

KORZYSTANIE Z INTERNETU

Według badań w grupie wiekowej od 3 do 7 lat dozwolone jest maksymalnie **30 minut dziennie**, spędzania czasu przed komputerem/smartfonem. Z kolei dzieci w wieku od 7 do 12 lat mogą maksymalnie spędzać dziennie przed monitorem lub telewizorem **około 60 minut**.

W praktyce jednak dzieci spędzają o wiele więcej czasu przed ekranem niż powinni.

RÓWNIEŻ UCZNIOWIE NASZEJ SZKOŁY!

Dlatego:

- kontrolujemy sposób spędzania czasu wolnego dzieci, znajdujemy alternatywne zajęcia lub po prostu wspólnie spędźmy czas, np. grając w planszówki, wspólnie spacerując
- pomocne będą kontrole rodzicielskie, np. Family link

PAMIĘTAJMY, że korzystanie ze smartfonów/ komputerów ma wiele zalet, jednak tylko wtedy gdy jest wykorzystywane pożytecznie.



Nadmierne spędzanie czasu przed ekranem niesie za sobą wiele konsekwencji, np:

Wady postawy- Stwierdza się je u 90% polskich dzieci i w dużej mierze są one związane z używaniem ekranów

Zaburzenia motoryki małej- w obrębie prawidłowego rozwoju i funkcjonowania nadgarstków, dłoni i palców

Problemy ze wzrokiem

Problemy ze snem -Mózg stymulowany wieczorem światłem tabletu czy telefonu nie potrafi prawidłowo wejść w cykl snu. Wpływa to negatywnie na jakość odpoczynku i regenerację organizmu dziecka.

Problemy z koncentracją uwagi -Rozwijający się mózg dziecka stymulowany przez ekrany przyzwyczaja się do tego rodzaju intensywnych bodźców, a co za tym idzie, nie umie skupić się na mniej dynamicznych treściach offline. Płaty czołowe dojrzewają nawet w wieku nastoletnim, więc problemy z percepcją i koncentracją powodowane nadmiarem treści online dotyczą również tej grupy wiekowej.

Agresja, lęki -Ekran wywołują emocje, za które odpowiada specjalna struktura w mózgu zwana ciałem migdałowatym. Ze względu na niedojrzałość układu nerwowego dzieci i młodzież nie zawsze są w stanie opanować silnych emocji, których doświadczają podczas korzystania z urządzeń ekranowych.

Trudności w relacjach społecznych -Intensywne korzystanie z ekranów może negatywnie wpływać na interakcje dziecka z innymi osobami i zaburzać procesy nabywania przez nie kompetencji społecznych. W konsekwencji dzieci z trudnościami relacyjnymi w jeszcze większym stopniu zwracają się w stronę ekranów.

Niechęć do systematycznych aktywności offline Mózg z łatwością przyzwyczaja się do atrakcyjnych, silnych bodźców związanych z korzystaniem przez dziecko z internetu. Aktywności online mocno stymulują układ nagrody w mózgu. W efekcie dzieci tracą zainteresowanie zajęciami, które wymagają systematycznej pracy, a nagroda z nimi związana jest odroczone.

DLATEGO DBAJMY O WOLNY CZAS NASZYCH DZIECI!

Gdzie szukać pomocy?

O zdrowe nawyki cyfrowe warto dbać od najmłodszych lat.

Wsparcia można szukać:

W materiałach poradnikowych dla rodziców i nauczycieli w strefie wiedzy na www.fundacja.orange.pl.
Darmowym programie MegaMisja- w którym nasza szkoła bierze udział,, uczymy się w nim jak zachować cyfrowy balans, jakie treści można publikować w sieci, jak chronić prywatność i dbać o internetowe manierey
Darmowej grze edukacyjnej MegaMisja z Psotnikiem dla dzieci w wieku 6–9 lat. Tu w zabawie z uroczym Psotnikiem dzieci mogą nauczyć się kilku ważnych zasad bezpieczeństwa w internecie.

Na infoliniach prowadzonych przez Fundację

Dajemy Dzieciom Siłę

800 100 100 – telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci.

116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży.

Źródło:

Nadużywanie ekranów przez dzieci i młodzież Jak sobie radzić z problemem – poradnik dla nauczycielek, nauczycieli i rodziców- Fundacja Orange