

TO BARDZO WAŻNE!

OGRANICZ DZIECKU CZAS SPĘDZANY PRZED EKRAMAMI URZĄDZEŃ MULTIMEDIALNYCH

ZA DUŻO CZASU SPĘDZANEGO PRZED EKRAMEM

Negatywnie wpływa na rozwój dziecka

Ma duży związek z otyłością u dzieci

Niekorzystnie wpływa na sen dziecka

WSKAZÓWKI I NAWYKI, KTÓRE POMOGĄ ZMNIEJSZYĆ CZAS SPĘDZONY PRZED EKRAMEM

Spędzaj czas bawiąc się z dzieckiem

Zachęcaj do niezależnej zabawy

Ogranicz dostęp do urządzeń multimedialnych zwłaszcza przed snem

Wyłącz urządzenia gdy nie są używane

Nie traktuj czasu ekranowego jako nagrody lub kary

Częściej zapraszaj znajomych dziecka lub organizuj wspólne wyjścia

Rodzinne posiłki lub przejażdżki samochodem traktuj jak okazję do wspólnej zabawy czy rozmowy

Zorganizuj rodzinne strefy wolne od urządzeń multimedialnych np. sypialnia

Porozmawiaj z dzieckiem o nadmiernych godzinach spędzonych przed ekranem, wyjaśnij jakie to może mieć skutki

NAJNOWSZE REKOMENDACJE AMERYKAŃSKIEJ AKADEMII PEDIATRYCZNEJ

18 m-cy lub mniej: nie korzystaj z urządzeń ekranowych

18 m-cy do 2 lat: ograniczaj czas spędzany przed ekranem, jednorazowo nie dłużej niż 15 minut, nie pozwól aby dziecko Samo oglądało telewizję, wybieraj programy edukacyjne i oglądaj je z dzieckiem

2 do 5 lat: ogranicz czas spędzany przed ekranem do godziny dziennie, upewnij się czy zrozumiało oglądaną treść

6 lat i więcej: konsekwentnie ograniczaj czas spędzany przed ekranem telewizora, tabletu czy telefonu, nie pozwól aby wpływał na inne aktywności oraz sen twojego dziecka

Po więcej informacji polecamy stronę mamatatatablet.pl

Projekt ulotki Agnieszka Kochanowska PM153 Łódź