

# Cyber Higiena



Logopeda  
Aleksandra Kołek  
Przedszkole nr 3 w Rybniku



# OGRANICZENIE CZASU PRZED EKRADEM

- Czas spędzany przed ekranem powinien być ograniczony do maksymalnie 30-60 minut dziennie w przypadku dzieci w wieku przedszkolnym, i to tylko w kontekście edukacyjnym lub zabawie z rodzicem.
- Ważne, by czas spędzany przed ekranem był zróżnicowany i wspomagający rozwój dziecka (np. edukacyjne gry, aplikacje wspierające naukę, interaktywne książki).
- Zawsze warto planować przerwy i umożliwić dziecku aktywność fizyczną.

# DOBÓR ODPOWIEDNICH TREŚCI

- Wybieraj aplikacje i gry, które są odpowiednie do wieku dziecka. Aplikacje powinny wspierać rozwój mowy, kreatywności, logicznego myślenia oraz koordynacji ręka-oko.
- Unikaj aplikacji czy gier, które mogą wywoływać agresję, lęk czy inne negatywne emocje.
- Preferuj treści edukacyjne - kolorowe i interaktywne książki, gry rozwijające wyobraźnię, aplikacje do nauki liczb, liter, kształtów czy kolorów.



# WSPÓLNE KORZYSTANIE Z TECHNOLOGII

- **Zawsze towarzyszyć dziecku w czasie korzystania z urządzeń. Wspólne oglądanie, granie lub interakcja z aplikacjami pomoże w zrozumieniu, co dziecko robi w internecie. To także buduje więź emocjonalną.**
- **Rozmawiaj z dzieckiem o tym, co ogląda, co mu się podoba, jak reaguje na poszczególne treści. Ważne, by dziecko czuło się bezpiecznie, wiedząc, że rodzice są świadomi tego, co się dzieje.**





# UNIKANIE UZALEŻNIENIA OD TECHNOLOGII

- Zachowaj równowagę pomiędzy korzystaniem z technologii a aktywnością na świeżym powietrzu, zabawami manualnymi, rysowaniem, czytaniem książek.
- Zabawa offline powinna być równie ważna, jak zabawa online. Dziecko w wieku przedszkolnym rozwija umiejętności społeczne, motoryczne i poznawcze przez interakcje w świecie rzeczywistym, nie tylko w wirtualnym.



# EDUKACJA W ZAKRESIE BEZPIECZEŃSTWA W SIECI

- **Naucz dziecko podstaw prywatności - choć maluchy w tym wieku nie muszą znać szczegółów, warto już od najmłodszych lat kształtować świadomość, by nie udostępniać swoich danych osobowych w internecie.**
- **Unikaj nieznanych treści - nigdy nie pozwól dziecku korzystać z aplikacji, które nie zostały dokładnie sprawdzone pod kątem bezpieczeństwa.**

