

RAZEM W CYBERŚWIECIE



Poradnik
dla Rodziców

Wpływ urządzeń ekranowych na zdrowie i rozwój dziecka

Drogi rodzicu...

prawdopodobnie Twoje dziecko ma dostęp do urządzeń ekranowych. Badania pokazują, że używanie multimediiów, takich jak telewizor, smartfon czy tablet, może mieć zarówno pozytywny, jak i negatywny wpływ na rozwój i zdrowie dzieci. Dlatego ważne jest, aby udostępniać te urządzenia z rozwagą i umiarem.

Czy wiesz?

WHO (światowa Organizacja Zdrowia) oraz AAP (Amerykańska Akademia Pediatrii) zalecają:

**Dzieciom do 2-giego roku życia nie należy w ogóle udostępniać urządzeń ekranowych,
a dzieciom do 5-go roku życia powinno się ograniczyć ten czas do 1 godziny dziennie!**

KORZYŚCI UŻYWANIA EKRANÓW

Od około 2 rż. dostosowane do wieku tv programy edukacyjne mogą wspierać rozwój mowy...

np. empatii, szacunku, tolerancji, troski o środowisko w którym żyjemy, o słabszych itd.

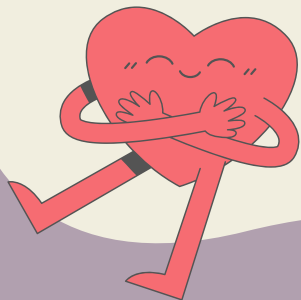
... a także uczyć dziecko czytania i pisanie, języków obcych, rozwijać logiczne myślenie.

Korzystanie z odp. programów i aplikacji może zachęcać dzieci do aktywności fizycznej i ją uzupełniać

Wartościowe programy edukacyjne pomagają w nauce wielu różnych umiejętności i postaw wobec innych


Do takiej nauki niezbędna jest obecność rodzica/opiekuna i jego aktywna interakcja z dzieckiem.

miastodzieci.pl






NEGATYWNE SKUTKI UŻYWANIA EKRAŃ



Wczesne dzieciństwo to kluczowy okres dla rozwoju mózgu, podczas którego intensywnie rozwijają się zdolności poznawcze i emocjonalne dziecka. Długotrwałe korzystanie z urządzeń ekranowych wpływa na funkcjonowanie mózgu, nieustannie stymulując go w sposób, który nie sprzyja prawidłowemu rozwojowi. Nadmierna stymulacja może zaburzać podstawowe procesy poznawcze, takie jak koncentracja i spostrzeganie. Te zaś są kluczowe dla rozwoju umiejętności społeczno-emocjonalnych, które pozwalają dzieciom rozpoznawać i regulować emocje, rozwijać empatię i budować odpowiednie relacje z innymi.

Zbyt dużo czasu spędzanego przed ekranem może prowadzić do trudności w regulacji emocji, problemów z empatią i relacjami społecznymi, a także powodować emocjonalne rozchwianie. Dzieci mogą mieć trudności w radzeniu sobie z negatywnymi emocjami i w interakcjach z rówieśnikami.



NEGATYWNE SKUTKI UŻYWANIA EKRAŃ



Mniejsze szanse na prawidłowy rozwój mowy i umiejętności językowych...

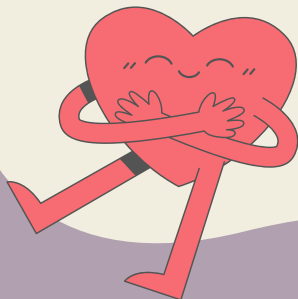
Niebieskie światło źle wpływa na naturalny rytm dobowy człowieka i prowadzi do zaburzeń snu...

... co zaburza procesy komunikacyjne i może skutkować odrzuceniem przez rówieśników.

...dodatkowo niekorzystnie wpływa na zdrowie oczu, prowadzi do zespołu suchego oka, czy krótkowzroczności

Szybkie tempo zmian obrazów na ekranach zaburza cykl procesów myślenia tj.uwaga,pamięć krótkotrwała; Znacząco wpływa na rozwój ADHD!

Inne negatywne skutki: nieprawidłowa postawa ciała - skrzywienia kręgosłupa; uzależnienia od ekranu, brak czasu na in zajęcia



<https://www.domowezasadyekranowe.fdds.pl/problem/>

OZNAKI UZALEŻNIENIA OD EKRANU:

- 1/ Dziecko nie jest w stanie kontrolować czasu i sposobu korzystania z urządzenia
- 2/ Dziecko traci zainteresowanie innymi zajęciami
- 3/ Dziecko nie potrafi myśleć o niczym innym
- 4/ Dziecko ma problemy w nawiązaniu relacji z innymi
- 5/ Zachowanie dziecka staje się powodem do kłótni rodzinnych
- 6/ Dziecko za pomocą urządzeń radzi sobie ze stresem
- 7/ Dziecko wykazuje objawy podobne do zespołu odstawienia jak w uzależnieniach od substancji psychoaktywnych



PRZYCZYNY ZAGROŻEŃ:



- Nadmierne użytkowanie urządzeń
- ekranowych przez rodzica/opiekuna (naśladowanie)

DZIECI NIE POWINNY KONKUROWAĆ Z URZĄDZENIAMI O UWAGĘ RODZICÓW!

- Brak kontroli rodziców/ opiekunów
- Wczesne korzystanie z urządzeń ekranowych
- Zbyt duża ilość czasu spędzanego przed ekranem
- ograniczona aktywność fizyczna
- ubogie kontakty społeczne w otoczeniu

CZYNNIKI CHRONIĄCE:



- Bliska relacja z rodzicem/opiekunem
- Nadzór rodzica/ opiekuna
- Ustalenie zasad korzystania z mediów elektronicznych w rodzinie i modelowanie odpowiednich wzorców zachowania
 - Dbanie o systematyczną aktywność fizyczną dziecka
 - Edukacja - należy uczyć dzieci właściwego i bezpiecznego korzystania, udostępnić treści/aplikacje/gry odpowiednie do wieku i wartościowe edukacyjnie. Rozmawiajmy o zasadach bezpieczeństwa, o zagrożeniach, prywatności i sposobach reagowania w niebezpiecznych sytuacjach



Dostęp do różnych źródeł rozrywki i rozwoju zainteresowań

Naucz swoje dziecko aktywnego spędzania wolnego czasu. To pozwoli mu w przyszłości organizować sobie ten czas bez udziału smartfona, tabletu, czy komputera. Pogłębiaj więzy rodzinne poprzez inicjowanie zabaw, gier dla całej rodziny, czy angażowanie dziecka w czynności tj. sprzątanie, czy wspólne gotowanie. Dzięki temu chętniej będzie przestrzegało wspólnie ustalonych zasad ♡ ♡ ♡

Zapisanie dziecka na ciekawe zajęcia plastyczne, przyrodnicze czy sportowe to nie tylko dbanie o twórczy rozwój dziecka ale nauka radzenia sobie z nudą i wspieranie kontaktów z innymi dziećmi.