

# Domowe Zasady Ekranowe



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ

# WPROWADZAMY DOMOWE ZASADY EKRANOWE

Urządzenia ekranowe używane świadomie i z umiarem mogą stanowić atrakcyjny element życia dzieci i młodzieży.

Nadmiar ekranów może jednak mieć negatywny wpływ na rozwój i zdrowie dzieci oraz na relacje rodzinne. W skrajnych przypadkach może prowadzić do uzależnienia. Dlatego ważne, żebyśmy kontrolowali korzystanie z ekranów w domu.



# EKRANY – KORZYŚCI

Urządzenia ekranowe dają możliwość komunikacji, edukacji, dostęp do informacji czy rozrywki. Warto wiedzieć, że:



gry online mogą **pozytywnie stymulować** rozwój motoryczny dziecka, uczyć je strategicznego myślenia, współpracy z rówieśnikami, wzmacniać poczucie sprawczości, dostarczać wiedzy i satysfakcji;



wielu nadawców internetowych prezentuje **treści rozwijające zainteresowania, wiedzę i umiejętności** młodych odbiorców oraz promuje zachowania i postawy mogące mieć pozytywny wpływ na rozwój dziecka;



serwisy społecznościowe wykorzystywane przez nastolatków w odpowiedni sposób mogą być platformą **rozwijania i prezentowania** przez nich swoich pasji, zainteresowań, przedsiębiorczości, działań prospołecznych;



komunikacja online, szczególnie w sytuacji takich ograniczeń, jak: choroba, wyjazd czy izolacja, jest ważnym elementem **podtrzymywania relacji** rówieśniczych i rodzinnych.

# EKRANY – ZAGROŻENIA

Zagrożenia związane z korzystaniem przez dzieci z ekranów to przede wszystkim cyberprzemoc, nadużywanie sieci, ryzyko kontaktu ze szkodliwymi treściami i zagrażającymi osobami. Warto wiedzieć, że:



intensywne korzystanie z ekranów przez młodsze dzieci **negatywnie wpływa na rozwój ich mózgu**, jest szkodliwe dla wzroku, obniża jakość snu, powoduje wady postawy;



nadmierne korzystanie z gier, serwisów społecznościowych i innych treści online może **zaburzać relacje** rodzinne i rówieśnicze młodej osoby, a nawet prowadzić do uzależnienia;



treści prezentujące przemoc, pornografię czy wulgarnie zachowania mogą **wywołać u dziecka strach** oraz negatywnie wpływać na jego rozwój psychospołeczny;



mechanizmy oceny oraz szkodliwe wzorce w serwisach społecznościowych mogą **negatywnie oddziaływać na samoocenę i dobrostan** psychiczny dziecka.

Zapewnij dziecku pozytywny kontakt z ekranami. Eliminuj zagrożenia!

**Ustal Domowe Zasady Ekranowe!**



## CZYM SĄ DOMOWE ZASADY EKRANOWE?

**Domowe Zasady Ekranowe** regulują to, w jaki sposób dzieci oraz pozostali domownicy korzystają z urządzeń ekranowych, takich jak smartfon, tablet, laptop czy telewizor.

Katalog **Domowych Zasad Ekranowych** został opracowany na podstawie doświadczeń specjalistów Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę oraz rekomendacji dotyczących korzystania z ekranów przez dzieci Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) i Amerykańskiej Akademii Pediatricznej (APA).



## PO CO JE USTALAĆ?

Ustalenie **Domowych Zasad Ekranowych** pomaga zapewnić dziecku bezpieczeństwo online oraz zachować równowagę między czasem online i offline, w efekcie ogranicza ryzyko nadużywania ekranów, a jednocześnie pozwala na wygospodarowanie czasu na niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka relacje rodzinne i rówieśnicze oraz ruch.



## JAK JE USTALAĆ?

Ustalanie zasad dobrze jest poprzedzić rozmową w gronie rodzinnym na temat zalet i ryzyk związanych z nowymi technologiami oraz potrzeb dzieci odnośnie do internetu. Zasady powinny być dostosowane do wieku dziecka i zmieniać się wraz z jego potrzebami.

Dobrym pomysłem jest objęcie zasadami wszystkich domowników. Może to pomóc również dorosłym w zadbaniu o zrównoważone korzystanie z sieci. Dodatkowo stosowanie zasad przez dorosłych modeluje i wzmacnia podobne zachowania u dzieci, nadając regułom wysoką rangę.

# DOMOWE ZASADY EKRAKOWE



## LIMITY NA EKRAKANY

Nie zaleca się udostępniania urządzeń ekranowych dzieciom poniżej 2. r.ż. Wyjątkiem mogą być rozmowy wideo podtrzymujące relacje z bliskimi.

