

DRODZY RODZICE!



Czy wiesz, jakie są konsekwencje przedwczesnego i nadmiernego korzystania z urządzeń elektronicznych?

Telewizory, tablety, telefony i komputery towarzyszą nam na co dzień. Warto wiedzieć, jak wpływają na rozwój dzieci.



**Co się dzieje,
gdy dziecko
zbyt wcześnie lub zbyt
długo korzysta
z elektroniki?**



Opóźniony rozwój mowy

Dzieci, które spędzają dużo czasu przed ekranem, mają ograniczony kontakt z prawdziwą rozmową i interakcją.

To może prowadzić do:

- trudności z budowaniem słownictwa,
- opóźnień w nauce mowy,
- problemów z rozumieniem i wyrażaniem emocji.



Brak aktywności fizycznej

Czas spędzony przed ekranem to czas zabrany aktywnościom ruchowym, które są kluczowe dla prawidłowego rozwoju mięśni, koordynacji i zdrowia całego ciała.



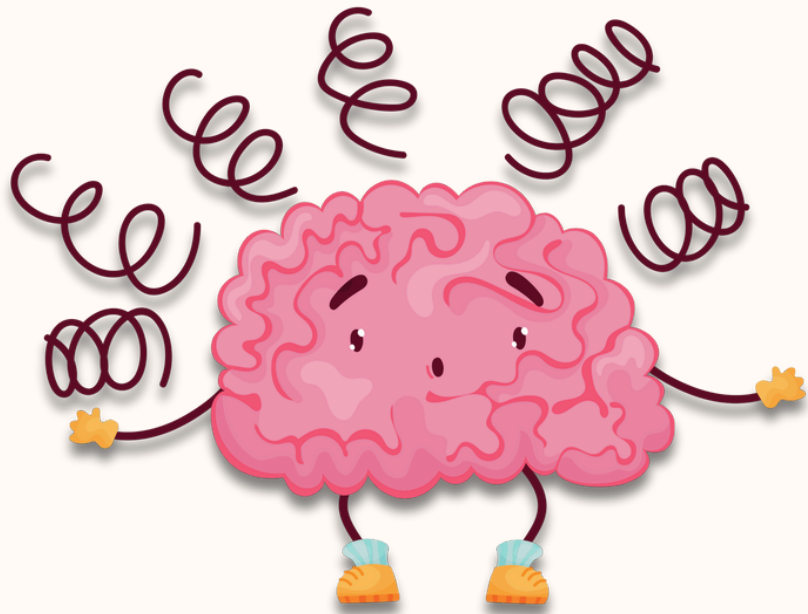
Trudności w relacjach społecznych



Dziecko przyzwyczajone do ekranów ma mniej okazji do rozwijania empatii, współpracy czy rozwiązywania konfliktów z rówieśnikami.



Problemy z koncentracją i uwagą



Szybko zmieniające się obrazy i dźwięki uczą mózg ciągłej stymulacji. Efekt? Trudność w skupieniu się na zadaniach wymagających cierpliwości, np. nauka czy zabawy manualne.

Zaburzenia snu



Niebieskie światło emitowane przez ekrany zaburza produkcję melatoniny. Dziecko ma trudności z zasypianiem, snem głębokim i regeneracją organizmu.





Jak wspierać dziecko w rozsądnym korzystaniu z elektroniki?

- ✓ Ogranicz czas spędzany przed ekranem (dla dzieci 2-4 lata maks. 30 min dziennie pod nadzorem dorosłych).
- ✓ Zadbaj o czas na swobodną zabawę, ruch i kontakt z innymi dziećmi.
- ✓ Bądź wzorem – pokaż, że można spędzać czas inaczej.
- ✓ Stawiaj na wspólne oglądanie i rozmowę o tym, co widzicie.
- ✓ Wprowadź stałe godziny korzystania z urządzeń i czas „offline”, zwłaszcza przed snem.



Pamiętajmy – ekran nie zastąpi prawdziwego świata!

Dzieci najlepiej rozwijają się poprzez **zabawę, ruch, rozmowę i bliskość.**



Ankieta dla Rodziców

Zachęcamy do krótkiej refleksji nad korzystaniem z elektroniki przez Wasze dzieci.
Odpowiedz na poniższe pytania:

Jak często Twoje dziecko korzysta z urządzeń elektronicznych (telewizor, tablet, telefon) w ciągu dnia?

- Rzadko (poniżej 30 minut)
- Umiarkowanie (około 1 godziny)
- Często (powyżej 1 godziny)

Czy zauważyłeś u swojego dziecka któreś z wymienionych objawów? (Możesz zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź).

- Opóźniony rozwój mowy
- Problemy z koncentracją
- Zaburzenia snu
- Brak chęci do aktywności fizycznej
- Trudności w kontaktach z rówieśnikami
- Nie

Czy macie ustalone zasady dotyczące korzystania z elektroniki w Waszym domu?

- Tak, mamy jasne zasady
- Czasami ustalamy zasady
- Nie mamy ustalonych zasad

