



Wpływ szklanych ekranów na rozwój dzieci w wieku przedszkolnym

Wprowadzenie do tematyki zagrożeń płynących z nadmiernego korzystania z ekranów przez dzieci.

Jaki jest wpływ na zdrowie i rozwój?

Zasady kontrolowania czasu ekranowego.

Miejskie Przedszkole n 1 w Mszczonowie

Przeciążenie sensoryczne i mózg dziecka

Nadmierne bodźce z ekranów przeciążają układ nerwowy dziecka.

Może to zaburzać rozwój mózgu i ograniczać doświadczenia z prawdziwego świata.

Dzieci tracą szansę na różnorodne, nieekranowe poznawanie świata.

Ograniczenie takich doświadczeń może wpływać na ich rozwój emocjonalny i poznawczy.



Problemy zdrowotne wywołane przez ekrany

Problemy ze snem

Niebieskie światło ekranów utrudnia zasypianie i pogarsza jakość snu.

Wady postawy i wzroku

Długie siedzenie przed ekranem może prowadzić do zaburzeń postawy i zmęczenia oczu.

Ograniczenie aktywności

Spędzanie czasu przy ekranie zmniejsza ruch i naturalne rytmy dnia dziecka.



Skutki społeczne i emocjonalne



Ryzyko uzależnienia

Zbyt dużo czasu przed ekranem może wywołać cyfrowe uzależnienia już u najmłodszych.



Osłabienie relacji

Korzystanie z ekranów ogranicza czas na rozwijanie więzi rodzinnych i społecznych.



Problemy emocjonalne

Dzieci mogą doświadczać zwiększonego lęku i problemów z regulacją emocji.

Czym jest domowy kodeks ekranowy?

Definicja zasad

Określa jasne, wspólne reguły korzystania z ekranów dla wszystkich domowników.

Ograniczenia czasu

Zakaz ekranów podczas posiłków i wspólnych aktywności buduje relacje.

Czas bez ekranów

Wprowadza pory bez ekranów, np. godzinę przed snem dla zdrowego odpoczynku.

Przykłady domowych zasad ekranowych



Ekran w jednym miejscu

Używamy ekranów tylko w wyznaczonych pomieszczeniach, np. salonie.



Zakaz podczas zabaw

Nie korzystamy z ekranów podczas wspólnej zabawy i rozmów rodzinnych.



Brak telefonu rano

Nie sięgamy po telefon zaraz po przebudzeniu, by zacząć dzień świadomie.





Planowanie aktywności poza ekranami

1

Codzienne spacery

Wspólne spacery i zabawy na świeżym powietrzu bez ekranów.

2

Zamiana czasu ekranowego

Proponujemy ciekawe alternatywy zamiast niekontrolowanego korzystania z urządzeń.

3

Dobry przykład

Rodzice aktywnie uczestniczą i wspierają zasady ekranowe.

Narzędzia kontroli rodzicielskiej

1

Monitorowanie czasu

Aplikacje jak Family Link czy Screen Time pomagają kontrolować czas przed ekranem.

