**MAŁE DZIECI & TELEWIZJA**

Dzieci uwielbiają spędzać wolny czas przed telewizorem. Nie można jednak dopuścić do tego, aby siedzenie przed szklanym ekranem zastąpiło im zabawy, spacery czy rozmowy z rodzicami.

**TELEWIZJA? TAK! ALE TYLKO POD KONTROLĄ**

**I Z UMIAREM.**

Programy telewizyjne uczą i rozwijają wyobraźnię, pod warunkiem jednak, że są oglądane przez dziecko z umiarem i dostosowane do jego wieku. Dziecko, które za długo ogląda telewizję, po pierwsze nie ma towarzystwa rówieśników, bo się z nimi nie bawi. Zamyka się w sobie. Po drugie jest pozbawione ruchu, nie wychodzi np. na podwórko. Potem mogą być z nim kłopoty w przedszkolu lub w szkole, bo aby wyładować nadmiar energii, staje się agresywne i nadpobudliwe. Nie traktuj telewizji jak niańki. Sadzanie dziecka przed telewizorem, aby mieć nieco czasu dla siebie, nie jest dobrym pomysłem. Choć w ten sposób na chwilę poskromisz rozbrykanego malca, w efekcie przyniesie to więcej szkody niż pożytku. Dziecko biernie ogląda program, co nie rozwija jego wyobraźni. Szybko też przyzwyczai się, że telewizja jest jedynym sposobem spędzania wolnego czasu. Nie będzie potrafiło zorganizować sobie innej, twórczej zabawy. Wyznacz czas i programy Trzylatek może oglądać telewizję nie dłużej niż 20-30 minut dziennie, czyli tyle ile trwa dobranocka. W tym czasie powinnaś być przy nim i na bieżąco tłumaczyć to, co się dzieje na ekranie. Cztero-pięciolatek nie powinien spędzać przed odbiornikiem więcej niż godzinę dziennie i również pod twoją kontrolą.

Uwaga!

Wśród dzieci panuje moda na oglądanie niektórych programów dla dorosłych, np.

realisty show. Nie daj się na to namówić! Nie są one dostosowane do wieku dziecka. Pokój dziecka bez telewizora . Dając mu odbiornik do pokoju, sygnalizujesz że zgadzasz się, aby włączało go zawsze, kiedy chce. Stracisz kontrolę nad tym, co ogląda. Nie oglądasz? Wyłącz! Nie przyzwyczajaj dziecka, że odbiornik jest stale włączony. Wyłączaj go zawsze, gdy nie oglądacie konkretnego programu. Telewizor to nie domownik.



## „ Przedszkolak bezpieczny w sieci”

Znakiem naszych czasów jest ogromny postęp technologiczno-informacyjny. Z roku na rok coraz to młodsze dzieci korzystają z komputera, Internetu. To dobrze bowiem przed postępem nie uciekniemy. Korzystanie z komputera, Internetu może przynieść dziecku wiele korzyści. Ułatwia i wspomaga naukę, uczy-bawiąc. Daje możliwość dostępu do olbrzymich zasobów informacji , rozwija zainteresowania i samodzielność. Dziecko nie jest jedynie biernym obserwatorem jak w przypadku oglądania telewizji, lecz może wchodzić w interakcje. Wspomaga również dzieci niepełnosprawne czy też te nienadążające za rówieśnikami. Pamiętać jednak należy, że komputer może zaburzyć rozwój fizyczny, psychiczny oraz społeczny i intelektualny dziecka. W zakresie rozwoju fizycznego może dojść do uszkodzenia w obrębie mięśni( usztywnienie karku) , kręgosłupa czy też nadwyrężenia mięśni nadgarstka co powoduje chorobę zwaną zespołem cieśni nadgarstka..Zbyt długie korzystanie z komputera może prowadzić do nadwagi i problemów z oczami. Negatywne skutki dla rozwoju psychicznego to przede wszystkim uzależnienie, izolacja , życie z dala od realnego świata, czy rozładowywanie wszystkich napięć psychicznych w kontaktach z komputerem. Zły wpływ na rozwój społeczny przejawia się w zaniku samodyscypliny, emocjonalnym oddzieleniu od grupy, a co za tym idzie również braku możliwości ćwiczenia sztuki konwersacji, kompromisu itp. umiejętności. Może skutkować również zachowaniami nieetycznymi wywołanymi  anonimowością i brakiem hamulców. Łatwy dostęp do informacji pozbawionych wartości etycznych, narażenie dziecka na przemoc w sieci, pornografię oraz prostytucję zaburza rozwój moralny, odróżnianie dobra od zła. Nieodpowiedzialne korzystanie z nowoczesnych mediów, Internetu nierzadko ma wpływ negatywny na rozwój intelektualny małego człowieka. Może prowadzić do zubożenia języka , słabej koncentracji uwagi, ograniczać wyobraźnię. Szybki napływ informacji powoduje często szok informacyjny-mózg traci możliwość naturalnej selekcji informacji na to co sensowne i nic nie warte.

Jak rozpoznać uzależnienie:

-zatracenie poczucia czasu,

-apatyczność, obojętność na życie, ożywienie tylko przy komputerze,

-trudności z koncentracją przy każdej czynności oprócz tych które wiążą się z komputerem.

10 PORAD DLA RODZICÓW DOTYCZĄCYCH BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z INTERNETU PRZEZ DZIECI

1. Odkrywaj Internet z dzieckiem.

2. Naucz dziecko podstawowych zasad bezpieczeństwa w Internecie.

3. Rozmawiaj z dzieckiem o ryzyku umawiania się na spotkanie z osobami poznanymi w sieci.

4. Naucz swoje dziecko ostrożności przy podawaniu danych.

5. Naucz dziecko krytycznego podejścia do informacji przeczytanych w sieci.

6. Bądź wyrozumiały.

7. Zgłaszaj nielegalne i szkodliwe treści.

8. Zapoznaj dziecko z etykietą-kodeksem dobrego zachowania.

9. Poznaj sposoby korzystania z Internetu przez swoje dziecko.

10. Pamiętaj o pozytywnej stronie Internetu przeważającą nad negatywnymi stronami.