



HIGIENA CYFROWA dla PRZEDSZKOLAKÓW





Higiena cyfrowa to świadome, bezpieczne i zrównoważone korzystanie z technologii przez dzieci. W tej prezentacji dowiedziecie się, jak zadbać o zdrowe nawyki cyfrowe już od najmłodszych lat.



DLACZEGO HIGIENA CYFROWA JEST WAŻNA?

- Technologia jest częścią życia od najmłodszych lat.
- Nadmierne Korzystanie z ekranów może mieć negatywne skutki dla zdrowia fizycznego i psychicznego dzieci.
- Odpowiednie nawyki cyfrowe pomagają w rozwoju emocjonalnym i społecznym

KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z ODPOWIEDNIEGO KORZYSTANIA Z TECHNOLOGII



- Rozwijanie zdolności poznawczych (np. uczenie się kolorów, liter).
- Dostęp do treści edukacyjnych.
- Zwiększenie kompetencji cyfrowych, które będą przydatne w przyszłości.

RYZYKA ZWIĄZANE Z NADMIERNYM UŻYWANIEM EKRANÓW

- Problemy ze snem.
- Trudności z koncentracją.
- Ograniczenie ruchu fizycznego.
- Możliwe problemy z emocjami, np. niecierpliwość czy irytacja.



CZAS PRZED EKRADEM - ZALECENIA

- Dzieci 2-4 lata: maksymalnie 30 minut dziennie.
- Dzieci 4-6 lat: maksymalnie 1 godzina dziennie, najlepiej pod opieką dorosłego.



Ważna jest nie tylko ilość, ale też jakość spędzanego przed ekranem czasu.



JAK WYBIERAĆ ODPOWIEDNIE TREŚCI?

- Wybieraj aplikacje edukacyjne rekomendowane przez specjalistów.
- Unikaj treści przeznaczonych dla starszych dzieci.
- Korzystaj z aplikacji, które wspierają interakcje i kreatywność.



PRZYKŁADY BEZPIECZNYCH I EDUKACYJNYCH APLIKACJI

- Aplikacje uczące podstawowych umiejętności: np. Kolory, cyfry, litery.
- Aplikacje rozwijające wyobraźnię i kreatywność: np. Kolorowanki, gry zręcznościowe dostosowane do wieku.

JAK WPROWADZIĆ ZDROWE NAWYKI CYFROWE?

- Określ harmonogram: Ustal godziny, w których dziecko może korzystać z ekranu.
- Bądź przykładem: Staraj się ograniczać czas spędzany przed ekranem w obecności dziecka.
- Wprowadź rutynę: Na przykład czas na ekranie tylko po zabawie na świeżym powietrzu lub po posiłku.





AKTYWNOŚCI OFFLINE JAKO ALTERNATYWA

- Zorganizuj czas na zabawy Kreatywne i ruchowe, które rozwijają wyobraźnię.
- Wspieraj interakcje społeczne i wspólne spędzanie czasu z rodziną.



ROLA RODZICA W CYFROWYM ŚWIECIE DZIECKA

- Monitoruj treści, z których korzysta dziecko.
- Rozmawiaj z dzieckiem o tym, co widzi i czego się uczy.
- Dostosowuj treści i zasady w zależności od rozwoju i potrzeb dziecka.

- Oglądanie edukacyjnych filmów i omawianie ich.
- Wspólne korzystanie z aplikacji do rysowania czy kolorowania.
- Uczestniczenie w grach, które rozwijają logiczne myślenie.

**PRZYKŁADY
WSPÓLNYCH
AKTYWNOŚCI Z
DZIECKIEM PRZY
EKRANIE**





PODSUMOWANIE

- Higiena cyfrowa to fundament zdrowego rozwoju dziecka.
- Kluczowe jest równoważenie czasu online i offline.
- Dzieci uczą się przez obserwację – bądźmy przykładem zdrowych nawyków.

Dziękuję!



Materiał graficzny został
stworzony przy pomocy
programu "Canva"