

## Możliwości jakie daje korzystanie z mediów cyfrowych

- Radość i miłe urozmaicenie
- Wiedza i możliwości nauki
- Kreatywność
- Kompetencje w zakresie techniki
- Komunikacja i wymiana informacji
- Zręczność i szybkość reakcji

## Zagrożenia ze strony mediów cyfrowych

- Nadmierne obciążenie i strach
- Nadmiar bodźców
- Zaniedbywanie innych zainteresowań
- Brak ruchu
- Uzależnienie

## Porady

Czy masz pytania dotyczące korzystania z mediów przez Twoje dziecko? Nie masz pewności, czy Twoje dziecko spędza zbyt dużo czasu przed ekranem? Czy masz problemy z egzekwowaniem zasad? Tutaj otrzymasz pomoc:

- Poradnia dla rodziców Pro Juventute:  
[elternberatung.projuventute.ch](http://elternberatung.projuventute.ch)  
058 261 61 61 (24 h)
- Telefon alarmowy dla rodziców:  
0848 35 45 55 (24 h)
- Inne poradnie:  
[lotse.zh.ch](http://lotse.zh.ch)

Ulotka jest dostępna również w innych językach.

## Zalecane strony internetowe

### Wszystkie media

- Porady dla rodziców (dla wszystkich grup wiekowych): [jugendundmedien.ch](http://jugendundmedien.ch) > [Medienkompetenz fördern > Eltern & Familie](#)
- Porady dla rodziców: [schau-hin.info](http://schau-hin.info)

### Filmy i programy telewizyjne

- Porady dla rodziców dotyczące programów telewizyjnych: [flimmo.tv](http://flimmo.tv)
- Filmy dla poszczególnych grup wiekowych: [filmrating.ch](http://filmrating.ch) > [Kinofilme](#)
- Teledyski dla poszczególnych grup wiekowych: [filmrating.ch](http://filmrating.ch) > [Bildtonträger](#)

### Aplikacje i gry

- Informacje dotyczące aplikacji dla dzieci: [datenbank-apps-für-kinder.de](http://datenbank-apps-für-kinder.de)
- Gry dla poszczególnych grup wiekowych: [pegi.info](http://pegi.info)

### Internet

- Przegląd stron internetowych dla dzieci: [enfkd.de](http://enfkd.de) > [Kinderwebsites](#)
- Inne polecane strony: [internet-abc.de](http://internet-abc.de), [seitenstark.de](http://seitenstark.de)
- Informacje dotyczące ochrony technicznej: [jugendundmedien.ch](http://jugendundmedien.ch) > [Themen > Sicherheit & Datenschutz](#)

## Zamówienie

Niniejszą ulotkę i informacje dla rodziców starszych dzieci można zamówić pod adresem: [suchtprevention-zh.ch](http://suchtprevention-zh.ch)

Wydanie 7, styczeń 2017



# Telewizja, tablet i telefon komórkowy

## Media cyfrowe: Unikanie uzależnień

## Porady dla rodziców dzieci do 10 roku życia

Polnisch

Die Stellen für **Suchtprävention**  
im **Kanton Zürich**

## Telewizja, tablet i telefon komórkowy są dla dzieci interesujące, dostarczają rozrywki, zachęcają je do porozumiewania się z innymi i nauki. Jednakże mogą one nadmiernie obciążyć dziecko i prowadzić do uzależnienia.

### Jako rodzic jesteś wzorem do naśladowania

Dzieci uczą się obchodzić z mediami przede wszystkim w swoim domu. Dlatego rodzice powinni zadać sobie pytanie: jaki jest mój sposób korzystania z telewizji, tabletu oraz telefonu komórkowego w życiu codziennym?

Rób możliwie często «przerwę od mediów» kiedy spędzasz czas z dzieckiem. Dotyczy to w szczególności niemowląt i małych dzieci.

### Towarzysz swojemu dziecku

Nawet małe dzieci potrafią same posługiwać się telewizorem, tabletem i telefonem komórkowym.

### Ile czasu powinny spędzać dzieci przed ekranem?

<b>0–3 lat:</b>	brak dostępu do mediów
<b>3–5 lat:</b>	do 30 minut dziennie
<b>6–9 lat:</b>	do 45 minut dziennie
<b>10 lat:</b>	do 1 godziny dziennie

**Ważne:** Zalecany czas odnosi się do czasu wolnego. Może zdarzyć się, że jednego dnia spędzimy nieco więcej czasu przed mediami, za to następnego dnia zredukujemy odpowiednio ten czas. Na zadania domowe można doliczyć dodatkowy czas w mediach.

**Rada:** Wybierz jeden dzień, w którym Ty i Twoje dziecko nie będziecie korzystały z mediów cyfrowych.

Małe dzieci nie powinny same obsługiwać mediów cyfrowych, ponieważ w telewizji i w internecie znajdują się treści, które mogą nadmiernie obciążyć dziecko lub je przestraszyć. Media cyfrowe nie powinny znajdować się w pokoju dziecka.

