

# ZDROWE NAWYKI PODCZAS KORZYSTANIA Z MEDIÓW COŚ CO TWORZYMY RAZEM

Dobre rady dla rodziców dzieci  
w wieku od 0 do 18 lat



osrodek psychopedagogiczny  
urząd miasta jawy

# “DOBRY RODZICE USTANAWIAJĄ GRANICE ŻEBYŚMY WIEDZIELI JAK ZACHOWYWAĆ SIĘ KIEDY DOROŚNIEMY”

UCZEŃ 5 KLASY

Media cyfrowe – iPady, telefony komórkowe, komputery, konsole gier i telewizja wypełniają życie rodzinne dobrymi doświadczeniami, rozrywką, nauką, miłym czasem spędzonym razem oraz zdrowymi społecznościami przekraczającymi granice krajów.

Niestety, w szkołach gminy Iława, organizacjach pomocy społecznej oraz podczas współpracy z policją odkrywamy również, że media cyfrowe tworzą nowe wyzwania oraz zwiększają istniejące problemy wieku dziecięcego. Wiele szkół, centrów młodzieżowych a w szczególności rodziców musi zmierzyć się z tematyką mediów cyfrowych w obecnych czasach, a wspólnym celem jest:

**Upewnić się, że dzieci zdobędą umiejętności cyfrowe, których wymaga społeczeństwo oraz osiągną wysoką kulturę osobistą ze zdrowym balansem pomiędzy fizyczną obecnością a cyfrowymi zainteresowaniami.**

W tym folderze chcemy przedstawić kilka dobrych wskazówek dla rodziców, którzy chcą być aktywnymi partnerami w cyfrowym rozwoju dziecka oraz jego dobrostanie. Wskazówki wspierają rodziców, którzy wierzą, że istniejące relacje pomiędzy dziećmi i dorosłymi w rodzinie i innych zdrowych społecznościach są tym, co tworzy dziecko z wysokim poczuciem własnej wartości, odwagą by stawić czoło światu – również cyfrowemu.

Wskazówki, opracowane na podstawie badań, oparte są na doświadczeniach z rzeczywistości, z którą się spotykamy w naszej codziennej pracy oraz wychodzą naprzeciw zapotrzebowaniu dzieci, rodziców i osób pracujących z dziećmi w Gminie Viborg. Na stronie osrodek.ilawa.pl można znaleźć szczegółowe informacje oraz odnośniki do innych materiałów na temat rodziny, dzieci i młodzieży oraz mediów.

# DZIECI W WIEKU 0-3 LAT



## ZALECANY CZAS

Max. 0-35 min. daily.

## SEN

Nie korzystamy z urządzeń 30-60 minut przed snem.

## STREFY ONLINE

Oglądaj razem, pomagaj i komentuj kiedy dziecko gra w grę na tablecie lub komputerze. Spraw by wspólne pomieszczenie stało się centrum aktywności internetowej Twojego dziecka.

## RODZICE

Podejmijcie decyzję jako rodzina – dokładnie ile swojego czasu poświęćcie na media cyfrowe w waszym domu, za-

równo Wy, jako dający przykład jak i Wasze dzieci. Unikajcie mediów cyfrowych (włączając w to telewizję) podczas posiłków, ponieważ osłabiają one sygnały ciała dotyczące głodu i sytości oraz odciągają uwagę od bycia razem z rodziną.

## POSIŁKI I PRZEWIJANIE

Unikajcie korzystania z mediów podczas posiłków i przy pielęgowaniu dzieci. Dziecko nabywa bezcennych umiejętności, kiedy rodzic pomaga mu przezwyciężyć frustracje związane z pierwszymi posiłkami lub zmianą pieluch. To głos mamy i taty, dotyk i kontakt wzrokowy musi pocieszać i uspokajać dziecko a nie telefon komórkowy czy iPad.

# DZIECI W WIEKU 4-7 LAT

## ZALECANY CZAS

Maksymalnie 30-60 minut dziennie.

## SEN

Nie korzystamy z urządzeń 30-60 minut przed snem.

