

DOMOWE ZASADY EKRAKOWE



LIMITY NA EKRAKRY

Nie zaleca się udostępniania urządzeń ekranowych dzieciom poniżej 2. r.ż. Wyjątkiem mogą być rozmowy wideo podtrzymujące relacje z bliskimi.

Starsze dzieci powinny korzystać z ekranów zgodnie z ustalonymi limitami czasowymi.

Czas korzystania z ekranów przez dzieci w wieku 2-5 r.ż. nie powinien przekraczać godziny dziennie. W przypadku dzieci w wieku wczesnoszkolnym nie zaleca się przekraczania limitu dwóch godzin.

W przypadku nastolatków czas ten może być dłuższy - ważne, aby ustalone limity zapewniały rzeczywistą równowagę on- i offline i pozostawiały czas na pozaekranowe aktywności.

Warto, żeby również dorośli domownicy zastanowili się, czy nie korzystają z ekranów zbyt intensywnie, i ewentualnie zobowiązali się do ograniczeń.



PRZED SNEM BEZ EKRAKÓW

Korzystanie z urządzeń ekranowych przed snem negatywnie wpływa zarówno na proces zasypiania, jak i na jakość snu. Dzieje się tak, gdyż niebieskie światło ekranów smartfonów czy tabletów



W SYPIALNI BEZ EKRAKÓW

Urządzenia ekranowe trzymane czy ładowane w nocy w pokoju, w którym śpi dziecko, mogą je rozpraszać przez pokusę skorzystania z sieci, alerty dźwiękowe, wibracje czy rozświetlanie się ekranu. Z roku na rok rośnie odsetek dzieci, które sięgają po ekrany w nocy nawet kilkakrotnie. Warto więc rozważyć zostawianie mobilnych urządzeń ekranowych na czas snu poza sypialnią. Zasada ta będzie sprzyjała lepszej jakości życia również dorosłych domowników. Jeśli telefon pełni funkcję budzika, można go zastąpić tradycyjnym urządzeniem.



POSIŁKI BEZ EKRAKÓW

Korzystanie z ekranów podczas posiłków wpływa negatywnie na relacje rodzinne oraz może być szkodliwe dla zdrowia. Skoncentrowane na ekranie dziecko nie zwraca uwagi na jakość i tempo spożywania posiłku, może też nie odnotować w porę sytości. Niekorzystne jest również, gdy ustalony z dzieckiem czas na ekrany przypadał tuż po jedzeniu, gdyż może to powodować pośpiech w spożywaniu posiłku.

Dobłą zasadą jest więc niekorzystanie z urządzeń ekranowych podczas posiłków oraz bezpośrednio po wstaniu od stołu.



RAZEM BEZ EKRAŃÓW

Obok czasu bez ekranów w trakcie posiłków warto ustalić listę aktywności rodzinnych, którym nie towarzyszą urządzenia ekranowe – **czas na rozmowy, gry, wspólne spacery**. Pozwala to na niezwykle ważny w prawidłowym rozwoju dziecka i funkcjonowaniu rodziny rzeczywisty, uważny, wolny od cyfrowego rozproszenia kontakt między domownikami. Dobrym pomysłem jest modyfikowanie tej zasady w zależności od okoliczności, np. planowanie podczas wyjazdów wakacyjnych aktywności, którym nie towarzyszą ekrany.



WSPÓLNE MIEJSCE NA SMARTFONY

Wspólne miejsce, w którym domownicy trzymają i ładują telefony, sprzyja skutecznemu ograniczeniu czasu ekranowego. Dodatkowo zapobiega ciągłemu noszeniu telefonu przy sobie, co może mieć negatywny wpływ na zdrowie.



CZAS NA RUCH

Aktywności online potrafią zabierać dużo czasu, a przez swoją atrakcyjność zniechęcać do czynności ruchowych. Tymczasem ruch, w miarę możliwości na świeżym powietrzu, nie tylko może być dobrą okazją do umacniania relacji rodzinnych i rówieśniczych, lecz jest także niezbędny dla prawidłowego rozwoju dziecka. Dzieci do 2 r.ż. potrzebują **ok. trzech godzin** ruchu dziennie, **starsze dzieci – minimum godzinę**. Jednocześnie aktywności ruchowe, które zaspakajają u dziecka potrzeby kontaktu z rówieśnikami i uznania oraz dają możliwość współpracy czy rywalizacji,



powodują, że dziecko w mniejszym stopniu będzie szukało zaspokojenia tych potrzeb online. Ważne więc, aby ustalić jako regułę zestaw aktywności ruchowych dziecka, dbając przy tym o ich atrakcyjność i różnorodność.

TYLKO ODPOWIEDNIE TREŚCI

Obok czasu poświęcanego przez dziecko na korzystanie z ekranów bardzo ważne jest to, z jakimi treściami ma kontakt. Te niedostosowane do wieku dziecka mogą mieć negatywny wpływ na jego samopoczucie i rozwój. Rodzice młodszych dzieci powinni nie tylko **ustalać** z dzieckiem z jakich treści może korzystać, lecz także **kontrolować** dostęp do zasobów sieci przez towarzyszenie dziecku przed ekranem oraz stosowanie programów kontroli rodzicielskiej, które ograniczają treści do tych pozytywnych i dostosowanych do wieku odbiorcy i blokują dostęp do treści szkodliwych, jak przemoc czy pornografia. U nastolatków stosowanie programów kontroli rodzicielskiej **należy stopniowo wycofywać**, nadal jednak ważne jest ustalenie z nimi, jakim treściom poświęcają uwagę, oraz dbanie o to, żeby gry, filmy i aplikacje były dostosowane do ich wieku i wrażliwości.



W DRODZE BEZ EKRAŃÓW

Korzystanie z urządzeń ekranowych w ruchu pieszym i drogowym jest coraz częstszą przyczyną wypadków. Ważne, by dla bezpieczeństwa dzieci i wszystkich domowników ustalać zasadę niekorzystania z urządzeń ekranowych **podczas przemieszczania się pieszo, jazdy na rowerze, hulajnodze, rolnkach itp.** Dorośli powinni się ponadto zobowiązać do bezwzględnego niesięgania po telefon **w trakcie prowadzenia samochodu**.