

BEZPIECZNY INTERNET **ZASADY BEZPIECZNEGO** **KORZYSTANIA Z TECHNOLOGII** **W POSZCZEGÓLNYCH GRUPACH** **WIEKOWYCH :**

0-2 lata: Nigdy i nigdzie !

Uzależnienie od ekranu pozostanie, ponieważ technologia nie zniknie! Rodzice muszą być proaktywni – od najwcześniejszych lat muszą postępować zgodnie z wytycznymi. Właśnie z tego powodu opracowałam szczegółowe zasady dopasowane do wieku rozwojowego. Żadnej technologii, w tym smartfonów, komputerów i telewizorów. Jak już wspomniałam,

Amerykańska Akademia Pediatrii stwierdziła, że dzieci w tym wieku nie powinny w ogóle korzystać z ekranu.

Ważne jest, aby rodzice byli w to prawdziwie zaangażowani. Każda ekspozycja ekranowa upośledza komunikację społeczną, rozwój i przywiązanie dziecka do rodzica lub innych członków rodziny. Jeśli dzieci są odizolowane od technologii, mają czas na rozwijanie relacji z bliskimi.

Trzymaj się zasad: nie używaj urządzeń cyfrowych jako opiekunki, gdy chcesz się zająć swoimi sprawami; nie używaj ich w formie nagrody, aby dziecko nie płakało lub zjadło posiłek.

3-6 lat: Jedna godzina dziennie !

W tym wieku dzieci mogą być wprowadzane w świat technologii pod ścisłym nadzorem rodziców. Okres ten jest decydujący w rozwoju dzieci, gdyż w jego trakcie uczą się one zachowań prospołecznych i społecznych. Staraj się angażować dziecko w czynności niezwiązane z korzystaniem z komputera i urządzeń przenośnych. Jeśli dziecko w tym wieku jest narażone na zbyt długą ekspozycję ekranową, wywołuje to u niego agresję i impulsywność. Kontroluj korzystanie przez nie z technologii w przestrzeniach publicznych i w domu i blokuj strony nieodpowiednie dla dziecka, szczególnie gry i pornografię.

Odpowiednie działania to:

- wykorzystanie czytnika e-booków do czytania bajek,
- sortowanie kształtów i znajdowanie ukrytych obiektów w aplikacjach mobilnych,
- dostęp do zabawek elektronicznych, które uczą cyfr, liter i dźwięków



BEZPIECZNE APLIKACJE MOBILNE

◆ **BestApp**

To katalog prowadzony przez Fundację Dzieci Niczyje. Jest on dostępny jako aplikacja (dla systemu Android) Można w nim odnaleźć ponad sto aplikacji mobilnych przyjaznych dzieciom. Podzielono je na osiem kategorii tematycznych: matematyczne, plastyczne, lamigłówki, zręcznościowe, muzyczne, językowe, przyrodnicze, inne. Każda aplikacja informuje o wieku odbiorców (3+, 5+) oraz zawartości reklam i mikropłatności wewnątrz aplikacji.

◆ **Necio**

Aplikacja mobilna Necio (dostępna dla systemów Android oraz iOS) może być dobrym wprowadzeniem dzieci w wiek przedszkolnym w świat internetu i urządzeń mobilnych. Animacje i wierszyki recytowane przez tytułowego robocika są też dobrym pretekstem do rozmów z dzieckiem o zagrożeniach online i ustalenia z nim zasad korzystania z internetu i urządzeń elektronicznych. Necio to także teledyski, bajka, porady dla rodziców oraz propozycje zabaw poza internetem.

Gdzie szukać pomocy ??

Jeżeli podejrzewasz, że twoje dziecko może mieć problem z nałogowym korzystaniem z nowoczesnych technologii, zadzwoń pod numer jednego z poniższych Telefonów Zaufania.

- Telefon Zaufania – Uzależnienia Behawioralne przy Instytucie Psychologii Zdrowia PTP: 801 889 880,
- Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę: 116 111.
- Działaniu linii telefonicznej towarzyszy strona internetowa www.116111.pl, która umożliwia zadawanie anonimowych pytań online przez całą dobę.

Dla rodzica ważne jest przede wszystkim bezpieczeństwo swojego dziecka. Taką możliwość dają aplikacje zainstalowane w telefonie dziecka i rodzica np.:

- aplikacja od Orange- Gdzie jest Dziecko czy FamilyTime Parental Controls. Te aplikacje umożliwiają rodzicom sprawdzenie, gdzie obecnie przebywa dziecko.
- aplikacja Kids Place to program, który skupia się na monitorowaniu i kontrolowaniu treści, jakie dziecko przegląda na telefonie.

