

PRZEDSZKOLACZEK



PUBLICZNE PRZEDSZKOLE NR 3 W RADOMIU

CZERWIEC 2024

DZIECKO W WIRTUALNYM ŚWIECIE

Tablet, komputer czy telewizor to nieodłączne elementy życia codziennego. Im młodsze dziecko, tym większe ryzyko negatywnego wpływu tej technologii na jego prawidłowy rozwój. Urządzenia te, wprowadzone w świat dziecka bez zasad i wsparcia ze strony dorosłych – otwierają dzieciom dostęp do świata pełnego hejtu, hazardu, gier komputerowych, pornografii, przemocy i kolejnych uzależnień dewastujących nieodwracalnie psychikę i mózg młodego człowieka. Zbyt długi czas spędzony przed ekranem ma niekorzystny wpływ na rozwój emocjonalny, społeczny i intelektualny oraz fizycznie uszkadza mózg. Dodatkowo dzieci, które za dużo czasu spędzają przed ekranem gorzej się uczą, mają większe trudności z nawiązywaniem relacji z rówieśnikami i źle śpią.

Błyskawicznie zmieniające się sceny – w filmach, animacjach, grach, na Facebooku i innych mediach społecznościowych – powodują, że nasze dzieci niemal non stop funkcjonują w trybie alarmowym „walcz lub uciekaj”. To z kolei sprawia, że co chwila produkowana jest dawka adrenaliny (przyciągająca uwagę dziecka do ekranu) i dopaminy (sprawiająca, że odczuwa błogość, co utrwala zły nawyk). Gdy ten stan się utrzymuje, zaburzona zostaje równowaga organizmu i produkowany jest w nienaturalnie wysokiej dawce kortyzol, co prowadzi do rozregulowania układu nerwowego dziecka.



Zgodnie z zaleceniami WHO dzieci do 2 lat nie powinny w ogóle mieć styczności z ekranem telefonu czy telewizora. Dzieci od 3 do 5 lat mogą spędzać do godziny dziennie oglądając bajki, starsze dzieci - do 12. roku życia o jedną godzinę dłużej.

JAK UCHRONIĆ DZIECKO?

- ✓ Wstrzymaj się do 13 urodzin dziecka z zakupem pierwszego smartfona.
- ✓ Wcześniej, jeśli uznasz, że to konieczne, rozważ zakup smartwatcha albo tradycyjnego telefonu komórkowego.
- ✓ Wyposaż sprzęty elektroniczne, z których korzysta dziecko w kontrolę rodzicielską.
- ✓ Ustal z dzieckiem limit czasowy korzystania z urządzenia.
- ✓ Rozmawiaj z dzieckiem o zagrożeniach, jakie kryją się w cyfrowym świecie.
- ✓ Zapewnij dziecku inny rodzaj aktywności, najlepiej na powietrzu.

NIE BĄDŹ TABLETOWYM RODZICEM!



Nie udostępniaj tabletu i smartfona dziecku przed ukończeniem przez nie drugiego roku życia

JEŻELI UZNASZ, ŻE TO JUŻ CZAS, PAMIĘTAJ:

NIE CODZIENNIE

PIERWSZE LATA TYLKO **RAZEM**

JEDNORAZOWO NIE DŁUŻEJ NIŻ **15** MINUT

DZIENNIE NIE DŁUŻEJ NIŻ **30** MINUT

NIE PRZY JEDZENIU

NIE PRZED SNEM

TYLKO **SPRAWDZONE** TREŚCI DLA DZIECI

NIE JAKO NAGRODA LUB KARA

WIĘCEJ NA: www.mamatatatablet.pl

JAK PRZEPROWADZIĆ CYFROWY DETOKS?

Kroki, które należy podjąć, gdy dziecko wpadnie w sidła nałogu:

- ✓ Zaplanuj cyfrowy detoks trwający minimum 4 tygodnie.
- ✓ Nie rób niczego gwałtownie – nie zabieraj sprzętu, nie kasuj kont, nie odłączaj Internetu. Daj dziecku czas m.in. na powiadomienie znajomych z sieci o swojej nieobecności.
- ✓ Wy tłumacz dziecku, dlaczego musisz zastosować radykalne środki. Powinno ono wiedzieć, że robisz to z miłości, a cyberświat został mu odebrany do czasu, aż nauczy się poruszać w nim w zdrowy sposób.
- ✓ Wypełnij pustkę, która zrodziła się w życiu dziecka podczas detoksu. Zaproponuj np. nowy sport, naukę gry na instrumencie, harcerstwo, wolontariat.
- ✓ Zadbaj o rozwój duchowy dziecka – udowodniono, że regularne praktyki religijne i pogłębianie duchowości są jednym z pięciu najważniejszych czynników chroniących dzieci i młodzież¹.
- ✓ przed podejmowaniem ryzykownych zachowań².

