**Komputery, laptopy, tablety, smartfony**

 **– czy te urządzenia zajmują czas Twojego dziecka?**

Codziennością współczesnych dzieci są nowoczesne urządzenia. Dzieci korzystają z takich urządzeń jak: telewizor, smartfon, tablet czy monitor komputera – dzięki którym grają w gry lub oglądają bajki. Drogi rodzicu, nie usuniemy tych urządzeń z życia naszych dzieci, ale możemy korzystać z wiedzy naukowców i ich badań, którzy przestrzegają nas przed niebezpiecznie długim czasem korzystania z tych urządzeń przez nasze dzieci.

Chociaż komputery są niesamowicie przydatnymi narzędziami, mogą również uzależniać. Wiele dzieci ma problem ze spędzaniem zbyt długiego czasu przy komputerze, co niepokoi ich rodziców. I słusznie. ***Uzależnienie od komputera*** zostało uznane przez Światową Agencję Zdrowia za chorobę, podobnie jak hazard. Długotrwałe przebywanie przed ekranem telefonu i komputera jest też szkodliwe dla zdrowia, dlatego specjaliści postulują, aby rodzice ustalali dzieciom sztywne reguły określające, ile czasu mogą spędzać przy komputerze i co mogą na nim robić (grać w gry, oglądać bajki itp.). Zarówno czas poświęcony na obcowanie z ekranem, jak i rodzaj aktywności powinny być dostosowane do wieku dziecka.

Ponieważ nasze pociechy i podopieczni uczęszczają do przedszkola - dziś poruszymy temat dzieci w wieku 3-7 lat.

**Drogi Rodzicu zapamiętaj:**

- dzieci poniżej 3 roku życia w ogóle nie powinny korzystać z komputera, tabletu, smartfonu.

- w grupie wiekowej od 3 do 7 lat dozwolone jest maksymalnie 30 minut dziennie, czyli 3,5 godziny tygodniowo.

**Jakie są konsekwencje zbyt długiego przesiadywania przed monitorem i TV?**

- Ludzie, w tym dzieci, widzą trójwymiarowo. Natomiast obraz telewizyjny i komputerowy jest płaski, dwuwymiarowy, co wpływa ujemnie na rozwój narządu wzroku.

- Kolejną konsekwencją nadużywania komputera, smartfonu, tabletu i telewizji u dzieci są zaburzenia kontaktów międzyludzkich. Środki masowego przekazu nie powinny nigdy zastępować dzieciom kontaktu z innymi ludźmi – rodziną i rówieśnikami. Gdy dziecko zbyt dużo czasu spędza przed ekranem, kontakt z ludźmi jest zaburzony. *Maluch nie uczy się, jak reagować na emocje drugiego człowieka, nie wykształca w sobie empatii ani prawidłowych zachowań. Ma też problem z rozumieniem własnych uczuć.*

- Lekarze podkreślają, że współczesne pokolenia dzieci mają za mało ruchu. Zamiast spędzać czas na świeżym powietrzu, wolą grać w gry komputerowe lub całymi godzinami oglądać filmiki w sieci. *To jednak sprawia, że siedzą w nienaturalnej pozycji, krzywią kręgosłup, a przez to ich wzrok jest skierowany w jeden punkt. Powoduje to mniejszy zakres akomodacji źrenic i ich usztywnienie.*

**Objawy uzależnienia dziecka od komputera w wieku 3-7 lat:**

* ma kłopoty z koncentracją,
* spędza większość wolnego czasu przed komputerem, tabletem, smartfonem i robi to kosztem innych zainteresowań, zabawy,
* ma obsesję na punkcie grania, rozmawia tylko o grze,
* podczas gry, oglądania bajek jest w zupełnie innym świecie, ***nie reaguje na zwołania,***
* zaniedbuje obowiązki domowe, bo gra komputerowa jest ważniejsza,
* ***reaguje agresywnie*** w momentach, gdy rodzice nakazują wyłączenie komputera, tabletu, smartfonu,
* ***ma kłopoty z zaśnięciem***, a rano ze wstawaniem,
* nie pamięta, by zjeść, a czasem nawet ledwo może zdążyć do toalety,
* jest zmienne emocjonalnie, ma huśtawki nastroju, łatwo się buntuje.

**Jak mądrze pozwalać na korzystanie z internetu i telewizji dzieciom?**

Tablety, smartfony, laptopy… to znak naszych czasów, więc należy nauczyć nasze dzieci jak używać nowoczesnych technologii z głową.

* Dzieci można ***zachęcić do oglądania filmików z edukacyjnym przesłaniem***, np. po angielsku, aby uczyły się tego języka.
* ***Ustaw hasło na komputerze, które tylko ty będziesz znać.***
* **Zezwalaj na czas zabawy z komputerem tylko po wypełnieniu innych obowiązków**, takich jak: sprzątanie zabawek po sobie, zajęcia dodatkowe np. basen, treningi itp. Naucz swoje dziecko, że priorytet mają obowiązki domowe, zanim będzie można korzystać z komputera i innych urządzeń dla rozrywki.
* **Nie pozwalaj na używanie komputera podczas posiłków lub w czasie, który rodzina spędza razem na rozmowie i zabawie.**
* **Ustaw limit na korzystanie z komputera.** Ustaw minutnik, aby dziecko wiedziało, kiedy skończyć zabawę. To pomoże uniknąć negocjacji i błagania o „jeszcze 5 minut”, po to, by „dokończyć bitwę”, „wejść na kolejny poziom gry”, „jeszcze jedna bajka” itp.
* **Porozmawiaj z dzieckiem na temat nadmiernego korzystania z komputera.**
* **Wyznacz rodzinie czas, który obowiązkowo spędzacie bez ekranów.** Niech to będzie specjalny czas tylko dla was. Codziennie. Dotyczy to telefonów, komputerów i telewizji. Zjedzcie wspólnie kolację, podczas której wszyscy członkowie rodziny będą mogli opowiedzieć o swoich przeżyciach. Pograjcie w planszówki, porysujcie razem, idźcie na spacer. Dzięki temu będziecie umacniać rodzinną więź.
* **Zachęć dziecko, aby dołączyło do jakiegoś klubu lub organizacji.** Harcerstwo, wolontariusze, klub miłośników gier planszowych czy młodzieżowa grupa działająca przy schronisku dla zwierząt – cokolwiek, co łączy się z zainteresowaniami dziecka, będzie dobrym rozwiązaniem. Maluch będzie mógł realizować swoje pasje, chęć niesienia pomocy, a jednocześnie poszerzy krąg znajomych i zdobędzie nowe umiejętności.

*Źródło: zdjęcie – usługi Bing obrazy online*