

DOMOWE ZASADY EKRANOWE

Jak udostępniać dzieciom urządzenia elektryczne by nie zakłócały ich rozwoju?

Zofia Palibuda, psycholog szkolny

Jest to zbiór zasad dotyczących sposobów korzystania z urządzeń ekranowych, który warto ustalić w każdej rodzinie. Co ważne, zasady powinny obowiązywać wszystkich członków rodziny. Oto kilka wskazówek na co warto zwrócić uwagę przy ich tworzeniu

CZAS

Przyjmuje się, że dla dzieci od 6 - 12 roku życia bezpieczny limit czasowy wynosi 2 godziny. U starszych dzieci czas ten można wydłużyć, przy stałej obserwacji czy aktywność przed ekranem nie zakłóca ich funkcjonowania.

OBECNOŚĆ

Bardzo ważne jest sprawdzanie w jaki sposób dziecko porusza się w sieci, z jakimi treściami się spotyka. Oprócz kontroli, ważne jest **towarzyszenie** dziecku, wspólna rozmowa, wyjaśnienie wątpliwości. W ten sposób dziecko nabiera przekonania, że może zwrócić się do rodzica w sytuacji kiedy jego bezpieczeństwo w sieci będzie zagrożone.

RÓŻNORODNOŚĆ

Pamiętajmy o różnorodności form spędzania czasu wolnego. Oprócz czasu zaplanowanego na aktywność ekranową zaplanujmy inne formy. Przede wszystkim ruchowe, ale też takie które rozwijają pasje i zainteresowania oraz wzmacniają więzi rodzinne. Pamiętajmy, że dzieci potrzebują naszej pomocy w planowaniu aktywności.

ODPOCZYNEK

Nie korzystajmy z urządzeń ekranowych przynajmniej godzinę przez snem. Wybierzmy z dziećmi miejsce w którym będziemy odkładać i ładować urządzenia w czasie gdy ich nie używamy.

RELACJE

Zachęcajmy dzieci do korzystania z urządzeń ekranowych w celu kontaktowania się z rodziną i przyjaciółmi, szczególnie w okresie odizolowania.

AKTYWNOŚĆ BEZ EKRANU

Wspólnie ustalmy czas kiedy wszyscy członkowie rodziny nie korzystają z urządzeń elektronicznych. Poświęćmy go na wspólne bycie razem.

**NADMIAR
EKRANÓW
SZKODZI DZIECKU
I RODZINIE**

Zadbaj o **Domowe
Zasady Ekranowe**
rodzice.fdds.pl