CO WARTO CZYTAĆ?

- ✓ *PolskieForumRodzicow.pl* – portal dla rodziców, tworzony przez rodziców – naukowców, ekspertów i dziennikarzy. Miejsce pozyskiwania informacji, wymiany doświadczeń, rodzicielskich dyskusji, a szczególnie wspólnego działania, którego celem jest rzeczywiste dobro dzieci.

¹.Instrukcje ciekawych zadań dla dzieci na detoksie możesz znaleźć na www.pytam.edu.pl

² <http://www.polskieforumrodzicow.pl/forum-rodzicow-aktualnosci/54-co-chroni-dziecko-przed-ryzykownymi-zachowaniami>.

- ✓ *Rodzice.co* – portal wspierający rodziców w odkrywaniu cyberświata. Daje profesjonalną wiedzę, by rodzice mogli zrozumieć, co dzieje się w sercu, umyśle i... komputerze dziecka.
- ✓ Rodzina w sieci- platforma stanowi pomoc dla rodziców w wybraniu odpowiedniej aplikacji chroniącej dziecko w Internecie.

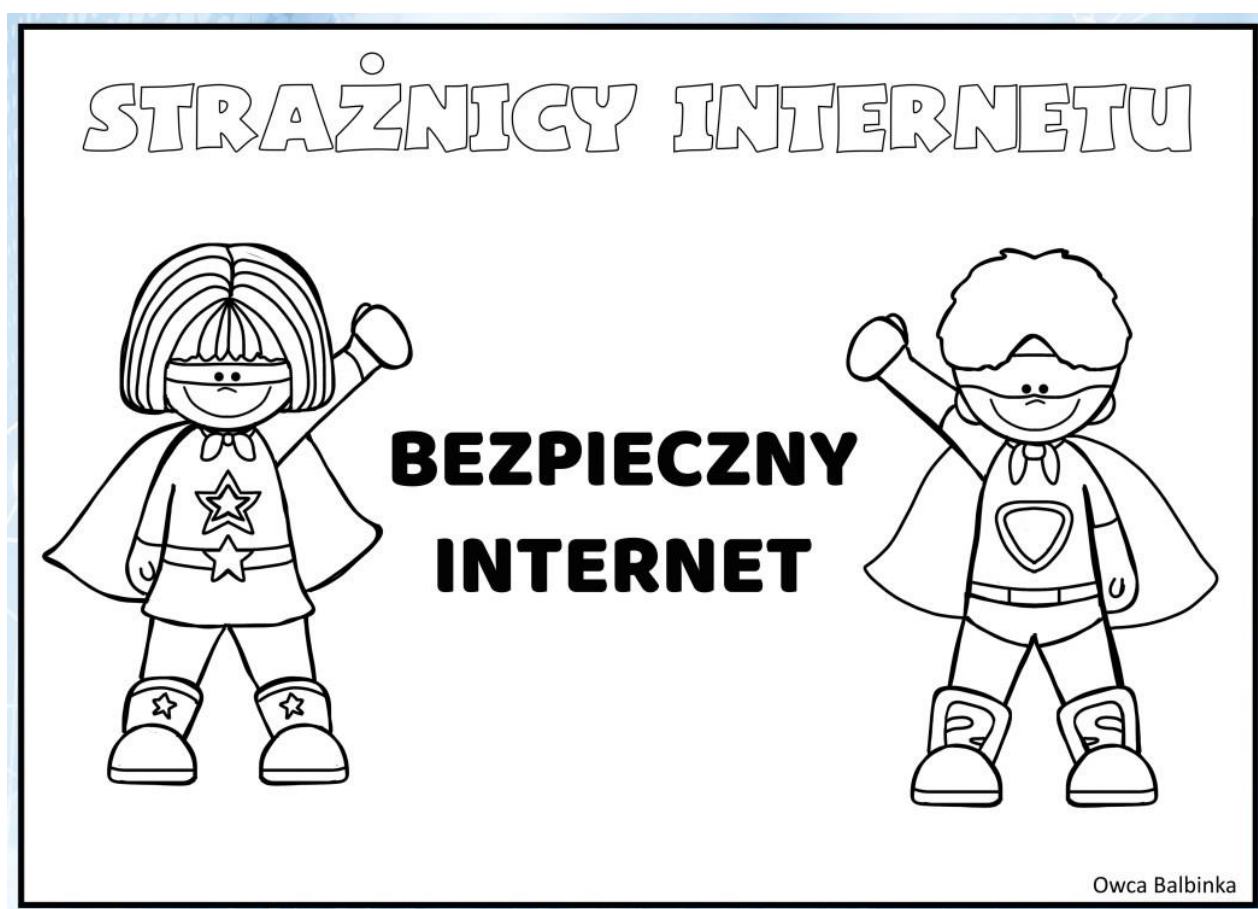
Należy pamiętać, iż będą powstawać nowe wirtualne zagrożenia. Najbardziej będą dotyczyć dzieci, ponieważ mają one nieukształtowany rozwój psychiczny i społeczno-moralny. Aby zapobiegać wirtualnym niebezpieczeństwom, potrzebna jest edukacja dzieci w tym zakresie od najmłodszych lat oraz rozbudzanie świadomości dorosłych w każdy możliwy sposób, szczególnie poprzez media.