## STREFY ONLINE

Bądź razem z dzieckiem podczas jego aktywności online. Dziecko musi być blisko Ciebie i cała jego aktywność online powinna odbywać się we wspólnym pokoju. Unikajcie mediów cyfrowych oraz telewizji podczas, ponieważ osłabiają one sygnały ciała dotyczące głodu i sytości oraz odciągają uwagę od bycia razem z rodziną.

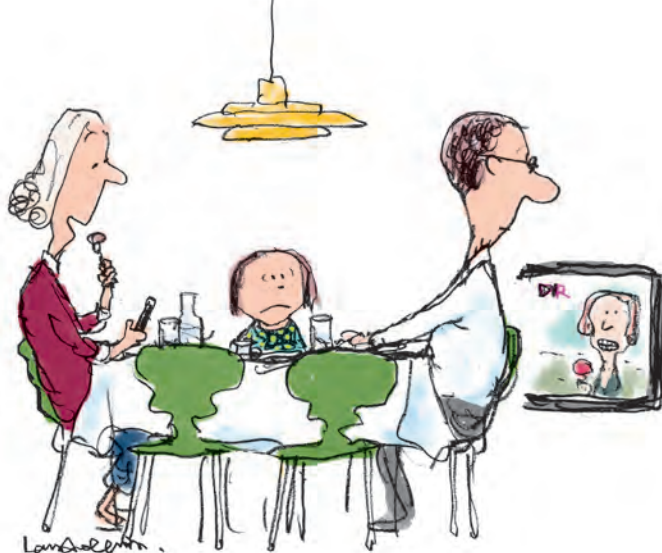
## RODZICE

Podjmijcie decyzję jako rodzina – dokładnie ile swojego czasu poświęcicie na media cyfrowe w waszym domu, zarówno Wy, jako dający

przykład jak i Wasze dzieci. Co więcej, ważne jest stworzenie dialogu na temat korzystania z mediów z innymi rodzicami – np. w przedszkolach i klasowych społecznościach. Bądź w szczególności uważny podczas wspólnych zabaw, gdyż poziom uwagi i skupienia podczas oglądania filmów lub grania w gry komputerowe może być różny dla każdego dziecka.

## JASNE ZASADY

Wiele dzieci jest w szczególności zafascynowanych iPadami i konsolami w tym wieku, dlatego koniecznym jest ustanowienie wyraźnych zasad w co, gdzie i kiedy mogą grać oraz przez ile czasu. Jasne zasady wprowadzają spokój w życie dziecka, oraz pozwalają na zajęcie czasu wolnego również w inny sposób. W tym przedziale wiekowym jest tworzony załączek dobrych nawyków korzystania z mediów.



“MAMO, CZY MOŻEMY GRAĆ ZNÓW WEDŁUG ZASAD? WTEDY NIE BĘDZIESZ SIĘ ZŁOŚCIĆ A JA NIE BĘDĘ MUSIAŁ MYŚLEĆ O GRANIU”

**5-LATNI CHŁOPIEC O ZASADACH KORZYSTANIA Z IPADA**

# DZIECI W WIEKU 8-12 LAT

## ZALECANY CZAS

Maksymalnie 1-2 godziny dziennie.

## SEN

Nie korzystamy z urządzeń 30-60 minut przed snem.

## STREFY ONLINE

Dziecko musi być w pobliżu dorosłego a jego aktywność online powinna być ograniczona do wspólnego pomieszczenia. Bądź szczerze zainteresowany tym co robią dzieci jeśli tylko jest to możliwe. Unikajcie mediów cyfrowych oraz telewizji podczas, ponieważ osłabiają one sygnały ciała dotyczące głodu i sytości oraz odciągają uwagę od bycia razem z rodziną.

## RODZICE

Podjmijcie decyzję jako rodzina – dokładnie ile swojego czasu poświęcicie na media cyfrowe w waszym domu. Dzieci uwielbiają rozmawiać na ten temat, należy je zachęcać do dyskusji oraz słuchać ich sugestii. Rozmowy i współpraca z innymi rodzicami jest w szczególności ważna w tej grupie wiekowej. Warto również rozmawiać na ten temat podczas szkolnych wywiadówek.

## MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE / GRY KOMPUTEROWE

Zainteresowanie mediami społecznościowymi oraz grami komputerowymi jest w szczególności wysokie w tej grupie wiekowej. Szukaj informacji na temat tego co możesz zrobić jako rodzic żeby wspierać swoje dziecko w korzystaniu z mediów na [Sikkerchat.dk](http://Sikkerchat.dk) oraz na stronie internetowej Rady Mediów.



# DZIECI W WIEKU 13-18 LAT



## ZAY CZAS

Maksymalnie 3 godziny dziennie.

## SEN

Nie korzystamy z urządzeń 30-60 minut przed snem.

## STREFY ONLINE

Kiedy dziecko ma dostęp do Internetu oraz mediów cyfrowych we własnym pokoju ważne jest żeby kontynuować rozmowy na temat tego co je interesuje w sieci. Musisz być ciągle dostępny i dociekliwy oraz musisz sprawdzać dziecko w regularnych odstępach czasu. Unikajcie mediów cyfrowych oraz telewizji podczas, ponieważ osłabiają one sygnały ciała dotyczące głodu i sytości oraz odciągają uwagę od bycia razem z rodziną.

## RODZICE

Podejmijcie decyzję jako rodzina – dokładnie ile swojego czasu poświęcicie na media cyfrowe w waszym domu. Dzieci uwielbiają rozmawiać na ten temat, należy je zachęcać do dyskusji oraz słuchać ich sugestii. Rozmowy i współpraca z innymi rodzicami jest w szczególności ważna w tej grupie

wiekowej. Warto również rozmawiać na ten temat podczas szkolnych wywiadówek.

## MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE / GRY KOMPUTEROWE

Media społecznościowe oraz sieciowe gry komputerowe odgrywają kluczową rolę w życiu dziecka oraz społeczności w tej grupie wiekowej. Niestety, częste korzystanie z mediów zwiększa ryzyko bycia wystawionym na nieprzyjemności związane z Internetem, dlatego dzieci naprawdę potrzebują zawsze dostępnych i dociekliwych rodziców. Szukaj informacji na temat tego co możesz zrobić jako rodzic żeby wspierać swoje dziecko w korzystaniu z mediów na Sikkerchat.dk oraz na stronie internetowej Rady Mediów.

## SEKSUALNOŚĆ

Dzieci w tej grupie wiekowej często eksperymentują ze swoją seksualnością i flirtują przez media cyfrowe. Rozmawiaj z dzieckiem o wyczuwaniu swoich własnych granic i o szacunku dla innych – np. o ryzyku udostępniania swoich zdjęć w mediach społecznościowych lub w kręgu przyjaciół. Sikkerchat.dk porusza ten problem na swojej stronie.

# WIĘCEJ INFORMACJI

## KONTAKT

Jeśli, jako rodzic, masz pytania lub jakiegokolwiek wątpliwości w sprawie korzystania z mediów przez Twoje dziecko możesz skontaktować się z OPPUiPR.

Tel.  
**(89) 649-92-00**

E-mail  
**osrodek@umilawa.pl**

Facebook  
**facebook.com/osrodekilawa**

## PRZYDATNE STRONY INTERNETOWE

Strona internetowa Ośrodka Psychoedukacji w Iławie  
**osrodek.ilawa.pl**

Strona internetowa Fundacji Dzieci Niczyje  
**fdds.pl/problem/**  
**bezpieczenstwo-dzieci-online/**

*Ilustracje: Lars Andersen*

*Projekt: Per Freundlich Andersen*

---

*Zdrowe nawyki podczas korzystania z mediów – coś co tworzymy razem* zostało przygotowane przez konsultantów SSP. Informacje w folderze oparte na polityce w sprawach dzieci i młodzieży miasta Viborg - „Light in the eyes” oraz połączonej strategii Technologia Informatyczna w życiu dzieci i młodzieży.

Gmina Iława uczestniczy w projekcie unijnym skupiającym się na wzmocnieniu rodziców i zdrowych społecznościach.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**VIBORG**  
KOMMUNE

Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Projekt lub publikacja odzwierciedlają jedynie stanowisko ich autora i Komisja Europejska nieponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną. Project's code: 2016-1-ES01-KA204-025099