Starsze dzieci powinny korzystać z ekranów zgodnie z ustalonymi limitami czasowymi.

Czas korzystania z ekranów przez dzieci w wieku **2-5 r.ż.** nie powinien przekraczać **godziny dziennie**. W przypadku dzieci w wieku **wczesnoszkolnym** nie zaleca się przekraczania limitu **dwóch godzin**.

W przypadku **nastolatków** czas ten może być dłuższy – ważne, aby ustalone limity zapewniały **rzeczywistą równowagę** on- i offline i pozostawiały czas na pozaekranowe aktywności.

Warto, żeby również dorośli domownicy zastanowili się, czy nie korzystają z ekranów zbyt intensywnie, i ewentualnie zobowiązali się do ograniczeń.



## PRZED SNEM BEZ EKRAKÓW

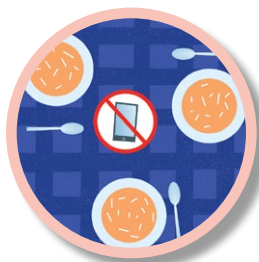
Korzystanie z urządzeń ekranowych przed snem negatywnie wpływa zarówno na proces zasypiania, jak i na jakość snu. Dzieje się tak, gdyż niebieskie światło ekranów smartfonów czy tabletów

jest odbierane przez mózg jako światło dzienne, co zaburza wydzielanie melatoniny – hormonu odpowiedzialnego za proces zasypiania i dobry przebieg snu. Zaleca się więc nieużywanie ekranów **co najmniej godzinę przez snem**. Zasada ta szczególnie dotyczy młodszych dzieci, ale jest słuszna i korzystna również w przypadku młodzieży i starszych domowników.



## W SYPIALNI BEZ EKRAŃÓW

Urządzenia ekranowe trzymane czy ładowane w nocy w pokoju, w którym śpi dziecko, mogą je rozpraszać przez pokusę skorzystania z sieci, alerty dźwiękowe, wibracje czy rozświetlanie się ekranu. Z roku na rok rośnie odsetek dzieci, które sięgają po ekrany w nocy nawet kilkakrotnie. Warto więc rozważyć **zostawianie mobilnych urządzeń ekranowych na czas snu poza sypialnią**. Zasada ta będzie sprzyjała lepszej jakości życia również dorosłych domowników. Jeśli telefon pełni funkcję budzika, można go zastąpić tradycyjnym urządzeniem.



## POSIŁKI BEZ EKRAŃÓW

Korzystanie z ekranów podczas posiłków wpływa negatywnie na relacje rodzinne oraz może być szkodliwe dla zdrowia. Skoncentrowane na ekranie dziecko nie zwraca uwagi na jakość i tempo spożywania posiłku, może też nie odnotować w porę sytości. Niekorzystne jest również, gdy ustalony z dzieckiem czas na ekrany przypadał tuż po jedzeniu, gdyż może to powodować pośpiech w spożywaniu posiłku.

Dobłą zasadą jest więc **niekorzystanie z urządzeń ekranowych podczas posiłków** oraz bepośrednio po wstaniu od stołu.

# WPROWADZAMY DOMOWE ZASADY EKRAŃ

domowezasadyekranowe.fdds.pl



LIMITY NA EKRAŃY

PRZED SNEM BEZ EKRAŃÓW



W SYPIALNI BEZ EKRAŃÓW

POSIŁKI BEZ EKRAŃÓW



RAZEM BEZ EKRAŃÓW

WSPÓLNE MIEJSCE NA SMARTFONY



CZAS NA RUCH

TYLKO ODPOWIEDNIE TREŚCI



W DRODZE BEZ EKRAŃÓW

EKRAN NIE JEST ANI NAGRODA,  
ANI KARĄ



DBAMY O PRYWATNOŚĆ





## RAZEM BEZ EKRAŃÓW

Obok czasu bez ekranów w trakcie posiłków warto ustalić listę aktywności rodzinnych, którym nie towarzyszą urządzenia ekranowe – **czas na rozmowy, gry, wspólne spaceru**. Pozwala to na niezwykle ważny w prawidłowym rozwoju dziecka i funkcjonowaniu rodziny rzeczywisty, uważny, wolny od cyfrowego rozproszenia kontakt między domownikami. Dobrym pomysłem jest modyfikowanie tej zasady w zależności od okoliczności, np. planowanie podczas wyjazdów wakacyjnych aktywności, którym nie towarzyszą ekrany.



## WSPÓLNE MIEJSCE NA SMARTFONY

Wspólne miejsce, w którym domownicy trzymają i ładują telefony, sprzyja skutecznemu ograniczeniu czasu ekranowego. Dodatkowo zapobiega ciągłemu noszeniu telefonu przy sobie, co może mieć negatywny wpływ na zdrowie.