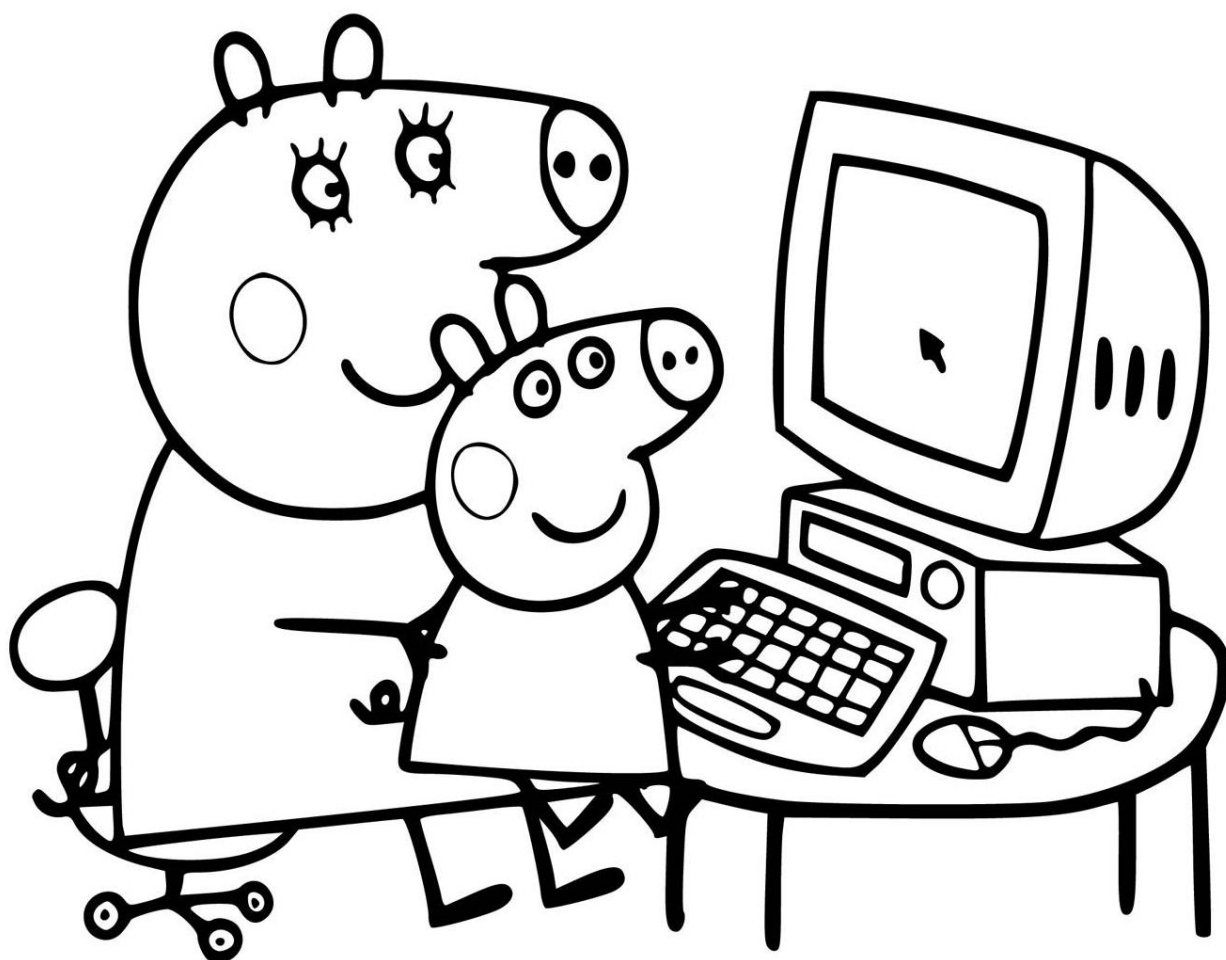


Rodzicu słuchaj wraz z dzieckiem piosenki o „Byciu bezpiecznym w internecie”.

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-e&q=bezpieczny+internet+piosenka+dla+dzieci#fpstate=ive&vld=cid:158e9f92,vid:zIBUKHlxQMs,st:0>

Pokoloruj obrazki





Opracowały:
Magda Stopa
Monika Cichosz