

Długotrwałe granie i zabawa na ekranie niszczą oczy małych dzieci, gdyż powodują krótkowzroczność.

Okuliści ostrzegają: długotrwałe i częste patrzenie z bliska na ekran telefonu komórkowego lub tabletu powoduje nadmierny wzrost gałek ocznych i staje się przyczyną krótkowzroczności u dzieci. Ponadto niemowlęta i małe dzieci muszą najpierw nauczyć się widzieć obiekty w sposób przestrzenny (trójwymiarowo). Płaski ekran to uniemożliwia, gdyż dzieci nie mogą brać do rąk przedmiotów oglądanych na tym ekranie.

Dlatego też okuliści zalecają: Żadnych komputerów, telefonów komórkowych, tabletów, telewizorów **poniżej** 3. roku życia! **Powyżej** 3. roku życia ze sprzętów tych można korzystać maksimum pół godziny dziennie, pod warunkiem utrzymania minimalnej odległości oczu od ekranu, wynoszącej 30 cm. Dla zdrowego rozwoju oczu ważne jest, aby dzieci spędzały co najmniej 2 godziny dziennie na zewnątrz w świetle dziennym.

(Zalecenie z kongresu Stowarzyszenia Oftalmologów Niemieckich, 2018)

Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące codziennych ćwiczeń fizycznych, czasu snu i czasu spędzanego przed ekranami na okres od wieku niemowlęcego do piątego roku życia:

https://www.bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=news_bv&snr=12809

Dodatkowa lektura na temat: dzieci a media:

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/>

Zasady korzystania z mediów:

- Przed załączeniem urządzenia ustalcie, kiedy ma ono zostać wyłączone.
- Nie pozwalajcie swojemu dziecku bezcelowo przerzucać kanałów lub klikać.
- Pozwalajcie na oglądanie tylko programów odpowiednich dla dzieci i na gry bez przemocy.
(Zobacz też <https://www.flimmo.de/>)
- Nie wszystkie kreskówki są dla dzieci.
- Porozmawiajcie z dzieckiem o tym, co oglądało.
Filmy, których umysł nie zdążył jeszcze przetworzyć, zakłócają sen.
Dla zapewnienia zdrowego snu konieczne jest wyłączenie mediów ekranowych na 2 godziny przed pójściem spać.
- Dzieci wierzą w to, co widzą – wyłączajcie media podczas reklam i wyjaśniajcie, dlaczego to robicie.
- Nie używajcie mediów do nagradzania, karania lub uspokajania swojego dziecka.
- Podczas wspólnych posiłków wszystkie media korzystające z ekranów muszą być wyłączone.
- Miejsce telewizora i konsoli do gier nie jest w pokoju dziecięcym.

Kontakt:

Landratsamt Rastatt, Gesundheitsamt u. Jugendamt
Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt
tel. 07222 381-2300
amt23@landkreis-rastatt.de
www.landkreis-rastatt.de

i

Frühförderverbund Rastatt
der Sonderpädagogischen
Beratungsstellen
Herrenstraße 19, 76437 Rastatt
tel. 07222 77412-16



LANDKREIS
RASTATT



3 - 6 LAT



**WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE
KORZYSTANIA Z TELEFONU
KOMÓRKOWEGO /TABLETU /
TELEWIZJI / KONSOLI DO GIER**

W każdej rodzinie telefony komórkowe/tablety/telewizja oraz komputery i konsole do gier należą do przedmiotów codziennego użytku. Dzieci są nimi zafascynowane.

Ale: 30 minut w ciągu dnia to wystarczająca ilość czasu! Dłuższe korzystanie z tych sprzętów uniemożliwia zdrowy rozwój dzieci!



Czego potrzebują dzieci w wieku 3 - 6 lat:

- Odpowiedzi na liczne pytania, które zadają.
- Rodziców, którzy będą z nimi rozmawiać i nauczą je prawidłowo mówić.
- Aby nauczyć się czegoś nowego, muszą one doświadczać rzeczy (czuć, smakować, wąchać, brać do rąk, próbować ich użyć).
- Dzieci uczą się, gdy same wykonują jakies czynności, a nie gdy im się przyglądają!
- Media elektroniczne wywołują w dzieciach bierność i kradną im czas, którego one potrzebują na zabawę i ruch.



**Pobawcie się ze mną,
a nie swoimi
smartfonami!**



Apel

Rodzice stanowią wzór:

- ☺ Także wy korzystajcie z ekranów w sposób celowy i zachowując ograniczenia czasowe. Wyłączcie je, gdy dziecko chce się z Wami pobawić lub porozmawiać.

Oto kilka wskazówek na co dzień, aby Wasze dziecko mogło nauczyć się wszystkiego, czego będzie potrzebować w szkole.

- ☺ Świat rzeczywisty jest ważniejszy niż świat przedstawiony w mediach:
- ☺ Zabawa ☺ Opowiadanie
- ☺ Śpiewanie ☺ Psocenie
- ☺ Malowanie ☺ Budowanie
- ☺ Czytanie ☺ Wycieczki
- ☺ Majsterkowanie ☺ Sport
- ☺ Spacerowanie ☺ Wspinanie się
- ☺ Jazda na rowerku biegowym ☺ Zabawa błotem
- ☺ Wspólna zabawa z innymi dziećmi
- ☺ Wspólne wykonywanie czynności domowych
- ☺ Fazy wyciszenia, a nawet nuda są ważne, gdyż sprawiają, że u dzieci rodzą się nowe pomysły.
- ☺ Dzieci powinny codziennie przebywać na dworze, także w deszczowe dni.
- ☺ dzieci w wieku 3-6 lat powinny codziennie zażywać ruchu przez minimum 3 godziny, z czego 1 godzinę powinien zajmować wysiłek o średnim lub dużym natężeniu. To wszystko pomaga Waszym dzieciom dobrze się rozwijać!