



**Szanowni Państwo,  
Drodzy Rodzice i Opiekunowie**

**► Nauczanie zdalne a domowa edukacja medialna**

Niezależnie od wieku zaleca się, by wasze dziecko spędzało większą część dnia z dala od ekranów multimedialnych. W normalnych warunkach ( czas bez epidemii), w codziennym, pozaszkolnym życiu dziecka główną rolę powinny odgrywać zabawy z rówieśnikami, rozwijanie zainteresowań oraz inne kreatywne zajęcia dodatkowe.

Zupełnie naturalne jest jednak to, że z każdym rokiem swojego życia dzieci coraz więcej uwagi zaczynają poświęcać urządzeniom cyfrowym. Rodzicom zaś przypada niezwykle ważna rola - muszą zadbać o to, by kontakt dziecka z mediami od samego początku był bezpieczny i korzystny dla jego rozwoju.

W tym trudnym dla wszystkich okresie, gdzie nauczanie zdalne, a więc kontakt dziecka z światem multimedialnym stał się codziennością warto wprowadzić sprawdzone zasady korzystania z Internetu i innych multimediiów w domu.

Jak wszystkie zasady, również te dotyczące korzystania z mediów najłatwiej wprowadzić jako integralną część rutyny dnia codziennego. Stały plan dnia i powtarzające się rytuały – również w czasie pandemii- sprawią, że dziecko czuje się bezpiecznie i wie, czego może oczekiwać. Uczy się dzięki temu m.in. samodzielnie dysponować własnym czasem korzystania z urządzeń cyfrowych.

Oto kilka propozycji zasad do rozważenia:

- zakaz korzystania z mediów z wyświetlaczem na 1-2 godziny przed snem
- zakaz korzystania ze smartfonów podczas jedzenia

- zakaz korzystania z smartfonów podczas odrabiania zadań domowych ( wykorzystujemy go tylko w zakresie niezbędnym do wykonania pracy domowej)
- oddanie smartfona rodzicom po wyznaczonym czasie np. po zakończeniu nauki zdalnej
- oddanie smartfona rodzicom przed położeniem się do łóżka
- ustalenie dni i pór dnia wolnych od mediów
- ustalenie stałych pór, w których dziecko może korzystać z mediów
- pokój dziecięcy pozostaje przestrzenią wolną od mediów (jeżeli dziecko ma w swoim pokoju dostęp do urządzeń takich jak komputer, konsola, telewizor czy smartfon, istnieje ryzyko, że będzie ich używał częściej i dłużej)
- każdy z domowników może zwrócić w kulturalny sposób innemu uwagę, jeśli uważa, że ten za dużo czasu poświęca na urządzenia cyfrowe lub korzysta z nich w nieodpowiedni sposób
- jeśli rodzic dostrzeże, że dziecko przestaje aktywnie korzystać z jakiegoś urządzenia, wyłącza je ( unikajmy korzystania z multimediiów jako tła dla innych czynności, nie przyzwyczajajmy dziecka do ciągłego szumu np. włączonego telewizora).

Należy pamiętać, że niektóre urządzenia multimedialne potrafią nie tylko bawić, ale też uczyć i rozwijać ( np. sprzęt fotograficzny, platformy edukacyjne, programy do nauki języków).

### ► Ile czasu dziecko może oglądać telewizję? –multimedia a wiek dziecka

Wiek	Media do słuchania	Media do wyświetlania
<b>0-3 lat</b>	do 30 minut	wcale
<b>3-6 lat</b>	do 45 minut	wspólnie do 30 minut
<b>6-10 lat</b>	do 60 minut	wspólnie do 45 minut
<b>&gt;10 lat</b>	wszystkie media: jedna godzina tygodniowo na każdy rok życia	

### ► Pomocnicy

Również aplikacje i urządzenia elektroniczne mogą przyjść z pomocą podczas domowej kontroli korzystania z mediów:

- komputery, smartfony i tablety często wyposażone są w fabryczną opcję ograniczania czasu użytkowania
- router sieci WLAN można zaprojektować tak, by sam wyłączał się w określonych godzinach , np. w nocy
- możliwy jest zakup nakładek na gniazdka elektryczne z wmontowanymi licznikami czasu ( przerywają dostęp prądu we wcześniej zaprogramowanych porach dnia lub po przekroczeniu ustalonego limitu czasu)

### ► Zasada 3-6-9-12 ( „chcę mieć smartfona”)

W kolejnych lata życia dziecko może zażyczyć sobie własnych urządzeń cyfrowych, by mieć zawsze i wszędzie dostęp do ulubionych multimediiów. Jak w takiej sytuacji ma postąpić rodzic? Warto zapoznać się z zaleceniami specjalistów, a przede wszystkim z cenną zasadą 3-6-9-12

- przed 3 rokiem życia: dziecko nie korzysta z mediów wyświetlanych na ekranie
- przed 6 rokiem życia: dziecko nie posiada własnej konsoli
- przed 9 rokiem życia: dziecko nie posiada własnej komórki ani smartfona
- przed 12 rokiem życia: dziecko nie korzysta z komputera bez nadzoru

Ponieważ każde dziecko rozwija się we własnym tempie podane powyżej granice są często umowne. Przed zrobieniem kolejnego kroku milowego należy zastanowić się czy nasze dziecko jest na pewno na niego gotowe.