

TELEFON

Nowoczesne technologie: telefon, tablet i komputer stały się codziennym elementem życia dzieci. Choć oferują wiele możliwości edukacyjnych i rozrywkowych, nadmierne korzystanie z nich może prowadzić do negatywnych konsekwencji dla zdrowia i rozwoju dzieci zwłaszcza najmłodszych. Przeprowadzone badania wśród dzieci poniżej pierwszego roku życia pokazały, że używanie telefonu wpływa na opóźniony rozwój mowy. Kontakt z ekranem ogranicza te możliwości, co może prowadzić do trudności w budowaniu słownictwa i wyrażaniu emocji. Dzieci uczą się mówić poprzez rozmowy i kontakt z innymi. Długotrwałe korzystanie z urządzeń elektronicznych może wpływać na problemy ze snem, ponieważ jasne ekrany zakłócają naturalny rytm dobowy i utrudniają zasypianie. Zbyt duża ilość czasu spędzana przed ekranem często prowadzi do pogorszenia koncentracji oraz ograniczenia aktywności fizycznej, co może negatywnie wpłynąć na rozwój motoryczny i zdrowie dziecka. Zbyt długie korzystanie z urządzeń elektronicznych wpływa także na relacje społeczne. Dzieci, zamiast spędzać czas z rówieśnikami na świeżym powietrzu, izolują się od otoczenia.

Pamiętaj – żadne urządzenie nie zastąpi dziecku prawdziwego świata pełnego ruchu, rozmów i bliskości.

PLAC ZABAW

Korzystanie z placu zabaw przez dzieci niesie ze sobą wiele korzyści zarówno fizycznych, jak i emocjonalnych. Przede wszystkim wspiera rozwój fizyczny, pomagając w budowaniu siły, koordynacji, równowagi i zręczności. Dzieci biegając, skacząc, wspinając się czy huśtając się na urządzeniach poprawiają swoją kondycję oraz rozwijają motorykę dużą, co jest kluczowe w ich dalszym rozwoju. Zabawa na świeżym powietrzu stymuluje kreatywność i wyobraźnię, pozwalając dzieciom wymyślać nowe zabawy i wcielać się w różne role. Dodatkowo pokonywanie nowych wyzwań, jak wspinaczka czy huśtanie się, zwiększa pewność siebie dziecka i buduje poczucie własnej wartości. Plac zabaw to także doskonałe miejsce do nauki współpracy, dzielenia się zabawkami i rozwiązywania konfliktów, co sprzyja rozwojowi umiejętności społecznych. Zabawa na świeżym powietrzu działa również relaksująco, redukując stres i poprawiając nastrój. Kontakt z naturą sprzyja zdrowiu psychicznemu i fizycznemu dziecka, wpływając na produkcję witaminy D. Dzięki tym wszystkim korzyściom, zabawy na placu zabaw wspierają wszechstronny rozwój dziecka. Wpływają na jego kondycję fizyczną, umiejętności społeczne i intelektualne.

Ważne jest, abyście jako rodzice pomagali dzieciom znaleźć zdrowy balans pomiędzy korzystaniem z technologii a aktywnością fizyczną oraz rozwijaniem relacji społecznych. Zachęcamy do rozmów z dziećmi o umiarze w korzystaniu z elektroniki oraz do wprowadzenia wspólnych zasad dotyczących czasu spędzanego przed ekranem. W ten sposób możecie wspólnie zadbać o zdrowie i prawidłowy rozwój waszych dzieci.

Bibliografia:

1. Na postawie: M. Spitzer (2012) Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci? Warszawa, Wydawnictwo Dobra Literatura.
2. Dr M. Rowicka: „Brzdąc w sieci 3.0- dlaczego dzieci w wieku przedszkolnym korzystają z mobilnych urządzeń elektronicznych?” projekt realizowany przez Akademię Pedagogiki Specjalnej im. M. Grzegorzewskiej, 2023r

Opracowała:

Małgorzata Kasperek