

Kompetentne korzystanie z MEDIÓW – co powinni zrobić rodzice:

- Stwórz jasne zasady i ustal stały czas korzystania z urządzeń! Świadomie korzystaj z czasu wolnego od ekranu!
- Zabezpiecz urządzenia cyfrowe przed dziećmi! (Reklamy są dla dorosłych.)
- Jesteś wzorem do naśladowania dla swojego dziecka – przemyśl swoje zachowanie w mediach!
- Przestrzegaj ograniczeń wiekowych dla gier i filmów! Oglądajcie razem filmy i omawiajcie je potem!
- Starannie wybieraj filmy oraz inne treści i obserwuj, co naprawdę ogląda Twoje dziecko!



Wskazówki na czas wolny od mediów:

- Ciesz się czasem spędzonym z dzieckiem. Odłóż telefon komórkowy na czas zabawy! Poświęć dziecku całą swoją uwagę.
- Nuda jest ważna dla rozwoju dziecka – wspiera wyobraźnię i kreatywność. Postaraj się wytrzymać z nią raz na jakiś czas!
- Składaj konkretne propozycje (np. malowanie, oglądanie książki z obrazkami, wspólna gra).
- Stwórz rytuały i jasne zasady (ustal jasny czas korzysta nia z urządzeń, nie pozwalaj na korzystanie z mediów podczas posiłków, nie używaj telefonu komórkowego podczas zabawy, nie patrz w ekran na 2 godziny przed snem...).

ŹRÓDŁA I POMOCNE LINKI:

www.kindersprache.org
www.fragbarbara.at
www.saferinternet.at
www.ispa.at/technischerschutz

Eltern guide: Przewodnik dla rodziców po kulturze cyfrowej –
Kathrin Habermann (Springer-Verlag, 2020)

BONIFRATRY LINZ

Szpital dydaktyczny uniwersytetów medycznych
w Grazu, Innsbrucku i Wiedniu

Instytut Neurologii Sensorycznej i Mowy
Zarząd: Prim. Priv.-Doz. Dr. Johannes Fellingner

Centrum Komunikacji i Języka
Zarząd: Prim. Priv.-Doz. Dr. Daniel Holzinger

Ośrodek Terapii Mowy i Poradni Neurologiczno-Lingwistycznej
Tel. 0732 / 7897 bezpośredni 23700 | faks bezpośredni 23799

MAMO CHCĘ KOMÓRKĘ!

KORZYSTANIE Z MEDIÓW CYFROWYCH PRZEZ MAŁE
DZIECI, KTÓRE MAJĄ PROBLEMY Z NAUKĄ MÓWIENIA
PORADNIK DLA RODZICÓW



KORZYSTANIE Z MEDIÓW CYFROWYCH TO...

- Korzystanie z telefonu komórkowego, tabletu, komputera PC/laptopa, konsoli do gier, telewizora
- Korzystanie z serwisów streamingowych (YouTube, Netflix, ...), mediów społecznościowych (WhatsApp, Facebook, ...), gier online (Fortnite, ...) Internetu oraz oglądanie seriali telewizyjnych i filmów

Nadmierne korzystanie z mediów – samoocena	tak	nie
W rodzinie używa się telefonu komórkowego/ tabletu/telewizora/... jako nagrody, sposobu odwrócenia uwagi i/lub do uspokojenia sytuacji.		
Często używasz swojego telefonu komórkowego/ tabletu/... również przy dziecku i podczas wspólnej zabawy z nim.		
Twoje dziecko prosi o telefon komórkowy/ tablet/telewizor/... kilka razy dziennie.		
Twoje dziecko złości się, gdy nie dostaje tych urządzeń.		
Twoje dziecko wykazuje małe zainteresowanie innymi zajęciami.		
Twoje dziecko używa słów i zwrotów z filmów/seriali/... (Często również nieadekwatnie do sytuacji)		

NADMIERNE KORZYSTANIE Z MEDIÓW CYFROWYCH POWODUJE, ŻE...

- rodzice nie reagują spontanicznie na potrzeby dziecka.
- dziecko traci zainteresowanie interakcją.
- wymiana językowa jest ograniczona (mniejszy wkład językowy).
- nie wykorzystuje się możliwości nauki mówienia.
- z powodu ciągłego przerywania interakcji dochodzi do frustracji.
- rozwija się zachowanie uzależniające z objawami odstawienia.
- dziecko staje się bierne i chce być cały czas zabawiane.



ZALECENIA DOTYCZĄCE KORZYSTANIA Z MEDIÓW:

Wiek	Czas aktywności	Czas snu i odpoczynku	CZAS NA MEDIA
0-3 miesiące	30 minut	14-17 godzin	-
4-11 miesięcy	30 minut	12-16 godzin	-
1 rok	180 minut	11-14 godzin	-
2 lata	180 minut	11-14 godzin	-
3-6 lat	180 minut (60 min. umiarkowana do intensywnej)	10-13 godzin	maks. 30 minut
7-10 lat	90 minut (60 min. umiarkowana do intensywnej)	9-12 godzin	60-90 minut
11-13 lat	90 minut (60 min. umiarkowana do intensywnej)	8-10 godzin	90-120 minut
od 14 lat	90 minut	8-10 godzin	maks. 120 minut