

# W JAKI SPOSÓB DBAĆ O HIGIENĘ CYFROWĄ?

Zadbaj o sen - nie korzystaj z ekranów na godzinę przed snem.



Relaksuj się i odpoczywaj bez używania urządzeń ekranowych.

Rodzinnie spędzaj wolny czas, najlepiej w aktywny sposób.

Szukaj zainteresowań poza siecią.

Określaj jasne i proste zasady dotyczące korzystania z urządzeń cyfrowych w domu i poza nim - omów je razem z dzieckiem.

Dbaj o relacje społeczne, kontakty w sieci to nie relacje.

Jako rodzic reguluj ilość czasu spędzanego przez dziecko przed ekranem.

Odłóż telefon w wyznaczone miejsce podczas posiłków, spotkań rodzinnych, nauki czy odpoczynku.



- 0-2 LAT **ZAKAZ**
- 3-6 LAT **JAK NAJMNIEJ** MAX. 30 MIN. DZIENNIE
- 7 LAT I WIĘCEJ **MAX. 60 MINUT**



## NADMIERNE KORZYSTANIE Z TECHNOLOGII - WYBRANE KONSEKWENCJE

- zaburzenia snu
- osłabiona umiejętność koncentracji na jednym zadaniu przez dłuższy czas
- nerwowość, nadpobudliwość, zachowania agresywne
- zaburzone funkcjonowanie lewej półkuli mózgu, mającej decydujący wpływ na naukę czytania, pisanie i liczenia
- nadmierna ilość informacji powoduje uczucie przytłoczenia, wyczerpania, zmęczenia
- wzmacnianie dróg neuronalnych odpowiedzialnych za nawyk korzystania z technologii i pogłębianie tego nawyku
- zużywanie energii i zasobów potrzebnych do koncentracji i nauki
- zakłócone procesy uczenia się i rozumowania



## Jeśli Twoje dziecko korzysta z urządzeń ekranowych PAMIĘTAJ:

TYLKO SPRAWDZONE TREŚCI

NIE PODCZAS JEDZENIA

NIGDY JAKO NAGRODA LUB KARA

NIE PRZED SNEM

WYŁĄCZ TELEWIZJĘ W TLE PODCZAS INNYCH AKTYWNOŚCI DZIECKA



## JEŚLI PODEJRZEWASZ, ŻE TWOJE DZIECKO POTRZEBUJE POMOCY SKONTAKTUJ SIĘ Z PSYCHOLOGIEM, TERAPEUTĄ UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH LUB LEKARZEM PSYCHIATRĄ

Jeśli pojawią się pierwsze objawy uzależnienia można uzyskać bezpłatną anonimową poradę i pomoc specjalistów:

- 116 111 - telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, czynny całą dobę
- 800 100 100 - telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna  
ul. Wojska Polskiego 20  
89-400 Sępólno Krajeńskie  
tel. 52 3882147