## CZAS NA RUCH

Aktywności online potrafią zabierać dużo czasu, a przez swoją atrakcyjność zniechęcać do czynności ruchowych. Tymczasem ruch, w miarę możliwości na świeżym powietrzu, nie tylko może być dobrą okazją do umacniania relacji rodzinnych i rówieśniczych, lecz jest także niezbędny dla prawidłowego rozwoju dziecka. Dzieci do 2 r.ż. potrzebują **ok. trzech godzin** ruchu dziennie, **starsze dzieci – minimum godzinę**. Jednocześnie aktywności ruchowe, które zaspakajają u dziecka potrzeby kontaktu z rówieśnikami i uznania oraz dają możliwość współpracy czy rywalizacji,

powodują, że dziecko w mniejszym stopniu będzie szukało zaspokojenia tych potrzeb online. Ważne więc, aby ustalić jako regułę zestaw aktywności ruchowych dziecka, dbając przy tym o ich atrakcyjność i różnorodność.



## TYLKO ODPOWIEDNIE TREŚCI

Obok czasu poświęcanego przez dziecko na korzystanie z ekranów bardzo ważne jest to, z jakimi treściami ma kontakt. Te niedostosowane do wieku dziecka mogą mieć negatywny wpływ na jego samopoczucie i rozwój. Rodzice młodszych dzieci powinni nie tylko **ustalać** z dzieckiem z jakich treści może korzystać, lecz także **kontrolować** dostęp do zasobów sieci przez towarzyszenie dziecku przed ekranem oraz stosowanie programów kontroli rodzicielskiej, które ograniczają treści do tych pozytywnych i dostosowanych do wieku odbiorcy i blokują dostęp do treści szkodliwych, jak przemoc czy pornografia. U nastolatków stosowanie programów kontroli rodzicielskiej **należy stopniowo wycofywać**, nadal jednak ważne jest ustalenie z nimi, jakim treściom poświęcają uwagę, oraz dbanie o to, żeby gry, filmy i aplikacje były dostosowane do ich wieku i wrażliwości.



## W DRODZE BEZ EKRAŃÓW

Korzystanie z urządzeń ekranowych w ruchu pieszym i drogowym jest coraz częstszą przyczyną wypadków. Ważne, by dla bezpieczeństwa dzieci i wszystkich domowników ustalać zasadę niekorzystania z urządzeń ekranowych **podczas przemieszczania się pieszo, jazdy na rowerze, hulajnodze, rolnkach itp.** Dorośli powinni się ponadto zobowiązać do bezwzględnego niesięgania po telefon **w trakcie prowadzenia samochodu.**



## EKRAN NIE JEST ANI NAGRODĄ, ANI KARĄ

Karanie dziecka odcinaniem mu dostępu do ekranów lub nagradzanie możliwością korzystania czy wydłużeniem czasu na używanie sieci nadaje urządzeniom ekranowym szczególną rangę i sprzyja ich nadużywaniu. W wielu rodzinach karanie i nagradzanie ekranami stanowi ważną metodę wychowawczą. Warto jej zaniechać i poszukać innych sposobów motywowania dzieci do działania.



## DBAMY O PRYWATNOŚĆ

Wobec ogromnej popularności serwisów społecznościowych, gier online i innych serwisów, w których dzieci dysponują swoimi danymi i wizerunkiem, istotne jest to, aby zgodzie na korzystanie z nich przez dzieci towarzyszyły **rozmowy oraz idące za nimi zasady** dotyczące ochrony swojego wizerunku, ostrożnego dysponowania prywatnymi informacjami oraz szczególnej uważności w kontaktach z nieznanymi.

# KIEDY ZASADY NIE DZIAŁAJĄ

Ustalenie **Domowych Zasad Ekranowych** to ważny krok na drodze do zrównoważonego i bezpiecznego korzystania z ekranów w rodzinie. Co jednak, kiedy zasady nie działają? Przyczyn takiej sytuacji może być kilka.



## Zasady nie są dostosowane do potrzeb wszystkich domowników

Warto sprawdzić, czy przyjęte zasady nie są zbyt uniwersalne. Pamiętajmy, że powinny one być dostosowane do potrzeb domowników, a przyjęte ograniczenia – do wieku dzieci. Naturalne jest to, że starsze dzieci dostają większą swobodę korzystania z sieci niż ich młodsze rodzeństwo. Należy też zadbać, by zasady „rosły” razem z dziećmi. Warto je weryfikować pod tym kątem co jakiś czas.



