



Zdrowe korzystanie z ekranów: wskazówki dla rodziców

1 Sypialnia bez ekranów

Aby zapewnić dobry sen w nocy, w sypialni nie powinny znajdować się ekrany. Telefon służy do budzenia? Zastąp go tradycyjnym budzikiem.

3 Kontroluj dostęp do ekranów

Wybieraj dzielone ekrany w pomieszczeniach wspólnych, jak np. telewizor czy komputer do gier stojący w salonie. Jeżeli chcesz jednak korzystać ze smartfonu/tabletu, użyj w tym celu urządzenia należącego do całej rodziny, byście możliwie jak najczęściej korzystali z niego wspólnie. W przypadku starszych dzieci (szkoła podstawowa lub średnia) ważne są autonomia i swoboda, ale dokonaj w tym zakresie właściwych ustaleń. Zadbaj o to, by dzieci miały poczucie, że mogą zwrócić się do Ciebie z pytaniami lub sprawami, z którymi mają do czynienia.

5 Wykazuj zainteresowanie

Im dziecko jest starsze, tym częściej korzysta z mediów samo. Pozostań w kontakcie i rozmawiaj z dzieckiem na temat mediów. Pytaj je, co widziało lub czego doświadczyło online. Niech rozmowa na temat mediów będzie czymś normalnym, by nie dochodziło do niej tylko wówczas, gdy zdarza się coś nieprzyjemnego.

7 Wiedz, co się dzieje

Bądź na bieżąco i wiedz, co dzieje się w obszarze mediów. Nie tylko na świecie czy w kraju (np. śledząc wiadomości czy oglądając Jeugdjournaal), ale i w życiu swojego dziecka.

2 Odpowiednie treści

Wybieraj filmy, gry i aplikacje odpowiednie dla wieku i poziomu rozwoju Twojego dziecka. Możesz w tym celu skorzystać z takich stron, jak Kijkwijzer (filmy), Gamewijzer i PEGI (gry), a także przestrzegać zaleceń wiekowych dotyczących platform mediów społecznościowych. Chcesz dokonywać wyboru w oparciu o treści? Skorzystaj ze wskazówek na takich stronach, jak Mediasmarties, sprawdź, jakie wydarzenia poświęcone rozsądnemu korzystaniu z mediów oraz wychowaniu przy użyciu mediów są organizowane w lokalnej bibliotece lub poproś o osobistą poradę.

4 Odkrywajcie media razem

Korzystając razem z różnych mediów, zwiększasz zarówno przyjemność, jak i poziom bezpieczeństwa. Jako rodzic widzisz, co Twoje dziecko robi online i jak to odbiera.

6 Dokonajcie wspólnie ustaleń

Dokonuj jasnych ustaleń od momentu, gdy dzieci uzyskują dostęp do ekranów. Omów te ustalenia również ze swoim/swoją partnerem/partnerką, drugim rodzicem lub innymi osobami opiekującymi się dzieckiem. Chcesz dowiedzieć się, jak zacząć rozmowę w celu dokonania ustaleń? Wskazówki można znaleźć na stronie WeekvandeMediawijsheid.nl.

8 Zadbaj o równowagę

Dzieci potrzebują odpowiedniej ilości ruchu, zabawy i interakcji społecznych. Może to odbywać się z wykorzystaniem ekranów i bez nich: zadbaj o różnorodność. Stymuluj także aktywności wykonywane bez ekranów, nie wypowiadając się jednak zbyt negatywnie o czasie spędzonym przed ekranem. Na to też jest miejsce. Pamiętaj przy tym o zasadzie 20-20-2.



week
van de **media**
wijsheid
7 t/m 14 nov 2025