

The background is a soft, light purple gradient. On the left, several 3D cubes of varying sizes are arranged in a cluster, with thin white lines connecting them, suggesting a network or data flow. On the right, a white, irregular brushstroke shape frames the text. In the upper right corner, there is a faint, white geometric network pattern consisting of interconnected lines and dots.

TECHNOLOGIE W DOMU

MINI PORADNIK DLA RODZICÓW DZIECI W WIEKU
PRZEDSZKOLNYM I WCZESNOSZKOLNYM

Od ponad 30-stu lat żyjemy w społeczeństwie zdominowanym przez nowe technologie. Zagarniają one coraz bardziej przestrzeń analogową. Nie unikniemy tego. Duża część dorosłych pamięta czasy bez telefonu, albo z telefonem stacjonarnym, czy też bez komputera i tabletu. Dzisiejsze dzieci żyją w świecie technologii, bo w większości nie znają innego świata.



Kilka słów o rozwoju dziecka...

➤ okres przedszkolny:



-rozwój ruchowy jest ogromnie ważny (bieganie, skakanie, wspinanie się, rzucanie piłką oraz wdrapywanie się -to jest to, co tygryski lubią najbardziej! 😊),

-ugniatanie ciasta, lepienie z plasteliny, nawlekanie makaronu na sznurek, choć wydają się mało znaczące, to są to bardzo ważne aktywności, wspierające małego człowieka,