W telewizji i internecie wybieraj treści, które są dostosowane do wieku dziecka, i towarzyszyć mu przy ich oglądaniu.

### Dzieci poniżej 3 roku życia Zakaz dostępu do mediów cyfrowych

Dzieci potrzebują bezpośredniego kontaktu z ludźmi, rzeczywistymi przedmiotami i przyrodą, aby móc się dobrze uczyć i prawidłowo rozwijać. Duże znaczenie ma ruch na świeżym powietrzu.

Dlatego ważna jest ogólna zasada: dzieci poniżej 3 roku życia nie powinny korzystać z mediów, a w szczególności nie powinny oglądać filmów. Wspólne przeglądanie zdjęć lub prowadzenie rozmowy online z krewnymi jest dopuszczalne. Nie zwracaj uwagi na telefon komórkowy, gdy jesteś z dzieckiem. Dziecko potrzebuje dużo uwagi, miłości i rozmowy, aby się prawidłowo rozwijać.

### Dzieci od 3 do 7 roku życia Pierwsze doświadczenia z mediami cyfrowymi

Czasem możesz wspólnie z dzieckiem w wieku powyżej trzech lat obejrzeć krótki film, zagrać w grę lub skorzystać z aplikacji w telefonie. Zwróć uwagę na pokazywane treści, które powinny być dopasowane do wieku i etapu rozwoju dziecka. Nie zostawiaj włączonego telewizora i nie wykorzystuj mediów jako opieki zastępczej. Obserwuj reakcje swojego dziecka i reaguj na nie.

Pytaj swoje dziecko, co mu się podobało w tym co oglądało, a co nie. Powiedz swojemu dziecku co Tobie się podobało, a co nie. Wyjaśnij dlaczego. To pomoże Twojemu dziecku w rozwoju umiejętności wyrażania własnego zdania. W tym wieku ważna jest również zasada: przebywanie z innymi dziećmi i ruch na świeżym powietrzu są najważniejsze dla zdrowego rozwoju Twojego dziecka.

### Dzieci od 7 do 10 roku życia Wprowadzenie internetu

«Co chowają wielbłądy w swoich garbach? Czy pingwiny mogą latać?» W wieku szkolnym pytania zadawane przez Twoje dziecko są pierwszymi wspólnymi próbami odkrycia odpowiedzi w świecie internetu. W linkach znajdziesz odpowiednie adresy stron internetowych.

Pytaj swoje dziecko, czy to, co zobaczyło było zrozumiałe i czy mu się podobało. Powiedz swojemu dziecku, że zawsze może liczyć na Twoją pomoc, również wtedy, gdy doświadczy czegośkolwiek nieprzyjemnego w internecie.

Ważne jest, by dzieci używały mediów w kreatywny sposób (np. do robienia i edytowania zdjęć).

Od którego roku życia dziecko jest gotowe do samodzielnego korzystania z internetu? Specjaliści są zdania, że dzieci od 12 roku życia są gotowe do samodzielnego surfowania w internecie. Dlatego młodsze dzieci nie potrzebują do tego celu własnego sprzętu jak telefon, tablet czy telewizor.

### Ogranicz czas, który Twoje dziecko spędza z mediami

Ustal razem z dzieckiem jasne zasady, ile czasu może spędzać z mediami. Kontroluj czy ustalony przez Was czas jest przestrzegany. Ograniczone użytkowanie zapobiega powstawaniu uzależnień.

Zakaz korzystania z mediów ma sens tylko wtedy, gdy uzgodnione zasady nie były przestrzegane. Nie stosuj kar ani nagród w formie czasu przeznaczanego na korzystanie z mediów.

## Co mogą zrobić rodzice

- Nie udostępniaj mediów dzieciom do 3 roku życia.
- Nie poświęcaj więcej czasu mediom niż swojemu dziecku.
- Przestrzegaj danych dotyczących grup wiekowych i zapoznaj się z treściami.
- Odkrywaj świat mediów razem ze swoim dzieckiem. Rozmawiaj z dzieckiem o tym, co oglądaliście.
- Ogranicz czas przeznaczony na media i kontroluj jego przestrzeganie.
- W pokoju dziecka nie powinien znajdować się ani telewizor, ani komputer.
- Dziecko może mieć własny telefon komórkowy lub komputer po ukończeniu 12 lat.
- Co jakiś czas wyłącz wszystkie media cyfrowe. Dzięki temu spędzisz więcej rodzinnych chwil bez korzystania z mediów.
- Jeśli czujesz się niepewnie, podziel się z innymi rodzicami swoimi wątpliwościami. To może Ci pomóc. Wsparcie i wskazówki można również uzyskać w poradni.