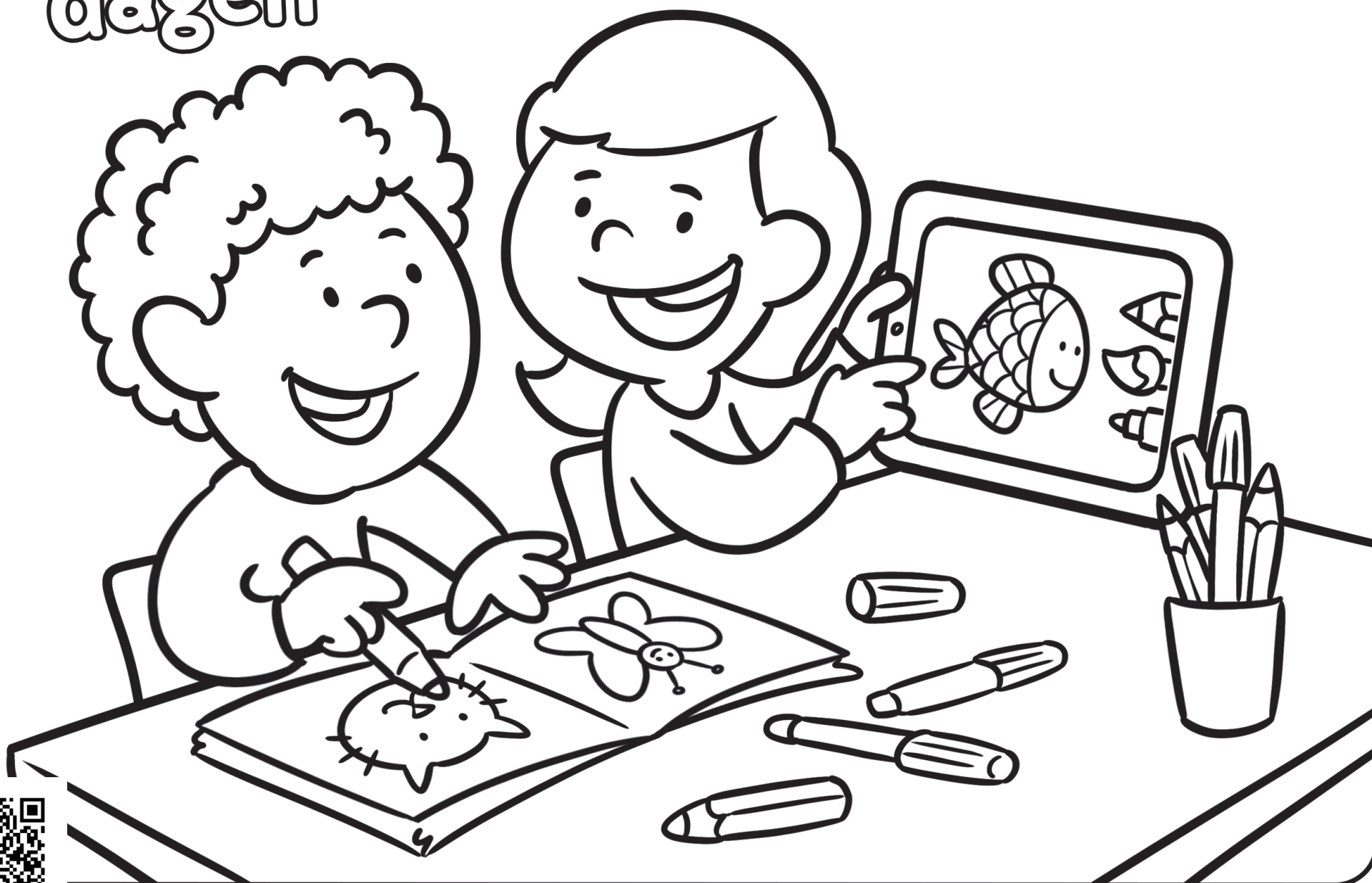


# media ukkie dagen



Zeskanuj kod QR lub odwiedź stronę [mediaukkie.nl](http://mediaukkie.nl), aby dowiedzieć się więcej na temat nauki korzystania mediów.  
Konkretne wskazówki znajdziesz na odwrocie strony.



# kleuren kijken kletsen

(Kolorujemy, oglądamy,  
rozmawiamy)

Wskazówki  
dla grupy  
wiekowej  
2-6 lata

Media potrafią być bardzo ciekawe i edukacyjne. Małe dzieci lubią, gdy zwraca się do nich bezpośrednio, gdy mogą reagować, gdy widzą postacie, które znają i sytuacje, które rozpoznają ze swojego życia. W tym wieku dzieci coraz więcej odkrywają samodzielnie, ale jako rodzic/opiekun możesz im znakomicie w tym towarzyszyć.

## 1. Zastanów się, dlaczego i kiedy pozwalasz dziecku korzystać z ekranów

Ekran może zaprowadzić w domu spokój. Ale spokój nie oznacza automatycznie, że dziecko się relaksuje. Inne rodzaje mediów, takie jak audiobooki czy książki z obrazkami, stanowią dobrą alternatywę.

## 2. Odkrywajcie media razem

Wyszukując razem ze swoim maluchem odpowiednie filmiki, podcasty i książki, sprawiasz, że dokonywanie wyboru jest przyjemniejsze, ale i bezpieczniejsze. Obserwuj również, w jaki sposób dziecko reaguje na media. Czy na pewno dana rzecz jest dostosowana do wieku Twojego dziecka?

## 3. Pilnuj odległości od ekranu

Poproś dziecko, by oddaliło się o trzy duże kroki od ekranu. Jest to korzystne dla wzroku! Telewizor pozwala siedzieć dalej oraz ruszać się więcej podczas oglądania niż smartfon czy tablet.

## 4. Uczestnicz w tym, co czytasz, słyszysz (lub widzisz)

Aktywnie uczestnicz w korzystaniu przez Twoje dziecko z mediów. Ruszaj się wraz z opowiadaną historią, na przykład podczas czytania książek czy słuchania podcastów. Pokazuj przy pomocy mimiki, gestów i ruchów nóg opisywane wydarzenia. Wykonaj samodzielnie lub narysuj główne postaci. Albo odtąńczcie razem taniec z zatrzymywaniem się do muzyki z danej bajki.

## 5. Zadawaj pytania

Nie zawsze jesteś w stanie siedzieć obok dziecka i oglądać lub grać razem z nim, ale towarzyszenie mu jest ważne. Dbaj o to, by być w pobliżu i wiedzieć, co ogląda dziecko. Pozostań w kontakcie i rozmawiaj z dzieckiem na temat mediów. Pytaj je, co widziało lub czego doświadczyło online.

Szukasz wskazówek dotyczących korzystania z mediów przez dziecko w wieku 0-2 lat?

Zajrzyj na stronę [mediaukkedagen.nl/tips](https://mediaukkedagen.nl/tips)