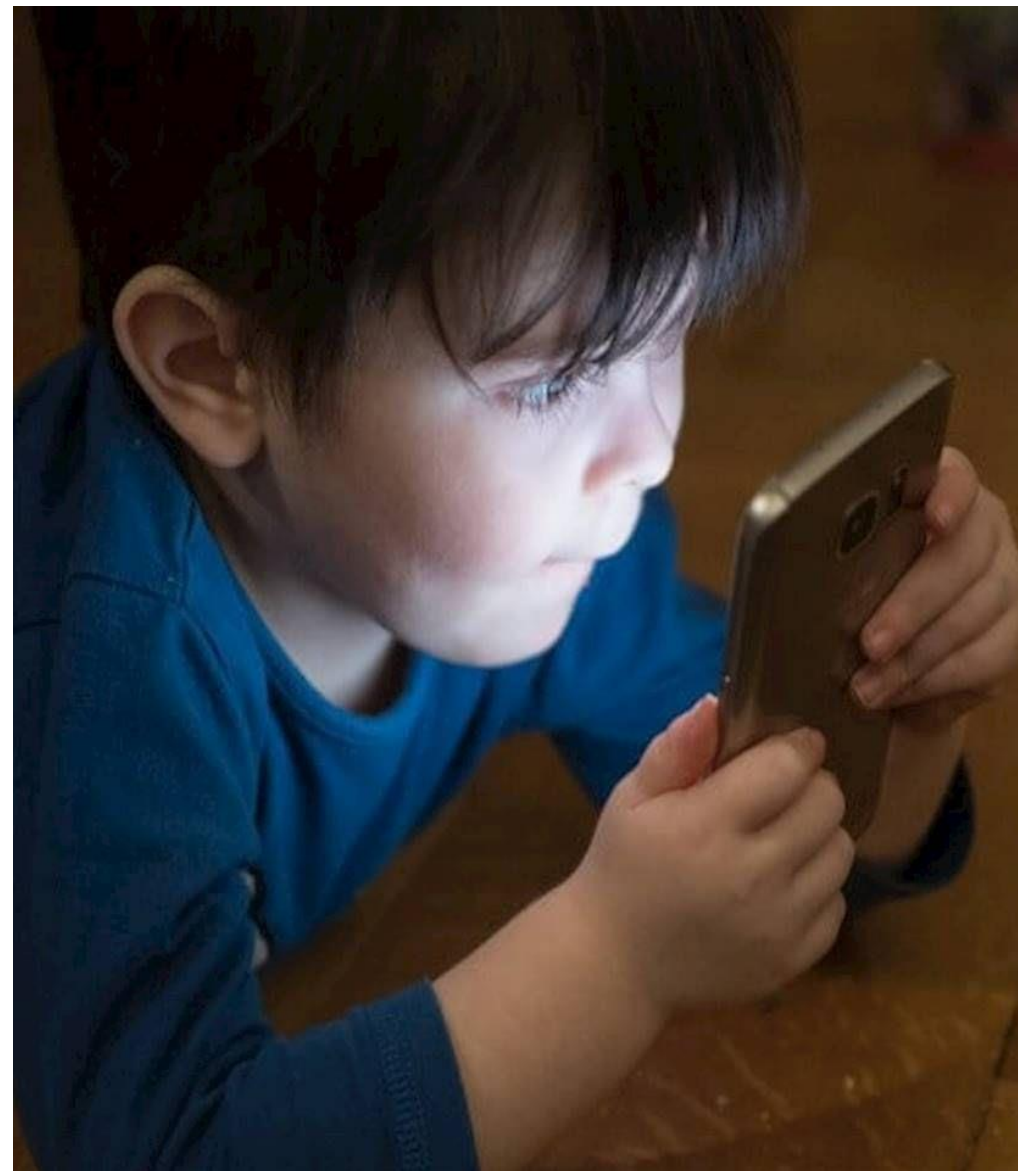


-w tym okresie zaczynają tworzyć się pierwsze ważne relacje rówieśnicze, a zabawa z kolegą czy koleżanką w Strażaka Sama, albo zaklęty ogród to niezapomniana przygoda!

Jeżeli dziecko nadmiernie korzysta z urządzeń cyfrowych, może to negatywnie wpłynąć na jego rozwój.

Pojawią się problemy z koncentracją, zasypianiem, z relacjami rówieśniczymi.

Mózg przedszkolaka nie jest gotowy na bombardowanie go wieloma bodźcami, które powoduje wpatrywanie się w ekran!



Wskazówki:



zachęcaj dziecko do spędzania czasu na świeżym powietrzu 😊



zadbaj o wspólny czas – czy to spędzony na przytulacjach, gilgotkach, a może w kuchni podczas robienia kopytek?



rekomendowany maksymalny czas przed ekranem to 1h na dzień



stawiaj na jakość – treść bajek musi być adekwatna do rozwoju dziecka



zwracaj uwagę na oznaczenie bajki/gry – od jakiego wieku jest zalecana przez producenta





Kilka słów o rozwoju dziecka...

➤ okres wczesnoszkolny:

-dzieci są coraz bardziej samodzielne,

-okres między 6-12 rokiem życia, to nadal czas,

w którym niezwykle ważne są: trening motoryki małej, ruch, swobodna zabawa, relacje rówieśnicze,

-to istotny czas na dbanie o higienę cyfrową i uważność rodziców na treści cyfrowe. Dzieci w tym wieku spędzają więcej czasu przed ekranem bez nadzoru osób dorosłych.

Wskazówki:



nadal zachęcaj dziecko do spędzania czasu na świeżym powietrzu, podsuwaj też inne pomysły na spędzanie wolnego czasu



nadal dbaj o wspólne momenty, pielęgnuj wasze drobne zwyczaje-może spacer lub planszówka będzie dobrym pomysłem?



