

NADMIAR
EKRANÓW
SZKODZI DZIECKU
I RODZINIE

Zadbaj o Domowe
Zasady Ekranowe
rodzice.fdds.pl



saferinternet.pl



Współfinansowane przez Unię Europejską,
Instrument „Łącząc Europę”

Główny Partner:

Fundacja

Partner:

FACEBOOK

Domowe Zasady Ekranowe

Domowe Zasady Ekranowe to zbiór reguł dotyczących sposobów korzystania z urządzeń ekranowych. Dobrze opracowane zasady używania nowych technologii pomagają zadbać o bezpieczeństwo online, uczą uważności oraz równowagi między aktywnościami online i offline. Mogą stać się naturalnym elementem życia rodzinnego. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę w ramach prowadzonych działań profilaktycznych zachęca rodziców, aby wspólnie z dziećmi zadbali o stworzenie własnego zestawu zasad korzystania z urządzeń ekranowych w domu.



Smartfony, tablety i inne urządzenia ekranowe to stały element naszej codzienności. Dla wielu rodziców wyzwaniem okazują się decyzje dotyczące udostępniania ich dzieciom. Często pojawiają się pytania i wątpliwości odnośnie czasu oraz sposobów korzystania z sieci w codziennym życiu. Z całą pewnością jest to obszar, który wymaga refleksji oraz wprowadzenia odpowiednich zasad.

Urządzenia ekranowe mają wpływ na funkcjonowanie organizmu młodego człowieka, jego rozwój oraz kontakty z innymi. Ważne jest, aby używanie nowych technologii służyło nam do rozwoju osobistego oraz wzmacniania wzajemnych relacji. Jeśli zależy nam na tym, aby dzieci korzystały z nich w sposób rozsądny, ułatwiający nabywanie ważnych umiejętności, możemy uporządkować korzystanie z urządzeń ekranowych za pomocą zestawu reguł, które wyznaczą granice i ramy użytkowania sieci w domu. Domowe Zasady Ekranowe mają dotyczyć wszystkich domowników. Dlatego istotne jest, aby w ich tworzeniu brali udział zarówno rodzice, jak i dzieci. Dzieci w dużej mierze uczą się poprzez

naśladowanie zachowań dorosłych. Rodzice, świadomi swojej roli w tym procesie, mogą swoim zachowaniem dawać przykład właściwego korzystania z urządzeń ekranowych. Na nich też spoczywa odpowiedzialność za przestrzeganie ustalonych reguł.

Przedstawiamy wskazówki, na które warto zwrócić uwagę podczas tworzenia Domowych Zasad Ekranowych.

Czas z ekranem

Korzystanie z urządzeń ekranowych wpływa na inne aktywności, w tym na realizację obowiązków dnia codziennego. Dlatego ważne jest określenie ram czasowych używania ich przez członków rodziny. W przypadku dzieci warto ustalić odpowiednie dla wieku limity czasowe.

- Nie zaleca się udostępniania urządzeń ekranowych dzieciom do 2. roku życia, gdyż nie wspierają one rozwoju najważniejszych umiejętności. U dzieci w tym wieku kształtują się przede wszystkim mowa, sprawność motoryczna oraz relacje społeczne. Ich rozwijanie wiąże się z kontaktem z opiekunem, a także z odpowiednią ilością ruchu oraz snu. Ekspozycja na silne bodźce wzrokowe i słuchowe może powodować u dzieci pobudzenie i utrudniać koncentrację uwagi.
- Udostępniając urządzenia ekranowe dzieciom w wieku od 2. do 5. roku życia, ograniczmy czas korzystania z nich do godziny dziennie. Aktywność online małego dziecka wymaga obecności rodzica, który będzie czuwał nad tym, co dzieje się na ekranie. Warto zadbać o to, aby miało ono dostęp do treści, które są dostosowane do jego wieku i mają wartość edukacyjną. Dobrze jest również wyznaczyć dni bez ekranów (np. weekendy lub wybrany dzień w tygodniu). Okazuje się, że urządzenia ekranowe używane do kontaktu z ważnymi osobami wspierają rozwój relacji, dlatego nie ma przeciwwskazań do przeprowadzania wspólnie z dzieckiem rozmów czy wideo-czatów z rodziną, krewnymi czy przyjaciółmi. Zwróćmy uwagę na to, aby kontakty przy użyciu urządzeń nie przeważały nad bezpośrednimi spotkaniami z bliskimi.
- W przypadku dzieci starszych, od 6. do 12. roku życia, czas korzystania z urządzeń ekranowych może wynosić do dwóch godzin dziennie. Nadal

