

Jak zadbać o higienę cyfrową dziecka?

Na podstawie artykułu Justyny Kuczmierczyk „Dziecko przed komputerem. Jaki dać limit czasu?”

źródło: <https://dorastajz nami.org/wiedza/dziecko-przed-komputerem-jaki-dac-limit-czasu> [data dostępu: 10.09.2024]



Wytyczne AAP (Amerykańskie Stowarzyszenie Pediatrów) są przydatną wskazówką dla rodziców chcących dozować dzieciom czas spędzany przed ekranami komputerów czy tabletów. Zgodnie z opracowanymi przez badaczy AAP materiałami:

- **dzieci do 2 roku życia** – nie powinny w ogóle mieć kontaktu z urządzeniami elektronicznymi, takimi jak tablety, telefony czy komputery;
- **dzieci w wieku od 2 do 5 roku życia** – mogą korzystać z elektroniki maksymalnie godzinę dziennie, ale wyłącznie w celach edukacyjnych, w towarzystwie rodziców, oglądając

wartościowe programy lub bajki bez reklam czy rozwiązując zagadki, rysując palcem po ekranie w asyście rodziców;

- **dzieci powyżej 6 roku życia** – pediatrzy zalecają umiar i zdrowy rozsądek. Jeśli dziecko spędza większość dnia na nauce, zabawie oraz aktywnościach fizycznych, to pozostały czas może być przeznaczony na korzystanie z urządzeń elektronicznych, co zwykle wynosi od godziny do dwóch dziennie.

Polskie środowiska pediatryczne wyznaczają nieco inne przedziały czasowe przebywania dziecka przed ekranem:

- **dzieci poniżej 3 roku życia** – nie powinny w ogóle używać urządzeń cyfrowych

- dzieci w wieku 4 lat – ok. 15 min dziennie
- dzieci w wieku 5 lat – ok. 20 min dziennie
- dzieci w wieku 6 lat – – ok. 30 min dziennie

Jak rozmawiać z dzieckiem o czasie spędzonym w sieci?

Rozmowy z dzieckiem o wpływie długotrwałego korzystania z komputera czy telefonu powinny być konkretne i zrozumiałe. Oto kilka sugestii, jak to zrobić:

- Wyraź jasno, dlaczego martwisz się nadmiernym czasem spędzonym przed ekranem.
- Zachęć dziecko do podzielenia się swoimi przemyśleniami na ten temat.
- Wspólnie zaproponujcie zmiany w codziennych nawykach dotyczących korzystania z urządzeń cyfrowych.
- Zapytaj dziecko, czy potrzebuje wsparcia w wprowadzeniu ustaleń, i zasugeruj własne pomysły na rozwiązanie problemu.
- Ustalcie zasady monitorowania wprowadzonych zmian, na przykład przez śledzenie czasu spędzanego przed komputerem.

Regularna rozmowa z dzieckiem to kluczowy krok w zapobieganiu problemom z uzależnieniem od technologii i w rozwiązywaniu ich w rodzinie.

Jak zminimalizować ryzyko związane z korzystaniem z Internetu przez dziecko?

- Nie pozwól, aby dziecko samo przebywało przed ekranem, do czasu aż zdobędzie odpowiednią dojrzałość co do świadomości i samokontroli w zakresie korzystania z technologii cyfrowej. [KONIECZNIE POZNAJ ZASADĘ 3-6-9-12!](#)
- Wspólnie z dzieckiem ustalcie dzienny limit czasu online (dopuszczalny zgodnie z wiekiem dziecka) i trzymajcie się go.
- [Zadbaj, aby dziecko nie miało kontaktu z ekranem minimum na 2 godziny przed snem.](#)
- Organizuj dziecku i zachęcaj dziecko do aktywności outdoorowej i z dala od ekranów.
- Sprawdzaj, jakie treści przegląda dziecko, i jeśli to konieczne, zainstaluj aplikacje kontrolujące czas spędzony w sieci oraz monitorujące nowe aplikacje.
- Upewnij się, że gry, z których korzysta dziecko, są dostosowane do jego wieku – czytaj oznaczenia producenta i samodzielnie sprawdzaj gry oraz portale społecznościowe.
- Zadbaj o właściwe warunki korzystania z komputera – odpowiednie krzesło, biurko i oświetlenie.
- Daj dziecku przykład rozsądnego korzystania z urządzeń cyfrowych, pokazując umiar w ich używaniu.
- Uświadom dziecko o zagrożeniach w Internecie, takich jak cyberprzemoc czy hejt, i wytłumacz, że w sieci nikt nie jest w pełni anonimowy.
- Staraj się tworzyć sytuacje, w których będziecie mogli wspólnie spędzać czas w inny sposób niż przed komputerem.
- Rozwijaj zainteresowania dziecka poza światem wirtualnym, by miało alternatywy dla korzystania z technologii.

