

JAK BEZPIECZNIE KORZYSTAĆ Z INTERNETU



Nie powinno się całkowicie zakazać dzieciom korzystania z komputera czy telewizji. To znak naszych czasów, ale należy dawać im przykład, jak używać nowoczesnych technologii z głową. Oto kilka wskazówek, jak to robić:

Ustal zasady – przed rozpoczęciem przeglądania Internetu z dzieckiem, ustal pewne zasady. Na przykład, ile czasu można spędzać online, jakie strony można odwiedzać, a jakich unikać.

Rozmawiaj o bezpieczeństwie – nawet jeśli Twoje dziecko jest jeszcze małe, warto rozmawiać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa online, takich jak nie udostępnianie danych osobowych czy nie klikanie w podejrzane linki.

Bądź ciekawy – zachęcaj dziecko do dzielenia się z Tobą tym, co znalazło w Internecie. Pytaj, co go zainteresowało, czego nowego się nauczyło?

Korzystaj z filtrów rodzicielskich – możesz ograniczyć czas korzystania z Internetu oraz zablokować dostęp do określonych kategorii stron internetowych lub określonych stron. Możesz również zablokować pobieranie z Internetu plików o określonych typach

Uczcie się razem – Internet to nieskończone źródło wiedzy. Wykorzystaj to, ucząc się razem z dzieckiem. Może to być nowy język, historia, nauka czy ciekawostki ze świata.

Bądź przykładem – dzieci uczą się przez naśladowanie. Pokaż im, jak korzystać z Internetu w sposób odpowiedzialny i produktywny.

Zachęcaj do aktywności offline – ważne jest, aby zachęcać dziecko do spędzania czasu poza ekranem, bawiąc się na świeżym powietrzu, czytając książki czy uprawiając sport.

Odkrywanie zainteresowań – pomagaj dziecku znaleźć strony i kanały, które odpowiadają jego zainteresowaniom i pasjom. To może być doskonały sposób na rozwijanie talentów i zainteresowań malucha.

PAMIĘTAJ!

Należy dozować dzieciom w różnym wieku czas przed ekranem telewizora, komputera czy tabletu.

Zalecenia Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej:

- dzieci do 2 roku życia – w ogóle **nie powinny** korzystać z urządzeń elektronicznych – telefonów, tabletów, komputerów czy telewizorów. Wyjątek stanowią wideo rozmowy z bliskimi.
- dzieci w wieku od **2 do 5 lat** - optymalny czas korzystania z ekranu wynosi **godzinę**,
- **6-letnie** dzieci przed komputerem powinny spędzać **do 2 godzin**. Amerykańscy pediatrzy zwracają w tym wieku szczególną uwagę rodziców na zdrowy rozsądek i zachowanie prawidłowych proporcji między czasem na naukę, ruch oraz multimedia. **Zachęcają też do stosowania zasady „im mniej, tym lepiej”.**

Nieco bardziej rygorystyczni są polscy pediatrzy, którzy zalecają, aby dzieci:

- do 3 lat w ogóle nie korzystały z komputera i nie oglądały telewizji,
- od **3 do 7 lat** spędzały przed ekranem **jedynie 30 min. dziennie**, od 7 do 12 lat poświęcały na multimedia godzinę.

