**MULTIMEDIA W WYCHOWANIU – OBIAD BEZ TABLETA.**

**PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI**

**DLA RODZICÓW, DZIADKÓW I OPIEKUNÓW.**

1. **Przygotowuj regularne wspólne posiłki bez urządzeń ekranowych na stole!** Co najmniej 4 razy w tygodniu! Cała rodzina siedzi przy stole, telefony komórkowe, tablety, komputery są odłożone i wyciszone. Telewizor wyłączony. Rozmowa z dziećmi jak podczas spotkania z rodziną . Badania pokazują, że mowa u dziecka rozwija się w interakcji z żywym człowiekiem, a nie bajką czy grą na ekranie. Wspólne posiłki poprawią relacje w rodzinie i wpłyną pozytywnie na kontakt rodziców z dziećmi.
2. **Nie wstawiaj telewizora, komputera, laptopa do pokoju dziecka!** Zastanów się zanim kupisz dziecku smartfon, tablet, również tzw. edukacyjny dla dzieci.
3. **Wprowadź zasady korzystania z multimediów:**

• Nie udostępniaj urządzeń ekranowych dziecku przed 2 r.ż.

• Zastanów się czy telewizja, tablet, komputer, smartfon nie zastępują dziecku: ruchu, zabawy, interakcji społecznych twarzą twarz, udziału w życiu rodzinnym, nie wpływają na ilość i jakość snu twojego dziecka.

• Dzienny kontakt dzieci z wszystkimi urządzeniami ekranowymi łącznie nie powinien przekraczać od 30 min do 1,5 godziny (w zależności od wieku dziecka).

• Nie należy udostępniać urządzeń ekranowych dzieciom  przed snem. Dzieci nie powinny zasypiać przed telewizorem lub ekranem komputera czy telefonu.

• Staraj się nie używać tableta, smartfona do uspokajania, nagradzania, karania dziecka, aby  zmotywować dzieci do jedzenia, do korzystania z nocnika, itp..

• Należy wyznaczyć miejsca w domu wolne od mediów, np. pokoje dzieci, sypialnia.

• Dobrze jest ustalić ze starszymi dziećmi wspólny czas wolny od mediów, np. posiłki, odrabianie lekcji czy jazda samochodem.

• Rodzice powinni towarzyszyć dzieciom w korzystaniu z urządzeń mobilnych, tłumaczyć im to, co widzą na ekranie, wykorzystywać wspólny czas do interakcji.

• Dzieci naśladują rodziców. Pomyśl w jaki sposób ty korzystasz z urządzeń mobilnych.

1. **Wiadomo, że w czasie kwarantanny ekranów jest więcej, ale nadal powinniśmy jako rodzice ustalać granice i przestrzegać przynajmniej kilku powyższych punktów : )**

Opracowane na podstawie:

• Kampania „Mama, tata, tablet”, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. Polecam krótki filmik na stronie: [www.mamatatatablet.pl](http://www.mamatatatablet.pl)

• Zalecenia Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej 21.10.2016r

Małgorzata Przybyła-Pecka – psycholog