

Tablodzieci: Czy przedszkolak może bezpiecznie korzystać ze smartfona?

W dzisiejszym świecie technologii dzieci potrafią swobodniej poruszać się w wirtualnym świecie niż niejeden dorosły. Tablety stały się nieodłącznym towarzyszem naszych pociech - to narzędzie nauki, źródło rozrywki i nowoczesny smoczek. Ale czy zastanawiamy się nad konsekwencjami tak częstego korzystania z tych urządzeń?

Dzieci poniżej 5. roku życia [powinny spędzać przed ekranem](#) nie więcej niż godzinę dziennie. Zbyt duża ilość czasu spędzona na interakcji z cyfrowymi urządzeniami może prowadzić do problemów z koncentracją, agresji, trudności w nauce oraz zaburzeń snu.



Ponadto, badania przeprowadzone przez Uniwersytet w Toronto wykazały, że nadmierne korzystanie z tabletek przez dzieci może prowadzić do opóźnień w rozwoju motorycznym. Dzieci, które spędzają więcej czasu z tabletami, mają mniej czasu na zabawy ruchowe, co jest kluczowe dla prawidłowego rozwoju koordynacji i zdolności motorycznych.

Niebezpieczeństwa wynikające z nadużywania telefonu przez dzieci w wieku przedszkolnym



problemy z koncentracją



zaburzenia snu



alienacja i trudności w kontaktach społecznych



agresja



otyłość



złe nawyki żywieniowe

Nie można też zapomnieć o zagrożeniu, jakie niesie za sobą niewłaściwe treści, do których dziecko ma łatwy dostęp. [Kontrola rodzicielska](#) jest niezwykle ważna, ale nie zawsze skuteczna.

Bezpieczny telefon i tablet



1. Włącz tryb ochrony rodzicielskiej.
2. Ustaw hasło zabezpieczające.
3. Ściągnij dodatkowe aplikacje dla rodziców.

Apelujemy do rodziców i opiekunów, aby byli świadomi tych zagrożeń i odpowiednio zarządzali czasem, jaki ich dzieci spędzają w cyfrowym świecie.

Jak uczynić [czas przedszkolaków spędzony ze smartfonem i tabletem](#) cennym i przede wszystkim bezpiecznym? Oto kilka praktycznych wskazówek:

- Pilnuj, aby Twoja pociecha nie patrzyła w ekran dłużej niż 15 minut jednorazowo. Przedszkolak nie powinien przebywać przy smartfonie dłużej niż godzina dziennie - a im krócej, tym lepiej.
- Nie traktuj telefonu i tabletu jako formy nagrody. Promowanie tych urządzeń jako nagrody może zaszczerpić w dziecku przekonanie, o ich szczególnej wartości.
- Zalecane jest, aby najmłodsze dzieci nie miały codziennego kontaktu z mobilnymi urządzeniami. Alternatywą mogą być takie aktywności jak układanie klocków, kolorowanie lub czytanie książeczek.
- Wspieraj odpowiednią higienę snu u swojego dziecka, nie udostępniając mu telefonu lub tabletu co najmniej dwie godziny przed pójściem spać.
- Nigdy nie pozostawiaj przedszkolaka sam na sam ze smartfonem. Szczególnie jeśli urządzenie ma dostęp do internetu. Będzie Ci łatwiej monitorować, co dziecko ogląda, a także będziesz mógł porozmawiać z nim na temat tego, co widzi na ekranie.

Pamiętajmy, że technologia to doskonałe narzędzie edukacyjne, ale powinno być używane z umiarem, zawsze pod nadzorem dorosłych i z odpowiednią równowagą między aktywnością online i offline.

W przyszłości technologia będzie coraz bardziej obecna w życiu naszych dzieci. Dlatego już teraz musimy nauczyć je, jak bezpiecznie i mądrze korzystać z tych narzędzi, jednocześnie dbając o ich prawidłowy rozwój i zdrowie.