

## **Jak korzystanie z telefonów przez rodziców wpływa na dzieci – kampania „Blisko telefonu – daleko od dziecka”**

<https://www.youtube.com/watch?v=gl2mF8n-MIQ>

Pod hasłem „Blisko telefonu – daleko od dziecka” Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę rusza z kampanią społeczną promującą cyfrową higienę i bezpieczny rozwój dzieci. Kampania, skierowana do rodziców dzieci do 6. r.ż., zwraca uwagę na negatywny wpływ korzystania przez rodziców z telefonów w obecności dziecka. Scrollowanie przez rodzica telefonu w czasie zajmowania się dzieckiem może obniżyć jakość i liczbę interakcji między nim a dzieckiem. Tymczasem utrzymywanie kontaktu wzrokowego z opiekunem oraz szybkość reagowania osoby dorosłej na sygnały wysyłane przez niemowlę lub dziecko to jedne z podstawowych potrzeb małego człowieka. Mają olbrzymi wpływ na kształtowanie bezpiecznej więzi z rodzicem, poczucie własnej wartości dziecka, a także na to, jakie relacje będzie ono budowało z innymi w swoim późniejszym życiu.

Korzystanie przez rodzica z telefonu w czasie zajmowania się dzieckiem obniża jego uważność i zdolność do szybkiego rozpoznawania stanów i potrzeb dziecka. W wyniku tego rodzic może reagować na sygnały wysyłane przez dziecko dopiero wtedy, gdy przeżywane przez nie pobudzenie i dyskomfort będą już stosunkowo silne. Nadmiar ekranów obniża także faktyczną ilość czasu, który rodzic poświęca dziecku, co ma też długofalowe konsekwencje – wpływa na kształtujący się obraz „ja” dziecka, czyli jego poczucie, że jest lub nie jest wystarczająco ważne, aby się nim zajmować .

**PAMIĘTAJ BLISKO EKРАНU – DALEKO OD DZIECKA!**

**NADM, IAR EKРАНU SZKODZI DZIECKU I RODZINIE!**

## **WPROWADŹ ZASADY EKРАНOWE**

### **1. OGRANICZAJ MI CZAS PRZED EKРАНEM**

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

## **2. NIE POZWALAJ MI PATRZEĆ W EKRAŃ 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.

## **3. NIE KORZYSTAJMY Z EKRAŃ 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.

#### **4. ODKŁADAJMY WSZYSTKIE EKSTRANY 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.

#### **5. SPĘDZAMY RAZEM CZAS AKTYWNIE**

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!

#### **6. BAWMY SIĘ RAZEM BEZ EKSTRANÓW**

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.

## **7. OGRANICZAJ MI CZAS PRZED EKRADEM**

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.