## Zbyt wysokie wymagania

Zdarza się, że ustalone przez rodzinę zasady są bardzo rozbudowane i wprowadzają do domowej rzeczywistości za duże zmiany. W efekcie pojawia się zniechęcenie. Warto w takiej sytuacji rozważyć uproszczenie zasad lub wprowadzanie ustaleń stopniowo.



## Brak konsekwencji

Zdarza się, że rodzic pozwala dziecku na zachowania stanowiące wyjątek od reguły. Nie ma w tym nic złego, pod warunkiem że nie powtarza się to zbyt często. Dobrze też pamiętać, że zasady dotyczą wszystkich domowników. Jeżeli dorośli nie traktują ich poważnie, dzieci również nie będą zmotywowane do tego, aby ich przestrzegać.



## Rodzice po dwóch różnych stronach barykady

Kiedy jeden z rodziców uważa, że zasady są ważne, a drugi się z tym nie do końca zgadza, trudno będzie utrzymać wprowadzone zmiany. Skuteczne wprowadzenie Domowych Zasad Ekranowych wymaga zgody rodziców co do ich brzmienia i stosowania.



## Brak wiary w skuteczność zasad

Zasady ustalone bez przekonania do ich treści czy skuteczności zazwyczaj nie działają poprawnie. Jeżeli mamy do czynienia z taką sytuacją, warto to przemyśleć i ponownie, z przekonaniem przystąpić do ustalania i stosowania reguł. Być może na początku lepiej będzie się skupić na wprowadzeniu w życie tylko tych zasad, które domownicy uznają za najistotniejsze.



## Brak zrozumienia zasad

Zdarza się, że mimo formalnej akceptacji nie wszyscy domownicy rozumieją zarówno ideę dbania o równowagę w korzystaniu z ekranów w rodzinie, jak i sens konkretnych zasad. Warto o tym rozmawiać, wspierając się informacjami ze strony [domowezasadyekranowe.fdds.pl](http://domowezasadyekranowe.fdds.pl).



## Nadużywanie internetu

Jeżeli zasady są odpowiedzią na wyraźne nadużywanie ekranów przez dzieci, to może się okazać, że ich wprowadzenie nie jest wystarczającym środkiem zaradczym. W takich sytuacjach warto podjąć próbę stopniowego ograniczania czasu dziecka przed ekranem przy jednoczesnym proponowaniu mu aktywności offline. Jeżeli to nie poskutkuje, dobrze skorzystać z pomocy specjalisty.

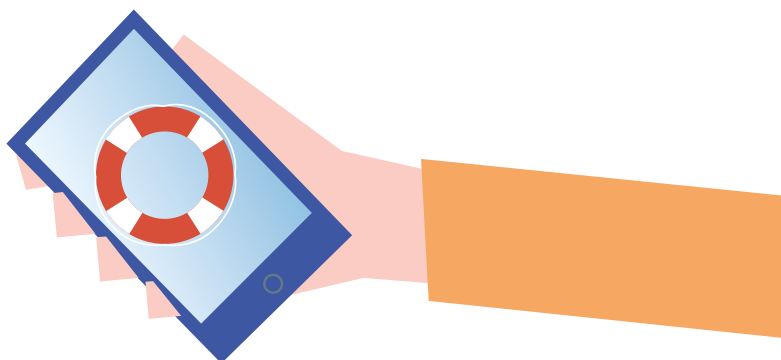
# GDZIE SZUKAĆ POMOCY

Gdy działania rodziców na rzecz ograniczenia czasu spędzanego przez dziecko z ekranem nie przynoszą skutku, **warto poszukać wsparcia** u psychologa, pedagoga szkolnego lub psychoterapeuty.

Specjalistyczną pomoc bezpośrednią i online w takich sytuacjach oferuje m.in. **Poradnia Dziecko w Sieci**, która mieści się w Centrum Pomocy Dzieciom Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę w Warszawie przy ul. Przybyszewskiego 20/24, tel. 22 826 88 62, e-mail: poradniadws@fdds.pl.

Rodzice i profesjonalści mogą również skorzystać z pomocy bezpłatnej linii FDDS: **800 100 100**.

Dzieci i młodzież mogą uzyskać pomoc, kontaktując się z bezpłatnym, czynnym całą dobę, telefonem zaufania dla dzieci i młodzieży **116 111**.



Opracowanie: Łukasz Wojtasik, Marta Wojtas  
Projekt graficzny i skład: Ewa Brejnakowska-Jończyk  
Redakcja i korekta: Słowne Babki Sp. z o.o.

Tekst publikacji jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 3.0 Polska

Tekst licencji dostępny na stronie [www.creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/](http://www.creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/)

Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

Copyright © 2021 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

# POZNAJ BLIŻEJ DOMOWE ZASADY EKRAKOWE

domowe**zasady**ekranowe.fdds.pl