bądź uważny na potrzeby dziecka



rekomendowany maksymalny czas przed ekranem to 2h na dzień



rozmawiaj z dzieckiem o tym, co robi w sieci



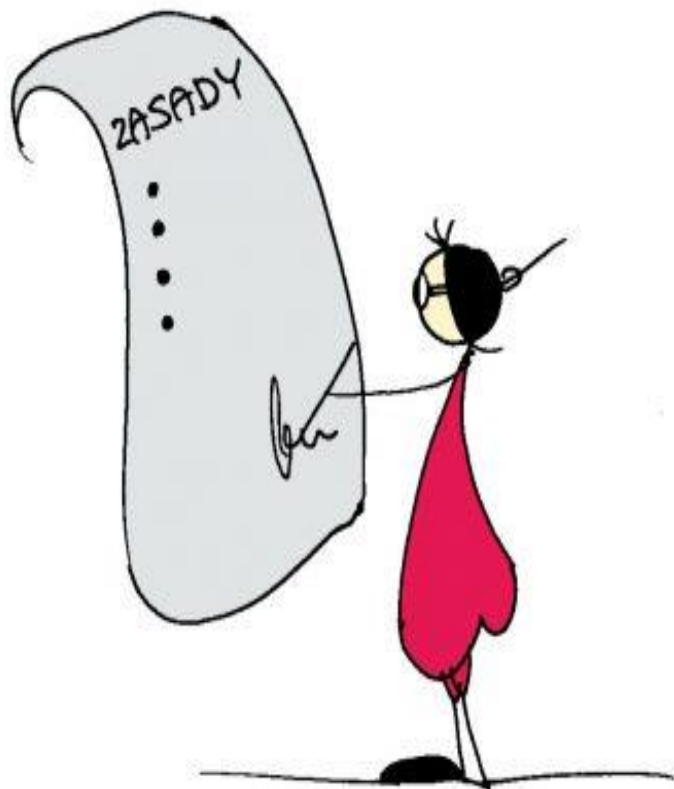
ustalcie wspólnie jasne i czytelne zasady korzystania z mediów cyfrowych dla całej rodziny





Rodzicu! Pamiętaj, że nadmierne korzystanie ze smartfona, tabletu, komputera, czy innych mediów cyfrowych to zagrożenia:

- problemy z koncentracją i zasypianiem,
 - przebudźcowanie,
 - agresja, lęki,
 - nie radzenie sobie z emocjami,
 - uzależnienie,
 - zaburzone relacje rodzinne i rówieśnicze.
-



Zawsze pamiętaj o zasadach bezpiecznego korzystania z urządzeń ekranowych:

- pilnuj czasu ekranowego 😊
- czas posiłków = czas bez technologii 😊
- min. 2h przed snem ekranom robimy: Pa! Pa! 😊
- nie traktuj technologii jako nagrody/kary 😊
- pracuj nad własnym czasem korzystania z mediów cyfrowych 😊
- wspólne zasady ekranowe dla rodziny to jest to! 😊
- bądź czułym i uważnym dorosłym, rozmawiaj o tym, co dzieci oglądają 😊
- kiedy tylko możesz-towarzysz dziecku podczas grania/oglądania 😊
- treści ekranowe –tylko odpowiednie do wieku 😊
- aktywne spędzanie czasu to najlepszy wybór 😊



Bibliografia:

1. [Dębski M., Hady A., Nowe technologie w domu, Gdańsk, 2022](#)

Zasoby internetowe:

1. <https://odlaczsie-polaczsie.pl/>
2. <https://www.domowezasadyekranowe.fdds.pl/>
3. <https://rodzice.fdds.pl/wiedza/domowe-zasady-ekranowe%E2%80%AF/>

Zdjęcia użyte w prezentacji pobrane zostały ze stron:

1. <https://www.postawnaswoim.pl/kariera/praca-przy-komputerze/>
2. <https://malyswiat.pl/zabawy-integracyjne-w-przedszkolu/>
3. <https://dzidziusiowo.pl/dziecko/wychowanie-i-rozwoj/2766-jak-nowe-technologie-wplywaja-na-dzieci>
4. https://pl.freepik.com/premium-wektory/doodle-zarowka-pomysl-na-ikone-symbol-pomyslu-kreatywnosci-innowacji-inspiracji-ilustracji-wektorowych_24365524.htm
5. https://lovi.pl/pl_PL/961819-8-zabaw-z-naszego-dziecinstwa-powroc-do-tych-wspomnien-i-pokaz-je-swoim-dzieciom
6. <https://osswiata.ceo.org.pl/2020/11/14/7-zasad-wprowadzania-zasad-w-szkole/>
7. <https://odlaczsie-polaczsie.pl/materialy-wizualne/#15281>