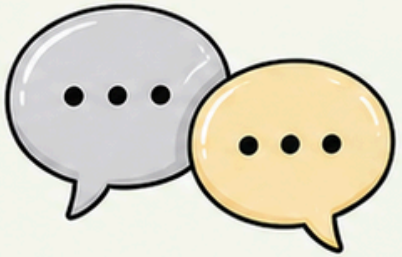
Nadmierny czas przed ekranem może wpływać na koncentrację, pamięć i zdolności uczenia się.

2 SEN



Ekrany mogą utrudniać zasypianie i pogarszać jakość snu.

3 ROZWÓJ MOWY I KOMUNIKACJI



Zbyt dużo ekranów ogranicza rozmowy, które są kluczowe dla rozwoju języka.

4 EMOCJE I ZACHOWANIE



Nadmierne korzystanie może sprzyjać rozdrażnieniu, trudnościom z regulacją emocji i wybuchom złości.

5 AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



Długi czas przed ekranem oznacza mniej ruchu, co może wpływać na zdrowie i rozwój fizyczny.

KIEDY I JAK WPROWADZAĆ EKRANY?



0–18 MIESIĘCY

UNIKAĆ EKRANÓW

Nie zaleca się korzystania z ekranów.
Wyjątek: wideorozmowy z bliskimi.



18–24 MIESIĄCE

TYLKO OKAZJONALNIE I Z DOROSŁYM

Jeśli już, to wysokiej jakości treści
– zawsze wspólnie z dorosłym.



2–5 LAT

MAKSYMALNIE OKOŁO 1 GODZINY DZIENNIE

Im mniej, tym lepiej. Ważne przerwy,
różnorodność aktywności i ruch.



POWYŻEJ 5 LAT

USTALAJ ZASADY RAZEM

Włączaj dziecko w ustalanie reguł,
ucząc odpowiedzialności i równowagi.



Unikaj ekranów przed snem, podczas posiłków
i jako „uspokajacza”.

JAK KORZYSTAĆ MĄDRZE?



1. USTAL JASNE ZASADY:
czas, miejsce, rodzaj treści. Bądź konsekwentny.



2. OGLĄDAJCIE RAZEM I ROZMAWIAJCIE O TREŚCIACH.
Pytaj, tłumacz, rozwijaj temat.



3. WYBIERAJ TREŚCI WYSOKIEJ JAKOŚCI,
dostosowane do wieku dziecka.



4. RÓWNOWAGA TO KLUCZ:
ruch, zabawa, relacje, sen, natura.



5. BĄDŹ DOBRYM PRZYKŁADEM.
Dzieci uczą się przez obserwację.



Najlepsze, co możesz dać dziecku,
to Twoja obecność i uważność.

CO ZAMIAST EKRANÓW?



ZABAWA I KREATYWNOŚĆ

Budujmy, układajmy i łączmy – rozwijajmy wyobraźnię i pomysłowość z klocków.



ROZMOWA I BLISKOŚĆ

To najlepszy sposób na rozwój mowy i więzi.



CZYTANIE KSIĄŻEK

Rozwija język, pamięć i koncentrację.



RUCH NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Aktywność fizyczna wspiera zdrowie, sen i dobre samopoczucie.



WSPÓLNE AKTYWNOŚCI

Gotowanie, sprzątanie, majsterkowanie uczą i dają radość.



MUZYKA, TANIEC, SZTUKA

Pomagają wyrażać emocje i rozwijać pasje.

Skąd pochodzą te zalecenia?

Informacje o czasie ekranowym u małych dzieci opierają się na oficjalnych wytycznych i stanowiskach organizacji zdrowotnych oraz pediatrycznych.

Najważniejsze nie są tylko minuty. Liczy się także jakość treści, obecność dorosłego i codzienne nawyki.

Źródło	Kogo dotyczy	Najważniejsze zalecenie
 **WHO** (Światowa Organizacja Zdrowia, 2019)	dzieci do 5. roku życia	do 1. roku życia – bez czasu ekranowego; 2–4 lata – maksymalnie 1 godzina dziennie, a mniej znaczy lepiej
 **AAP** (American Academy of Pediatrics)	niemowlęta, małe dzieci, przedszkolaki	poniżej 18 miesięcy – bez ekranów poza wideorozmowami; 18–24 miesiące – tylko wysokiej jakości treści z dorosłym; 2–5 lat – do 1 godziny dziennie
 Canadian Peediatric Society (CPS)	dzieci młodsze niż 5 lat	poniżej 2 lat – bez czasu ekranowego poza wideorozmowami; 2–5 lat – około 1 godziny lub mniej dziennie
 Australian guidelines / Sydney Children's Hospitals Network	dzieci młodsze niż 5 lat	poniżej 2 lat – bez biernego czasu ekranowego; 2–5 lat – nie więcej niż 1 godzina dziennie; mniej znaczy lepiej

Wspólny kierunek tych zaleceń:
mniej ekranów, więcej snu, ruchu, zabawy i kontaktu z dorosłym.