2

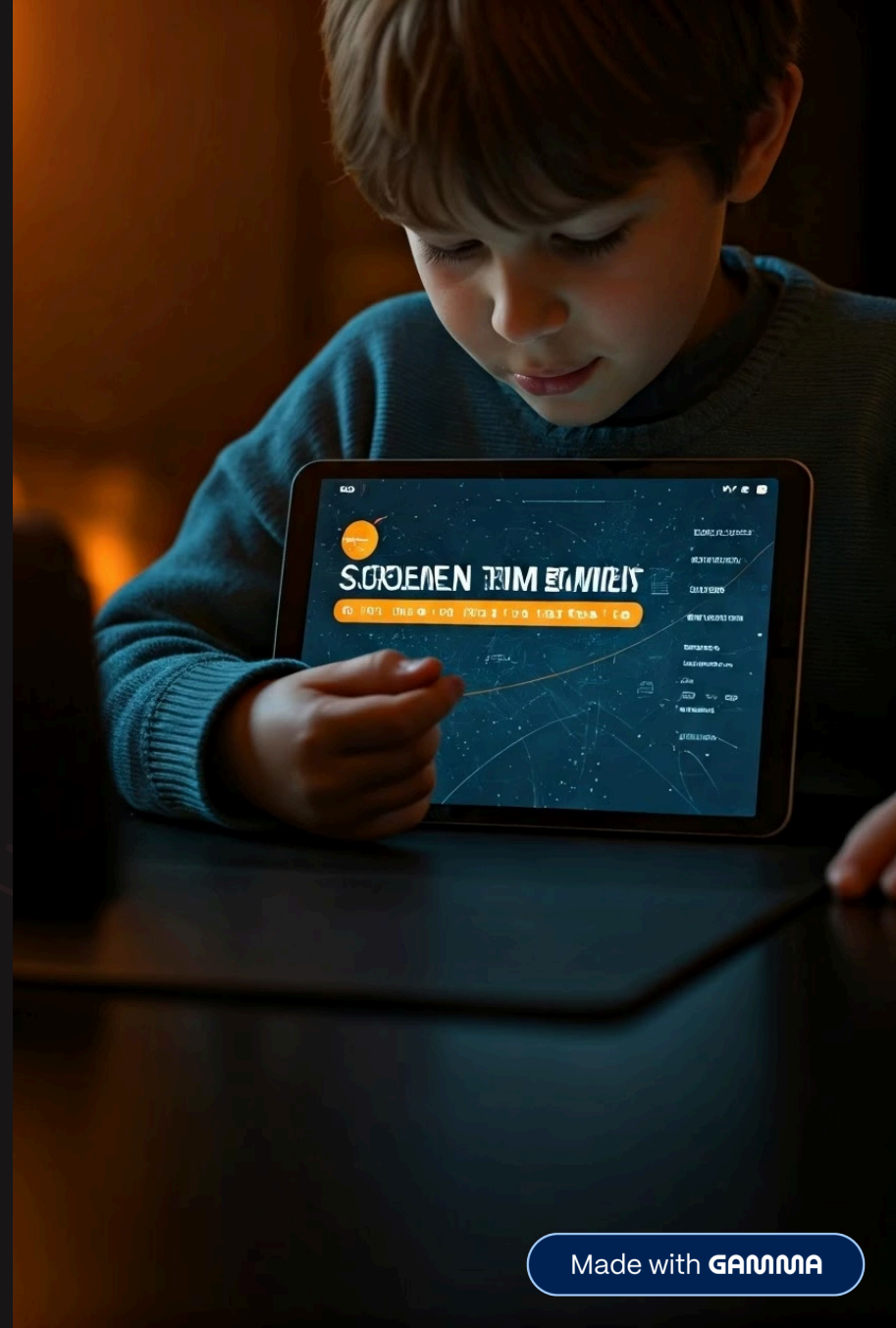
Blokowanie treści

Ochrona przed nieodpowiednimi stronami i materiałami online.

3

Limity korzystania

Ustawianie maksymalnego czasu korzystania z urządzeń codziennie.



Wskazówki dla rodziców

Wartościowe treści

Wybieraj edukacyjne i odpowiednie materiały dla dziecka.

Rozmowy o ekranie

Wyjaśniaj dziecku, co widzi i ucz krytycznego myślenia.

Wspólnie przy ekranie

Spędzaj czas razem podczas korzystania z urządzeń elektronicznych.

Aktualizacja zasad

Dostosowuj kodeks ekranowy do wieku i potrzeb dziecka na bieżąco.



Podsumowanie i źródła

Umiar i konsekwencja to podstawa zdrowego rozwoju dziecka.

Domowy kodeks i kontrola efektywnie ograniczają negatywny wpływ ekranów.

Źródła informacji

- mlynary.pl
- pedagogonline.pl
- mpppkrosno.pl