

Dlaczego smartfon i nowe technologie są zagrożeniem dla dzieci?

Drodzy Rodzice!

W dobie cyfryzacji coraz młodsze dzieci mają kontakt ze smartfonami, tabletami i komputerami. Choć technologie mogą wspierać edukację, ich nadużywanie przez przedszkolaki niesie poważne ryzyko.

Dlaczego wiek przedszkolny jest kluczowy?

- Mózg dziecka intensywnie się rozwija – potrzebuje prawdziwych doświadczeń, nie wirtualnych
- Kształtują się umiejętności społeczne, emocjonalne i ruchowe
- Dzieci uczą się przez zabawę i kontakt z otoczeniem

Czy wiesz, że?

Według zaleceń WHO dzieci do 2. roku życia w ogóle nie powinny używać urządzeń ekranowych, a przedszkolaki – maksymalnie 30 minut dziennie.



Potencjalne zagrożenia

- **Opóźniony rozwój mowy** – dzieci zamiast rozmawiać z rówieśnikami lub dorosłymi, wpatrują się w ekran.
- **Trudności z koncentracją** – szybkie bodźce i dynamiczne zmiany obrazu w grach i filmach osłabiają zdolność skupienia uwagi.
- **Zaburzenia snu** – niebieskie światło z ekranów wpływa negatywnie na rytm dobowy.
- **Problemy emocjonalne i społeczne** – ograniczony kontakt z rówieśnikami hamuje rozwój empatii i umiejętności społecznych.
- **Utrwalanie niezdrowych wzorców** – dzieci naśladują zachowania z treści, które nie zawsze są dla nich odpowiednie.





Zasady zdrowego korzystania:

- Czas – maksymalnie 30 minut dziennie pod kontrolą dorosłych.
- Zawartość – wyłącznie treści edukacyjne i dostosowane do wieku.
- Obecność dorosłego – zawsze oglądać lub grać razem z dzieckiem, rozmawiać o tym, co widzi na ekranie.
- Brak urządzeń podczas posiłków i przed snem.



Nasze przedszkole prowadzi działania z zakresu edukacji medialnej, aby dzieci:

- poznawały różnicę między światem realnym a wirtualnym,
- uczyły się bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z mediów,
- rozwijały krytyczne myślenie wobec treści cyfrowych

PRZYDATNE LINKI - SKUTKI
NADUŻYWANIA
SMARTFONÓW,
PRAWIDŁOWY ROZWÓJ
PSYCHICZNY DZIECKA





Propozycje wspólnego spędzania czasu z dzieckiem:

- **Czytanie bajek** – wspomaga rozwój językowy i emocjonalny.
- **Zabawy ruchowe** – spacer, taniec, gra w piłkę, tor przeszkód.
- **Zabawy tematyczne** – np. w dom, sklep, lekarza – rozwijają wyobraźnię.
- **Twórcze zajęcia** – rysowanie, malowanie, lepienie z plasteliny.
- **Rozmowy** – słuchanie i dzielenie się emocjami.
- **Wspólne** gotowanie, układanie puzzli, gra w planszówki.