jednak ważne jest, aby w tym czasie dziecku towarzyszył rodzic. Rozmowa o tym, co dzieje się na ekranie, może wspomagać rozumienie treści i wykonywanie zadań. Rodzic powinien też nadzorować treści online, z którymi ma kontakt dziecko. Dzieci w wieku szkolnym mogą samodzielnie wykorzystywać sieć do kontaktów z bliskimi i przyjaciółmi.

- U nastolatków pojawia się duża potrzeba samodzielności, która wpływa na dążenie do bycia poza zasięgiem rodziców, również online. Przyjmuje się, że czas korzystania z urządzeń ekranowych, który nie wpływa na inne aktywności, to około dwóch godzin dziennie. Dobrze jest nadal interesować się tym, jak nastolatek spędza czas online. Warto zachęcać go do dzielenia się swoimi wątpliwościami z bliskimi oraz pokazywać, jak kreatywnie może korzystać z nowych technologii.

Przykładowe zasady dotyczące czasu korzystania z urządzeń ekranowych:

1. Ustalamy limity czasu spędzanego przed ekranem.
2. Wspólnie korzystamy z urządzeń ekranowych (dotyczy rodziców i dzieci w wieku 2-12 lat).
3. Wspólnie określamy aplikacje, programy i strony, z jakich korzystają dzieci.

Różnorodność aktywności wspierających rozwój

- Bardzo ważna jest aktywność fizyczna, która wspiera nie tylko rozwój fizyczny, lecz także rozwój układu nerwowego. Przy tworzeniu Domowych Zasad Ekranowych warto zarezerwować odpowiedni czas na aktywność fizyczną dzieci w ciągu dnia. Maluchy (do 2. roku życia) potrzebują przynajmniej trzech godzin aktywności fizycznej w ciągu dnia, natomiast dzieci starsze - minimum godzinę dziennie.
- Dzieciństwo to czas, w którym najważniejszą rolę odgrywają relacje z rodzicami czy opiekunami. Bliska relacja z rodzicami jest w dodatku czynnikiem chroniącym przed różnymi zagrożeniami. Zaplanujmy wspólne aktywności, które będą wzmacniały i pogłębiały nasze więzi oraz stwarzały okazję do rozmów. Bądźmy uważni na to, co chce nam przekazać dziecko. Czas, którego nie spędzimy przed ekranem, możemy przeznaczyć na:

czytanie książek, zabawy w domu lub na podwórku, wspólne spacery, kontakty z bliskimi i przyjaciółmi.

- Rozwijanie zainteresowań i pasji może pomóc dziecku lepiej zrozumieć otaczający świat, poznać swoje możliwości oraz wzmocnić poczucie wartości. Dlatego ważne jest, aby dzieci miały możliwość uczestnictwa w różnych zajęciach pozaszkolnych.
- Zarówno młodsze, jak i starsze dzieci potrzebują wsparcia rodziców w planowaniu i organizacji aktywności bez ekranów.

Przykładowe zasady dotyczące planowania aktywności wspierających rozwój oraz relacje:

1. Dbamy o to, aby mieć przynajmniej godzinę aktywności fizycznej dziennie (dotyczy osób powyżej 2. roku życia).
2. Dążymy do równowagi w podziale na czas spędzany online i offline.
3. Wspólnie dbamy o różnorodność aktywności wspierających rozwój.

Odpoczynek i regeneracja

- Człowiek, aby zachować zdrowie i dobrze się rozwijać, potrzebuje odpowiedniej ilości i jakości odpoczynku. Dlatego bardzo ważny jest sen, który służy też regeneracji układu nerwowego.
- Pamiętajmy, 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.
- Nie zaleca się korzystania z urządzeń ekranowych przynajmniej godzinę przed snem. Niebieskie światło płynące ze smartfonów, tabletów i komputerów to informacja dla naszego mózgu, że trwa dzień i pora na aktywność. Zaburza to wydzielanie melatoniny - hormonu, który jest nam potrzebny do zaśnięcia i dobrego, regenerującego snu. Nie używajmy

urządzeń ekranowych na godzinę przed położeniem spać dziecka, jeśli znajduje się ono w pobliżu.

