

Przedszkole nr 4 w Grodzisku Mazowieckim i Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę zaprasza do kampanii „CZAS Z EKRADEM”

CZAS Z EKRADEM



DO 2 R.Ż. - **ZERO EKRADEM**

2 - 5 LAT - **DO 1 GODZINY DZIENNIE**

6 - 12 LAT - **DO 2 GODZIN DZIENNIE**

12 LAT + - **DO 4 GODZIN DZIENNIE**



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ



PRZEDSZKOLE NR 4
W GRODZISKU
MAZOWIECKIM

Celem kampanii jest uświadomienie rodzicom problemu nadużywania urządzeń ekranowych przez dzieci. Kampania zwraca uwagę na negatywny wpływ nadmiaru ekranów na relacje rodzinne oraz zdrowie – rozwój mózgu, mowy oraz funkcji poznawczych u najmłodszych, wzrok, czy jakość snu. Ekspert Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę opracowali zestaw praktycznych wskazówek, dzięki którym rodzice w świadomy sposób będą mogli ustalić zasady i czas korzystania z mediów cyfrowych.

Statystyki pokazują:

- 90% dzieci poniżej drugiego roku życia korzysta z urządzeń elektronicznych.
- Dzieci do 2 roku życia oglądają średnio 1-2 godziny telewizji dziennie.
- Jedna trzecia dzieci ma telewizor w sypialni.
- 40% rodziców małych dzieci potwierdza, że telewizor jest w ich domach włączony przez co najmniej 6 godzin dziennie.

Jakie konsekwencje niosą ekrany?

Nadużywanie ekranów może prowadzić do błędnej diagnozy zaburzeń rozwojowych, ADHD, autyzmu bądź afazji. Niektóre dzieci po kontakcie z ekranami reagują pobudzeniem psychoruchowym, czyli wzmożoną wrażliwością na bodźce, nerwowością, wzmożeniem aktywności ruchowej, zaburzeniami koncentracji, drażliwością. Inne dzieci, zwłaszcza te, które otrzymują tablet dla chwili „świętego spokoju”, mogą przejawiać problemy z regulacją emocji i wycofywać się z kontaktów międzyludzkich. Innym niepokojącym następstwem nadmiernego użytkowania urządzeń elektronicznych może być opóźniony rozwój mowy.

Dlaczego ekrany „hipnotyzują” dzieci?

Częstotliwość odświeżania monitora 120 kHz oznacza, że wiązka odświeżania przebiega przez ekran 120 000 razy na sekundę. W uproszczeniu oznacza to, że w ciągu sekundy nasz mózg otrzymuje 120 000 impulsów. Jest to niezauważalne dla oka, ale nie dla mózgu. Wywołuje to efekt hipnotyzujący. Każdy widział jak to działa u małych dzieci, szczególnie niemowląt. Wystarczy włączyć telewizor i mamy

poruszający efekt w postaci uspokojenia. Dziecko niemal nie odrywa wzroku od ekranu. Brak kontrolowanej podzielności uwagi u dziecka powoduje, że kolorowe obrazy pozostające w ruchu zwracają najbardziej jego uwagę, jednak nie wpływają pozytywnie na jego koncentrację ani rozwój poznawczy. Niedojrzały jeszcze układ neurologiczny dziecka nie jest gotowy na przyjęcie tak wielu bodźców, ile emitują ekrany.

Domowe zasady ekranowe

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę stworzyła zestaw praktycznych zasad korzystania z urządzeń ekranowych w domu. Wśród nich znajdują się informacje dotyczące m.in.: rekomendowanego, dziennego czasu spędzanego przed ekranem, miejsc i przestrzeni bez ekranów w domu, zalecanych kategorii zasobów internetowych, zasadności korzystania z narzędzi kontroli rodzicielskiej itp. Wszystkie rekomendacje rozpisane zostały w odniesieniu do wieku dzieci (0-18 lat). Ważne, aby wypracowane przez rodziców zasady uwzględniały wiek dziecka, jego potrzeby oraz były polem do wspólnej dyskusji, dlaczego są potrzebne i czemu mają służyć.

Wprowadźcie zasady korzystania z telefonów, tabletów i komputerów. Dostosujcie je do wieku i potrzeb domowników.

Zasada 1 - Ograniczaj mi czas przed ekranem

Zasada 2 - Nie pozwalaj mi patrzeć w ekran przed snem

Zasada 3 - Nie korzystamy z ekranów przy jedzeniu

Zasada 4 - Odkładamy wszystkie ekrany w jedno miejsce

Zasada 5 - Spędzamy razem czas aktywnie

Zasada 6 - Bawmy się razem bez ekranów

Zasada 7 - Ograniczaj mi czas przed ekranem w podróży

Zasada 8 - Zabieraj na noc ekran z mojej sypialni

zasad znajduje na stronie Domowe Zasady Ekranowe

Koordynatorki projektu

mgr Dorota Szostak

mgr Monika Sadowska

Przedszkole nr 4 Grodzisk Mazowiecki