

## ŚWIAT NOWOCZESNYCH TECHNOLOGII

### ULOTKA DLA RODZICA !



### Zagroż enia

#### *plynące z nadmiernego korzystania z nowoczesnych technologii :*

*Dostęp do Internetu stanowi istotną część współczesnego świata i jest ważnym narzędziem w edukacji naszych dzieci. Ponadto jest to medium, które dostarcza zarówno dużo informacji, jak i rozrywki. Jednak te same cechy dają dzieciom możliwość przeniesienia się do równoległej, bardziej atrakcyjnej rzeczywistości. Dzięki wirtualnej rzeczywistości dziecko może być kimkolwiek chce, może rozmawiać ze znajomymi na Facebooku lub grać w ekscytujące gry . Jedno kliknięcie myszki pozwala im wejść w inny świat, w którym problemy ich prawdziwego życia prze-stają istnieć, a wszystkie życzenia dotyczące tego, kim chcą być lub czego chcą doświadczyć mogą od razu się spełnić. Podobnie jak narkotyki i alkohol Internet stanowi dla dzieci i nastolatków sposób na ucieczkę od bolesnych doświadczeń czy problematycznych sytuacji.*

**NIE CZEKAJ - REAGUJ !!!**

## ZASADY BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z TECHNOLOGII W POSZCZEGÓLNYCH GRUPACH WIEKOWYCH :

*0-2 lata: Nigdy i nigdzie !*

*Uzależnienie od ekranu pozostanie, ponieważ technologia nie zniknie! Rodzice muszą być proaktywni - od najwcześniejszych lat muszą postępować zgodnie z wytycznymi. Właśnie z tego powodu opracowałam szczegółowe zasady dopasowane do wieku rozwojowego. Żadnej technologii, w tym smartfonów, komputerów i telewizorów. Jak już wspomniałam, Amerykańska Akademia Pediatrii stwierdziła, że dzieci w tym wieku nie powinny w ogóle korzysta-ć z ekranu. Ważne jest, aby rodzice byli w to prawdziwie zaangażowani. Każda ekspozycja ekranowa upośledza komunikację społeczną, rozwój i przywiązanie dziecka do rodzica lub innych członków rodziny. Jeśli dzieci są kompletnie odizolowane od technologii, mają czas na rozwijanie relacji z bliskimi. • Trzymaj się zasad: nie używaj urządzeń cyfrowych jako opiekunki, gdy chcesz się zająć swoimi sprawami; nie używaj ich w formie nagrody, aby dziecko nie płakało lub zjadło posiłek.*

*3-5 lat: Jedna godzina dziennie !*

*W tym wieku dzieci mogą być wprowadzane w świat technologii pod ścisłym nadzorem rodziców. Pozwólcie, że powtórzę: pod ścisłym nadzorem rodziców! Mówię to, ponieważ zbyt często rodzice dają dziecku tablet lub smartfon, który ma spełniać rolę opiekunki lub być nagrodą za dobre zachowanie. Okres ten jest decydujący w rozwoju dzieci, gdyż w jego trakcie uczą się one zachowań prospołecznych i społecznych. Staraj się angażować dziecko w czynności niezwiązane z korzystaniem z komputera i urządzeń przenośnych. Jeśli dziecko w tym wieku jest narażone na zbyt długą ekspozycję ekranową, wywołuje to u niego agresję i impulsywność. Kontroluj korzystanie przez nie z technologii w przestrzeniach publicznych i w domu i blokuj strony nieodpowiednie dla dziecka, szczególnie gry i pornografię. Odpowiednie działania to: • wykorzystanie czytnika e-booków do czytania bajek, • sortowanie kształtów i znajdowanie ukrytych obiektów w aplikacjach mobilnych, • dostęp do zabawek elektronicznych, które uczą cyfr, liter i dźwięków*

## BEZPIECZNE APLIKACJE MOBILNE

### ◆ BestApp

To katalog prowadzony przez Fundację Dzieci Niczyje. Jest on dostępny jako aplikacja (dla systemu Android) Można w nim odnaleźć ponad sto aplikacji mobilnych przyjaznych dzieciom. Podzielono je na osiem kategorii tematycznych: matematyczne, plastyczne, łamigłówki, zręcznościowe, muzyczne, językowe, przyrodnicze, inne. Każda aplikacja informuje o wieku odbiorców (3+, 5+) oraz zawartości reklam i mikropłatności wewnątrz aplikacji.

### ◆ Necio

Aplikacja mobilna Necio (dostępna dla systemów Android oraz iOS) może być dobrym wprowadzeniem dzieci w wiek przedszkolnym w świat internetu i urządzeń mobilnych. Animacje i wierszyki recytowane przez tytułowego robocika są też dobrym pretekstem do rozmów z dzieckiem o zagrożeniach online i ustalenia z nim zasad korzystania z internetu i urządzeń elektronicznych. Necio to także teledyski, bajka, porady dla rodziców oraz propozycje zabaw poza internetem.



## LITERATURA DLA RODZICÓW :

*Poniżej zamieszczamy listę książek, które warto przeczytać w celu dalszego zgłębienia wiedzy na temat wpływu nowoczesnych technologii na nasze życie. Wszystkie są dostępne w języku polskim, do kupienia w księgarniach i sklepach internetowych.*

- *Patologia fonoholizmu. Przyczyny, skutki i leczenie uzależnienia dzieci i młodzieży od telefonu komórkowego* – St anisław Kozak, Wydawnictwo Difin, 2013.
- *Sfejsowani. Jak media społecznościowe wpływają na nasze życie, emocje i relacje z innymi* – Suzana E. Flores, Wydawnictwo Muza.
- *Dzieci konsoli. Uzależnienie od gier* – Cash Hilarie, McDaniel Kim, Wydawnictwo Media Rodzina, 2014
- *Płytki umysł. Jak internet wpływa na nasz mózg* – Carr Nicholas, Wydawnictwo Helion – Onepress, 2013
- *Uzależnienia komputerowe. Diagnoza, rozpowszechnienie,*

terapia – Andrzej Augustynek,  
Wydawnictwo Difin, 2010



## Gdzie szukać pomocy ??

*Jeżeli podejrzewasz, że twoje dziecko może mieć problem z natógowym korzystaniem z nowoczesnych technologii, zadzwoń pod numer jednego z poniższych Telefonów Zaufania. Dyżurują przy nich specjaliści, z którymi będziesz mógł porozmawiać oraz poprosić o telefon do najbliższej placówki świadczącej profesjonalną pomoc.*

- *Telefon Zaufania - Uzależnienia Behavioralne przy Instytucie Psychologii Zdrowia PTP: 801 889 880,*
- *Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę: 116 111.*
- *Działaniu linii telefonicznej towarzyszy strona internetowa [www.116111.pl](http://www.116111.pl), która umożliwia zadawanie anonimowych pytań online przez całą dobę.*