

Długotrwałe granie i zabawa na ekranie niszczą oczy małych dzieci, gdyż powodują krótkowzroczność.

Okuliści ostrzegają: długotrwałe i częste patrzenie z bliska na ekran telefonu komórkowego lub tabletu powoduje nadmierny wzrost gałek ocznych i staje się przyczyną krótkowzroczności u dzieci. Ponadto niemowlęta i małe dzieci muszą najpierw nauczyć się widzieć obiekty w sposób przestrzenny (trójwymiarowo). Płaski ekran to uniemożliwia, gdyż dzieci nie mogą brać do rąk przedmiotów oglądanych na tym ekranie.

Dlatego też okuliści zalecają: Żadnych komputerów, telefonów komórkowych, tabletów, telewizorów poniżej 3. roku życia! Powyżej 3. roku życia ze sprzętów tych można korzystać maksimum pół godziny dziennie, pod warunkiem utrzymania minimalnej odległości oczu od ekranu, wynoszącej 30 cm. Dla zdrowego rozwoju oczu ważne jest, aby dzieci spędzały co najmniej 2 godziny dziennie na zewnątrz w świetle dziennym.

(Zalecenie z kongresu Stowarzyszenia Oftalmologów Niemieckich, 2018)

Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia dotyczące codziennych ćwiczeń fizycznych, czasu snu i czasu spędzanego przed ekranami na okres od wieku niemowlęcego do piątego roku życia: <https://www.b-vpraevention.de/cms/index.asp?inst=newbv&snr=12809>

Dodatkowa lektura na temat: dzieci a media:
<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/>



Kontakt:

Landratsamt Rastatt
Gesundheitsamt und Jugendamt
Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt
Tel. 07222 381-2300
amt23@landkreis-rastatt.de
www.landkreis-rastatt.de



i

Frühförderverbund Rastatt
der Sonderpädagogischen
Beratungsstellen



LANDKREIS
RASTATT



**Telefon komórkowy
i tablet:
Nie dla małych dzieci!**



Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Inicjatywa finansowana przez



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Elektroniczne urządzenia multimedialne, takie jak telefony komórkowe, tablety, telewizory i konsole do gier są szkodliwe dla niemowląt i małych dzieci.



Niemowlęta chcą

- ☺ słyszeć głosy mamy i taty oraz przysłuchiwać się ich mowie
- ☺ bawić się z mamą i tatą
- ☺ brać udział w czynnościach dnia codziennego
- ☺ mieć możliwość swobodnego poruszania się na podłodze/kocu (nie siedząc w foteliku czy huśtawce)
- ☺ odkrywać świat, dotykając go własnymi rękoma
- ☺ przytulać się
- ☺ słuchać śpiewanych piosenek oraz muzyki
- ☺ brać wszystko do buzi
- ☺ i oglądać książeczki z obrazkami od ok. 6 miesiąca życia

Dzieci w wieku 1-3 lat chcą się uczyć mówić, bawić się, zażywać ruchu i odkrywać świat!

W jaki sposób dzieci uczą się mówić? Dzięki temu, że mama i tata

- ☺ rozmawiają z dziećmi tak dużo, jak to tylko możliwe
- ☺ razem z dziećmi oglądają książeczki z obrazkami i czytają je
- ☺ objaśniają to, co dzieje się w życiu codziennym i nazywają przedmioty

Małe dzieci w wieku 1-3 lat nie powinny używać do zabawy telefonu komórkowego lub tabletu.

- ☺ żadnych gier na telefon komórkowy/tablet/konsole
- ☺ nie używać także żadnych aplikacji dla dzieci
- ☺ nie oglądać żadnych seriali (YouTube/TV) – także audycji dla dzieci
- ☺ Dzieci poniżej 3 roku życia nie są w stanie niczego się nauczyć z mediów korzystających z ekranów

Co małe dziecko może robić przy użyciu telefonu komórkowego?

Może razem z rodzicami:

- ☺ robić zdjęcia
- ☺ oglądać zdjęcia
- ☺ prowadzić krótkie rozmowy telefoniczne lub na Skype

Nie dawajcie swojemu dziecku telefonu, by je uspokoić!

Niemowlęta i małe dzieci są w stanie błyskawicznie zauważyć, czy mama lub tata oraz jej lub jego myśli i uczucia są „tutaj”, czy zabiera je telefon komórkowy.

Telefony komórkowe/komputer/tablet kradną Waszą uwagę, którą powinniście poświęcać dzieciom.

Odłóżcie z rozmysłem telefon lub wyłączcie telewizor i pobawcie się, porozmawiajcie ze swoim dzieckiem, pobrykajcie z nim lub poprzytulajcie je.



Kochana mamo, kochany tato, odłóż telefon i pobaw się ze mną!