- Korzystając wieczorem z ekranów, warto zmniejszyć ich jasność, a także zadbać, aby dzieci nie miały kontaktu ze szkodliwymi treściami oraz dużą ilością bodźców. Jeżeli skorzystanie z telefonu w tym czasie jest konieczne, używajmy trybu nocnego, który pomaga zmniejszyć ilość szkodliwego światła z ekranów.
- W trosce o jakość snu zrezygnujmy z ładowania urządzeń ekranowych w sypialni, szczególnie jeśli rodzice dzielą ją z dziećmi. Alerty dźwiękowe czy wibracje mogą zakłócać sen lub nas budzić. Jeśli telefon pełni funkcję budzika, możemy wspólnie poszukać innego atrakcyjnego urządzenia, które go zastąpi.

Przykładowe zasady dotyczące organizacji odpoczynku:

1. Dbamy o odpowiednią ilość snu.
2. Nie korzystamy z urządzeń ekranowych przynajmniej godzinę przed snem.
3. Rezygnujemy z ładowania urządzeń ekranowych w sypialni oraz z wykorzystywania ich w funkcji budzika.
4. Ustalamy miejsce w domu, w którym wszyscy domownicy ładują swoje telefony.

Przestrzeń dla rodziny

W życiu codziennym dobrze jest zadbać o rodzinne strefy bez ekranów, w których urządzenia nie będą utrudniały wzajemnych relacji.

- Korzystanie z urządzeń ekranowych podczas posiłków może osłabiać więzi rodzinne oraz prowadzić do niezdrowych nawyków żywieniowych. Używanie urządzeń mobilnych podczas opieki nad dzieckiem zmniejsza możliwość kontaktu z nim, gdyż uwaga dorosłego skupiona jest na ekranie.

Badania potwierdzają również szkodliwość działania ekranu w tle, kiedy np. telewizor jest włączony w pomieszczeniu, w którym przebywamy. Włączony telewizor zakłóca trwałą zabawę u dzieci 12- i 24- miesięcznych oraz utrudnia kontakt z rodzicem.

- Ustalając Domowe Zasady Ekranowe, warto określić, kiedy jest wspólny czas z rodziną, gdy wszyscy jej członkowie są razem i nie korzystają z urządzeń elektronicznych. Wspólny czas można wypełnić rozmową lub innymi, atrakcyjnymi dla wszystkich aktywnościami.
- Można umówić się również na wyłączenie lub wyciszenie powiadomień w aplikacjach, z których korzystają członkowie rodziny. Pojawiające się sygnały dźwiękowe rozpraszają uwagę i utrudniają koncentrację.

Przykładowe zasady związane z tworzeniem przestrzeni dla relacji rodzinnych:

1. Planujemy rodzinny czas bez ekranów.
2. Nie korzystamy z ekranów podczas spożywania posiłków.
3. Nie korzystamy z ekranów w czasie zabaw z dzieckiem.
4. W czasie spędzonym wspólnie wyłączamy powiadomienia w aplikacjach.

Aktywności bez ekranów

W Domowych Zasadach Ekranowych warto uwzględnić również aktywności, w czasie których korzystanie z ekranów może nie być bezpieczne, znacznie obniża ich jakość lub przyczynia się do kształtowania niekorzystnych nawyków.

Kiedy dobrze jest zrezygnować z ekranów?

- Po przebudzeniu. Zasada ta może zapobiec nawykowi sięgania po urządzenia ekranowe od początku dnia.

- Przy przechodzeniu przez ulicę. Korzystanie ze smartfonów itp. podczas drogi do szkoły czy pracy jest przyczyną wielu wypadków komunikacyjnych.
- Podczas podróży samochodem (z wyjątkiem długich wypraw). Warto zadbać o to, aby korzystanie z urządzeń ekranowych nie stało się jedynym remedium na nudę.
- Przy odrabianiu pracy domowej. Badania pokazują, że obecność telefonu wpływa negatywnie na zdolność koncentracji i utrudnia naukę.
- W szkole, respektując obowiązujący tam regulamin.
- W czasie spotkań ze znajomymi. To czas na rozmowę i inne formy spędzania wspólnego czasu.

