



DAJEMY
DZIECIOM
SIĘ

DOMOWE ZASADY EKRANOWE

👉 ZADBAJ O DZIECIĘCY MÓZG! 🗨️

Bajki i gry online skupiają uwagę, gdyż angażują podstawowe zmysły, natomiast odbiór treści pojawiających się na ekranie jest bierny. Nie aktywuje wyższych procesów poznawczych, które mogą rozwijać się słabiej niż u dzieci aktywnie angażujących się w zabawy na świeżym powietrzu czy bez użycia telefonów i tabletów. Kiedy bawisz się z dzieckiem poświęcaj mu całą swoją uwagę!

Urządzenia ekranowe używane świadomie i z umiarem mogą stanowić atrakcyjny element życia dzieci i młodzieży oraz życia rodzinnego. Jednak nadmiar ekranów może mieć negatywny wpływ na rozwój i zdrowie dzieci oraz na relacje rodzinne. Dlatego ważne, żebyśmy kontrolowali korzystanie z ekranów w domu. Pomogą w tym **DOMOWE ZASADY EKRANOWE**.

WPROWADŹCIE ZASADY KORZYSTANIA Z TELEFONÓW, TABLETÓW I KOMPUTERÓW. DOSTOSUJCIE JE DO WIEKU I POTRZEB DOMOWNIKÓW.

ZASADA 1 „OGRANICZAJ MI CZAS PRZED EKRANEM”

JAK? Ustalamy limity na ekrany bo za dużo ekranów szkodzi zdrowiu, prowadzi nawet do uzależnienia.

DO 2 R.Ż	zero ekranów
2-5 LAT	do jednej godziny
6-12 LAT	do 2 godzin dziennie
NASTOLATEK	do 4 godzin

ZASADA 2 „NIE POZWALAJ MI PATRZEĆ W EKRAN PRZED SNEM”

Światło smartfonów utrudnia zasypianie i pogarsza jakość snu. Zaleca się, aby nie korzystać z urządzeń ekranowych przynajmniej godzinę przed snem.

Korzystając wieczorem z ekranów, warto zmniejszyć ich jasność, a także zadbać, aby dzieci nie miały kontaktu z treściami nasyconymi dużą ilością bodźców.

ZASADA 3 „NIE KORZYSTAJMY Z EKRANÓW PRZY JEDZENIU”

Warto zadbać o rodzinne strefy i rytuały bez ekranów, tak aby urządzenia nie zakłócały nam rozmów i nie rozpraszały nas, kiedy spędzamy wspólnie czas. Korzystanie z urządzeń ekranowych podczas posiłków może osłabiać więzi rodzinne oraz prowadzić do niezdrowych nawyków żywieniowych. Można ustalić listę rodzinnych aktywności bez ekranów, która obejmie m.in. posiłki, spacer, spotkania i zabawę. Dzięki temu wszyscy członkowie rodziny będą mogli skoncentrować się na byciu razem.

ZASADA 4 „ODKŁADAJMY WSZYSTKIE EKRANY W JEDNO MIEJSCE”

Dobrze jest zrezygnować z ekranów po przebudzeniu i pozbyć się nawyku noszenia telefonu przy sobie, spędzając czas w domu. Warto ustalić wspólne miejsce na odkładanie i ładowanie urządzeń.

ZASADA 5 „SPĘDZAJMY CZAS AKTYWNIEM”

Ruch jest ważny dla zdrowia wszystkich domowników. Aktywność fizyczna jest konieczna dla prawidłowego rozwoju dzieci. Wspiera nie tylko rozwój fizyczny, lecz także rozwój układu nerwowego.

Minimalny czas aktywności fizycznej dzieci do 2. roku życia to 3 godziny. Zaleca się, aby dzieci 2+ i młodzież mogły przeznaczyć na ruch przynajmniej godzinę dziennie. Ruch jest ważny również dla zdrowia dorosłych. Dobrym pomysłem są wspólne aktywności ruchowe – bez używania urządzeń ekranowych!

ZASADA 6 „BAWMY SIĘ RAZEM BEZ EKRAŃÓW”

Bądźmy z dziećmi w prawdziwej relacji podczas wspólnych gier i zabaw. Dbajmy, żeby nie rozpraszały nas ekrany. Dobrym pomysłem jest odłożenie na ten czas telefonów i wyciszenie w nich powiadomień. Wyłączmy telewizor działający w tle.

ZASADA 7 „OGRANICZAJ MI CZAS PRZED EKRAŃEM W PODRÓŻY”

Nie korzystamy z ekranów, kiedy przemieszczamy się pieszo lub na rowerze. Rodzice nigdy nie powinni sięgać po telefon podczas prowadzenia samochodu.

Korzystanie ze smartfonów itp. podczas drogi do szkoły czy pracy jest przyczyną wielu wypadków komunikacyjnych.

ZASADA 8 „ZABIERAJ NA NOC EKRAŃY Z MOJEJ SYPIALNI”

Komunikaty dźwiękowe urządzeń ekranowych wybudzają i zakłócają – tak ważny dla zdrowia – sen. W trosce o jakość snu dobrze jest zrezygnować z ładowania urządzeń ekranowych w sypialni (szczególnie jeśli rodzice dzielą ją z dziećmi) i w pokoju dziecięcym. Zamiast alarmu w telefonie o poranku możemy korzystać z tradycyjnego budzika.