# KORZYSTANIE Z TECHNOLOGII W KONTROLOWANYCH WARUNKACH

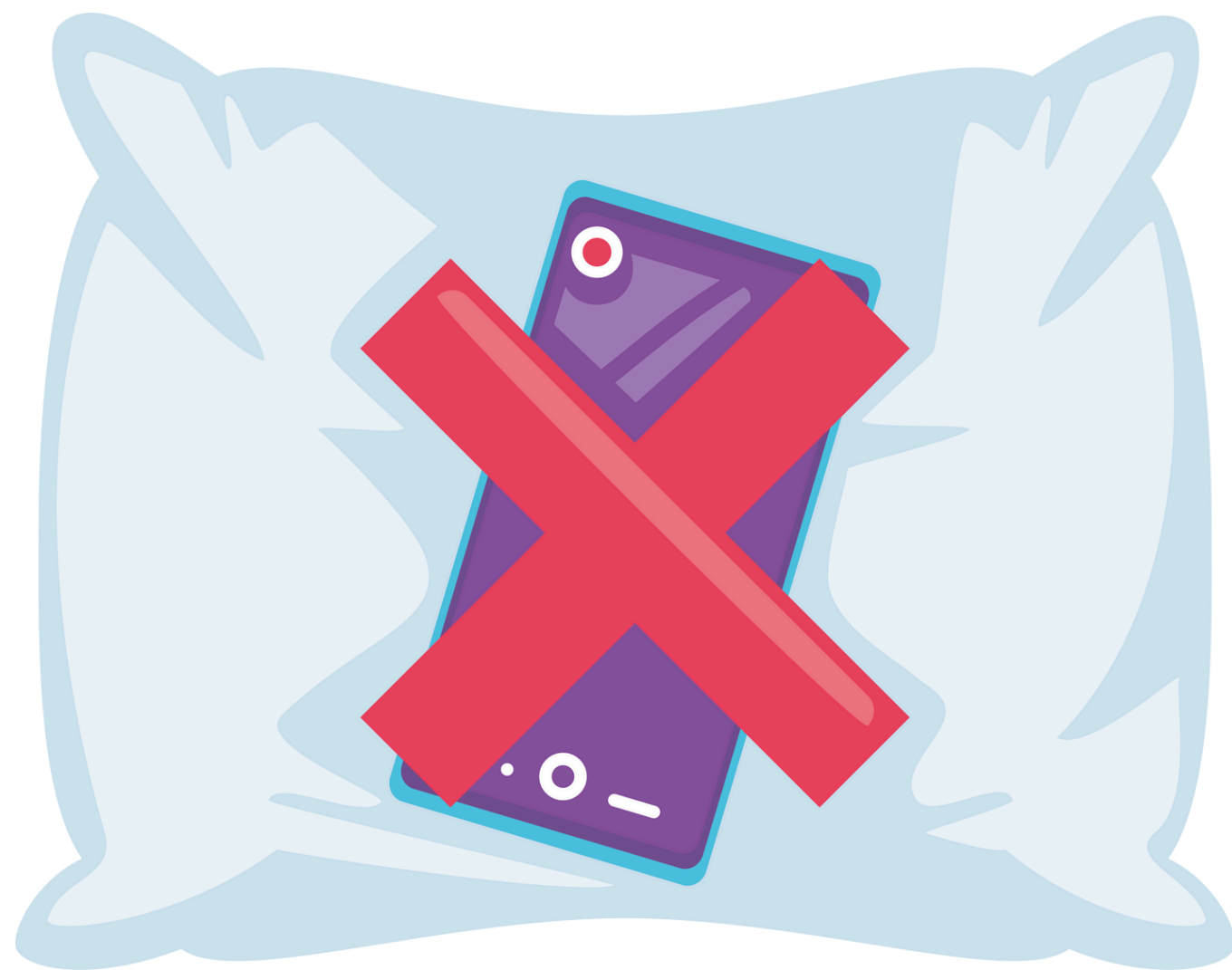
- Używaj funkcji kontroli rodzicielskiej dostępnych w systemach operacyjnych (np. Android, iOS) oraz na urządzeniach. Pomogą one kontrolować czas spędzany przed ekranem oraz blokować dostęp do nieodpowiednich treści.
- Monitorowanie aktywności - regularnie sprawdzaj, z jakich aplikacji korzysta dziecko i jakie strony odwiedza.



# WSPIERANIE KOMUNIKACJI I WSPÓŁPRACY

- Zachęcaj do wspólnych aktywności online z rówieśnikami - na przykład wspólne granie w gry edukacyjne, które rozwijają zdolności społeczne i komunikacyjne.
- Uczyń technologię środkiem do współpracy, a nie narzędziem izolacji.





# **RYTUAŁY TECHNOLOGICZNE**

**Ustal zasady korzystania z urządzeń: np. technologia jest używana tylko w wyznaczonych porach dnia, a nie w czasie posiłków czy przed snem. Dzieci w wieku przedszkolnym potrzebują stałych rytuałów i rutyn, które pomagają w kształtowaniu zdrowych nawyków.**

# **DOSTOSOWANIE TECHNOLOGII DO ROZWOJU DZIECKA**

**Wybieraj interaktywne zabawki technologiczne dostosowane do wieku dziecka (np. interaktywne książki, zabawki edukacyjne), które angażują dziecko do aktywności fizycznej lub umysłowej, a nie tylko pasywnego oglądania ekranu.**





# **PAMIĘĆ O PRZYKŁADZIE**

**Bądź wzorem do naśladowania - jeśli dziecko widzi, że dorośli spędzają czas przy ekranach przez długi czas, może to naśladować. Pokaż dziecku, jak korzystać z technologii w sposób zdrowy i odpowiedzialny.**