Przykładowe zasady dotyczące innych aktywności bez ekranów:

1. Zaczynamy dzień bez telefonu.
2. Nie korzystamy z urządzeń ekranowych w czasie drogi do szkoły czy pracy.
3. Kierując samochodem nie obsługujemy urządzeń ekranowych.
4. Podczas odrabiania lekcji korzystamy z urządzeń ekranowych tylko wtedy, gdy jest to niezbędne do rozwiązania zadań domowych.
5. Spotkania z przyjaciółmi staramy się spędzać bez ekranów.

Kontrola rodzicielska

Towarzystwo dziecka w różnych aktywnościach online umożliwia ochronę przed zagrożeniami i uczenie właściwych zachowań. Przy sprawowaniu kontroli rodzicielskiej możemy również skorzystać z aplikacji, które ograniczają dostęp do określonych treści i programów oraz pomagają zachować limity czasowe korzystania z urządzeń. Warto pamiętać również o kontroli urządzeń, które działają w tle. Jest to szczególnie ważne w przypadku maluchów do 2. roku życia.

Udostępniając dzieciom urządzenie podłączone do internetu, nie zapominajmy o odpowiedniej konfiguracji systemu, aby ograniczyć dostęp do szkodliwych treści oraz o instalacji i dostosowaniu oprogramowania wspomagającego kontrolę rodzicielską. Warto jednak pamiętać, że stosowanie go to rozwiązanie o ograniczonej skuteczności. Najważniejszą rolę odgrywa edukacja na temat zagrożeń w sieci, sposobów reagowania na nie oraz sięgania po odpowiednią pomoc i wsparcie w sytuacjach trudnych.

Przykładowe zasady dotyczące kontroli rodzicielskiej:

1. Z urządzeń ekranowych korzystamy razem.
2. Rozmawiamy o zagrożeniach online.
3. Dbamy o to, aby treści, do których dostęp ma dziecko, były dostosowane do jego wieku.
4. Ustalamy wspólnie zakres korzystania z programów kontroli rodzicielskiej.

Edukacja i bezpieczeństwo online

Zadbajmy o wartość edukacyjną aktywności w sieci dziecka. Wspierajmy te, które przyczyniają się do jego rozwoju osobistego i społecznego oraz rozwijania zainteresowań. Czuwajmy, aby dziecko korzystało tylko z treści, aplikacji czy gier, które są dostosowane do jego wieku.

- Dzieci do 2 roku życia szybko uczą się zachowań od osób sprawujących nad nimi opiekę. Przyjrzyjmy się temu, jak my sami korzystamy z urządzeń ekranowych. Pamiętajmy, że na dorosłych spoczywa również obowiązek dbania o prywatność dziecka oraz jego wizerunek. Zastanówmy się, zanim opublikujemy zdjęcia dziecka oraz informacje na jego temat. Materiały umieszczone w sieci mogą w niej pozostać przez wiele lat.

- Udostępniając urządzenia ekranowe dzieciom w wieku 2–5 lat, dobrze jest rozmawiać z nimi na temat zasad bezpieczeństwa online, mimo iż rodzic nadal aktywnie towarzyszy im w tej aktywności. Rozmowy na ten temat pomagają kształtować pozytywne nawyki samodzielnego z nich korzystania.
- Ważne jest, aby dzieci w wieku szkolnym, które samodzielnie używają urządzeń ekranowych, wiedziały, jak zadbać o swoje bezpieczeństwo online. Dobrze jest rozmawiać z nimi o zagrożeniach, prywatności oraz sposobach reagowania w sytuacjach trudnych.
- Rodzice mogą umówić się z nastolatkiem, 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.

Przykładowe zasady dotyczące edukacji i bezpieczeństwa online:

1. Rozważnie publikujemy informacje dotyczące wizerunku dziecka.
2. Nie publikujemy swoich danych w sieci.
3. Jeśli coś nas zaniepokoi online, rozmawiamy o tym z rodzicami.
4. Dbamy o ustawienia prywatności swojego profilu.
5. Nie udostępniamy nikomu haseł do kont i profili.