



Domowe zasady ekranowe

Urządzenia ekranowe, do których zaliczamy między innymi smartfony i tablety towarzyszą nam każdego dnia. Używane z umiarem i w sposób świadomy są atrakcyjnym i ważnym elementem życia dzieci, młodzieży oraz dorosłych. Szczególnie dostrzegamy to w obecnej sytuacji, kiedy

urządzenia te wykorzystujemy do pracy zdalnej lub zdalnego nauczania. Ułatwiają nam one również podtrzymywanie relacji społecznych, w tym kontaktów z rodziną i przyjaciółmi. Pamiętać jednak należy, że mimo usprawiedliwienia zaistniałą sytuacją, nadmiar urządzeń ekranowych nadal pozostaje zagrożeniem. Dotyczy to zarówno czasu spędzanego przed ekranem, jak i treści, z którymi stykają się dzieci.

Ułatwieniem we właściwej organizacji czasu spędzanego przed ekranami mogą okazać się **domowe zasady ekranowe**, które stanowią zbiór reguł dotyczących sposobów korzystania z komputera, pozwalają zadbać o bezpieczeństwo w sieci, uczą rozważności i równowagi między aktywnością online i offline. Ważne podkreślenia jest to, że dotyczą one **wszystkich** członków rodziny.

Co powinny uwzględniać domowe zasady ekranowe?

1) Ramy czasowe używania urządzeń przez członków rodziny

Należy pamiętać, aby nie udostępniać urządzeń ekranowych dzieciom do 2 roku życia, ponieważ nie wspierają one tak intensywnego w tym okresie rozwoju mowy, sprawności motorycznych, relacji społecznych, a nadmiar bodźców słuchowych i wzrokowych może powodować nadpobudliwość i problemy z koncentracją.

Dzieci od 2-5 roku życia mogą spędzać godzinę dziennie przed ekranem pod nadzorem rodzica, a oglądane treści powinny być dostosowane do wieku dziecka i mieć wartość edukacyjną.

U dzieci od 6-12 roku życia czas korzystania z urządzeń nie powinien przekraczać dwóch godzin. Dobrze, kiedy rodzic nadzoruje treści, z którymi dziecko styka się w Internecie

2) Różnorodność aktywności wspierających rozwój

Pamiętać należy, że dla prawidłowego rozwoju dziecko potrzebuje różnorodnych aktywności. Należy zadbać o jego aktywność fizyczną (dziecko do 2 roku życia przynajmniej 3 godziny dziennie), zapewnić kontakty społeczne z rówieśnikami, umożliwić rozwój zainteresowań i pasji. Bardzo ważne jest budowanie właściwych relacji dziecka z rodzicami, które wzmocnią się poprzez wspólnie spędzany czas, rozmowy, rodzinne aktywności.

3) Odpoczynek i regenerację

Niezbędna dla zdrowia i prawidłowego rozwoju człowieka jest odpowiednia ilość snu i czas na odpoczynek. Ustalając domowe zasady ekranowe warto jest pamiętać o tym, że dzieci do 2 roku życia, potrzebują około 11–17 godzin snu na dobę (wliczając drzemki), dzieci w wieku 2–5 lat – około 10–14 godzin, a te w wieku wczesnoszkolnym od 9 do 12 godzin. Natomiast nastolatki, aby odpowiednio zregenerować siły, potrzebują minimalnie 8–10 godzin snu.

Informacje zostały przygotowane z wykorzystaniem materiałów opracowanych w ramach kampanii „Domowe zasady ekranowe”

Ważne jest również to, aby przynajmniej godzinę przed snem nie używać urządzeń ekranowych, ponieważ niebieskie światło ekranów zaburza wydzielanie melatoniny, odpowiedzialnej za dobry sen i regenerację. Wieczorem warto także zmniejszyć jasność ekranów i postarać się, aby nie ładować telefonu w sypialni.

4) Przestrzeń dla rodziny

Warto ustalić miejsca, strefy, w których telefony nie będą używane, np. wspólne posiłki bez telefonów. Ważne jest również, aby nie używać ich podczas opieki nad dzieckiem, ponieważ obniża to naszą koncentrację i zmniejsza możliwość kontaktu z nim.

5) Kontrolę rodzicielską

Towarzyszenie dziecku w różnych aktywnościach online umożliwia ochronę przed zagrożeniami. Warto skorzystać z aplikacji, które ograniczają dostęp do określonych treści i programów oraz pomagają zachować limity czasowe korzystania z urządzeń. Nie można zapominać o rozmowach z dzieckiem na temat zagrożeń w Internecie, sposobów reagowania na nie oraz sięgania po odpowiednią pomoc i wsparcie w sytuacjach trudnych.

6) Edukację i bezpieczeństwo online

Udostępniając dzieciom urządzenia ekranowe dbajmy o to, aby treści, aplikacje i gry, z których korzystają miały wartość edukacyjną i były dostosowane do ich wieku. Rozmawiajmy z nimi na temat zagrożeń w sieci, a także uczmy dbania o własne bezpieczeństwo. Z nastolatkiem można umówić się, by przestrzegał określonych zasad bezpieczeństwa online, związanych z zabezpieczeniem profilu, szacunkiem dla własności, prywatności swojej i innych, ochroną wizerunku oraz ograniczonym zaufaniem do kontaktów nawiązanych tą drogą.

Anna Hryciuk- pedagog szkolny