

Dziecko w świecie ekranów – jak korzystać z technologii mądrze i bezpiecznie?

Współczesne dzieci od najmłodszych lat mają kontakt z telefonami, tabletami i telewizją. Ekran stał się naturalnym elementem codzienności, jednak w wieku przedszkolnym ich nadmierne używanie może nieść określone konsekwencje dla rozwoju dziecka.

Badania wskazują, że zbyt długi czas spędzany przed ekranem może wpływać na trudności w koncentracji, regulacji emocji oraz na obniżenie aktywności ruchowej dziecka. Dzieci uczą się poprzez bezpośrednie doświadczenia, relacje i zabawę — żadna aplikacja nie zastąpi rozmowy, wspólnej zabawy czy kontaktu z rówieśnikami.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby dzieci w wieku przedszkolnym korzystały z mediów ekranowych **nie dłużej niż jedną godzinę dziennie**, a najlepiej, by czas ten był spędzany wspólnie z dorosłym. Kluczowe jest nie tylko „ile”, ale również „jak” dziecko korzysta z ekranów.

Rodzice powinni zwracać uwagę na treści dostosowane do wieku dziecka, unikać ekranów przed snem oraz dawać dobry przykład własnym zachowaniem. Warto pamiętać, że nuda jest ważnym elementem rozwoju — to właśnie wtedy rodzi się kreatywność. Dlatego też pozwólmy się dzieciom nudzić.

W oparciu o źródła artykuł opracowała Justyna Szczepanek



Źródła:

- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) – *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę – materiały edukacyjne dla rodziców
- NASK – Państwowy Instytut Badawczy – publikacje o bezpieczeństwie dzieci w sieci

