



CZY PRZEDSZKOLAK MOŻE BEZPIECZNIE KORZYSTAĆ Z URZĄDZEŃ CYFROWYCH?

W dzisiejszym świecie technologii dzieci potrafią swobodniej poruszać się w wirtualnym świecie niż niejeden dorosły. Tablety stały się nieodłącznym towarzyszem naszych pociech – to narzędzie nauki, źródło rozrywki i nowoczesny smoczek. Ale czy zastanawiamy się nad konsekwencjami tak częstego korzystania z tych urządzeń? Dzieci poniżej 5. roku życia powinny spędzać przed ekranem nie więcej niż godzinę dziennie. Zbyt duża ilość czasu spędzona na interakcji z cyfrowymi urządzeniami może prowadzić do problemów z koncentracją, agresji, trudności w nauce oraz zaburzeń snu. Ponadto, badania przeprowadzone przez Uniwersytet w Toronto wykazały, że nadmierne korzystanie z tabletów przez dzieci może prowadzić do opóźnień w rozwoju motorycznym. Dzieci, które spędzają więcej czasu z tabletami, mają mniej czasu na zabawy ruchowe, co jest kluczowe dla prawidłowego rozwoju koordynacji i zdolności motorycznych. Nie można też zapomnieć o zagrożeniu, jakie niosą za sobą niewłaściwe treści, do których dziecko ma łatwy dostęp. Kontrola rodzicielska jest niezwykle ważna, ale nie zawsze skuteczna.

Apelujemy do rodziców i opiekunów, aby byli świadomi tych zagrożeń i odpowiednio zarządzali czasem, jaki ich dzieci spędzają w cyfrowym świecie. Jak uczynić czas przedszkolaków spędzony ze smartfonem i tabletem cennym i przede wszystkim bezpiecznym? Oto kilka praktycznych wskazówek:

- Pilnuj, aby dziecko nie patrzyło w ekran dłużej niż 15 minut jednorazowo. Przedszkolak nie powinien przebywać przy smartfonie dłużej niż godzinę dziennie – a im krócej, tym lepiej.
- Nie traktuj telefonu i tabletu jako formy nagrody. Promowanie tych urządzeń jako nagrody może zaszcześcić w dziecku przekonanie, o ich szczególnej wartości.
- Zalecane jest, aby najmłodsze dzieci nie miały codziennego kontaktu z mobilnymi urządzeniami. Alternatywą mogą być takie aktywności jak układanie klocków, kolorowanie lub czytanie książeczek.
- Wspieraj odpowiednią higienę snu u swojego dziecka, nie udostępniając mu telefonu lub tabletu co najmniej dwie godziny przed pójściem spać.

- Nigdy nie pozostawiaj przedszkolaka sam na sam ze smartfonem. Szczególnie jeśli urządzenie ma dostęp do Internetu. Będzie Ci łatwiej monitorować, co dziecko ogląda, a także będziesz mógł porozmawiać z nim na temat tego, co widzi na ekranie.

Pamiętajmy, że technologia to doskonałe narzędzie edukacyjne, ale powinno być używane z umiarem, zawsze pod nadzorem dorosłych i z odpowiednią równowagą między aktywnością online i offline.

Nauczmy dzieci jak bezpiecznie i mądrze korzystać z tych narzędzi, jednocześnie dbając o ich prawidłowy rozwój i zdrowie.

BEZPIECZNY TELEFON I TABLET

1. Włącz tryb ochrony rodzicielskiej.
2. Ustaw hasło zabezpieczające.
3. Ściągnij dodatkową aplikację dla rodziców.



Opracowała: Edyta Wierzbicka

Źródła informacji:

- 1.Szymon Wójcik; Internetowe zagrożenia dzieci i młodzieży; Projekt „Bezpieczne Interneciaki” 2013
- 2.Bezpieczeństwo dzieci online; Kompendium dla rodziców, nauczycieli i profesjonalistów Polskie Centrum Programu Safer Internet; Warszawa 2014