



Domowe zasady ekranowe

Dowiesz się:

- Dlaczego warto ustalić domowe zasady ekranowe i jak to zrobić.
- Jakie zasady warto wprowadzić w codziennym życiu rodziny.
- Jak przeprowadzić rozmowę z dzieckiem i stworzyć umowę o korzystaniu z internetu.

Nadmiar ekranów może mieć negatywny wpływ na rozwój i zdrowie dzieci oraz na relacje rodzinne. Dlatego ważne, żebyśmy kontrolowali korzystanie z ekranów w domu. Ważne jest, żeby ustalić z dziećmi i pozostałymi domownikami zasady ekranowe. Dobrze opracowane zasady używania nowych technologii pomagają zadbać o bezpieczeństwo online, uczą uważności oraz równowagi między aktywnościami online i offline. Mogą stać się naturalnym elementem życia rodzinnego. Dobrym pomysłem jest ich spisanie, podpisanie przez wszystkich domowników i wyeksponowanie w widocznym miejscu w domu.

Dlaczego to takie ważne?

Zbyt intensywne korzystanie z ekranów może powodować zaburzenia snu, problemy ze wzrokiem, pogorszenie koncentracji czy relacji z najbliższymi. Dzieci potrzebują jasnych reguł oraz dobrego przykładu ze strony rodziców, by zbudować odpowiedzialne i zdrowe podejście do cyfrowego świata.

Jakie zasady są najważniejsze?

Kilka najważniejszych zasad, które warto wprowadzić w rodzinie:

1. Limit czasu przed ekranem

Dzieci powinny mieć jasno określone limity czasowe korzystania z urządzeń ekranowych:

- dzieci do 3 lat – najlepiej w ogóle bez ekranów (wyjątkiem rozmowy wideo z bliskimi i pod nadzorem),
- dzieci 3 - 5 lat – do 1 godziny dziennie pod kontrolą rodzica,

- dzieci 6–12 lat – maksymalnie 2 godziny dziennie,
- nastolatki – maksymalnie 4 godziny dziennie.

2. Godzina przed snem bez ekranów

Niebieskie światło emitowane przez ekrany zaburza wydzielanie melatoniny – hormonu niezbędnego do zdrowego snu. Dlatego warto ustalić, że cała rodzina rezygnuje z używania ekranów przynajmniej godzinę przed snem.

3. Posiłki bez ekranów

Korzystanie z ekranów w trakcie jedzenia może zaburzać relacje i przyczyniać się do niezdrowych nawyków żywieniowych.

4. Telefon poza sypialnią dziecka

Najlepiej, jeśli nocą urządzenia mobilne są przechowywane poza pokojem dziecka. Dzięki temu sen nie będzie zakłócany powiadomieniami i dostępnością technologii.

5. Wspólne miejsce na odkładanie telefonów

Jedno wyznaczone miejsce w domu (np. półka w przedpokoju) pomaga kontrolować korzystanie z ekranów i uczy zdrowych nawyków.

6. Codzienna aktywność fizyczna

Dzieci powinny być aktywne fizycznie – przynajmniej godzinę dziennie. Młodsze dzieci potrzebują nawet 2–3 godzin ruchu. Wspólna aktywność to świetna okazja do budowania więzi.

7. Tylko bezpieczne treści

Dzieci powinny korzystać wyłącznie z treści dostosowanych do ich wieku – edukacyjnych, inspirujących, rozwijających. Warto stosować kontrolę rodzicielską i rozmawiać o tym, dlaczego niektóre treści są szkodliwe.

Jak przygotować się do rozmowy o zasadach ekranowych?

Podjmijcie ten temat wtedy, kiedy w domu panuje spokojna atmosfera. Traktujcie dziecko jak partnera, a nie jak kogoś, kogo należy pouczać. Nie oceniacie i nie lekceważcie jego obaw i potrzeb – media cyfrowe mogą stanowić dla niego ważne źródło informacji, rozrywki i kontaktów z rówieśnikami. Podczas rozmowy poruszcie wszystkie aspekty, które nurtują każdego z Was, pozwalając wszystkim się wypowiedzieć. Wprowadzając ograniczenia powołuj się na wiedzę z zakresu cyfrowej higieny i na dobro i bezpieczeństwo dziecka.

Wysłuchaj dziecko i uwzględnij jego potrzeby

Dopytuj, co jest dla niego ważne, z czego korzysta, jakie gry i aplikacje lubi. Zachęć je, by pokazało te treści. Pozwoli to lepiej zrozumieć jego cyfrowy świat i wspólnie znaleźć dobre rozwiązania.

Jak stworzyć i wyeksponować umowę?

Umowę możecie przygotować ręcznie lub w formie graficznej. Jeśli dziecko nie potrafi jeszcze czytać, warto przygotować wersję z rysunkami lub symbolami. Wspólnie podpiszcie dokument i powieście go w widocznym miejscu – na przykład na lodówce lub przy stole. To nie tylko przypomnienie zasad, ale też ważny komunikat: „wszyscy w naszej rodzinie bierzemy za to odpowiedzialność”.

Przykładowe zapisy umowy

Zobowiązania dziecka:

- Nie będę korzystać z telefonu więcej niż ... godzin dziennie.
- W nocy mój telefon będzie ładował się poza moją sypialnię.
- Nie korzystam z ekranów ... godzin przed snem.
- Nie będę korzystać z telefonu podczas posiłków i idąc po ulicy.
- Nie będę kontaktować się z obcymi osobami w internecie.
- Korzystam tylko z treści ustalonych z rodzicami.
- Powiem rodzicom, jeśli coś mnie zaniepokoi.
- Nie będę publikować zdjęć i innych prywatnych informacji.
- Regularnie będę uprawiać sport lub aktywności offline (do ustalenia jakie i kiedy).

Zobowiązania rodziców:

- Zapewnimy dostęp do internetu na ustalonych zasadach.
- W sytuacji zagrożenia zapewnimy Ci wsparcie, bez krytykowania.
- Nie będziemy korzystać z telefonu podczas posiłków.
- Będziemy odkładać telefony podczas wspólnych aktywności (do ustalenia jakich).

Pamiętaj:

- Zasady ekranowe to nie zakazy, lecz wspólne ustalenia.
- Dzieci potrzebują granic, ale też zrozumienia i dialogu.
- Twoje codzienne nawyki mają ogromny wpływ – bądź przykładem.
- Rozmowa i umowa to początek – najważniejsza jest codzienna konsekwencja i otwartość na zmiany.
- To, jak cała rodzina korzysta z ekranów, ma ogromne znaczenie dla dobrostanu dzieci.

Zobacz:

- Serwis internetowy akcji „[Domowe Zasady Ekranowe](#)” poświęconej zapobieganiu nadużywaniu ekranów i dbaniu o higienę cyfrową w rodzinie. (FDDS, Fundacja Orange)
- Posłuchaj rozmów ze specjalistami
- Poczytaj artykuły z radami dla rodziców

Posłuchaj:

- Podcast pt. „[Ustalamy domowe zasady ekranowe](#)” (FDDS, Fundacja Orange)
- Posłuchaj rozmowy o wprowadzaniu cyfrowej higieny do domu.
- Poznaj sens i treść Domowych Zasad Ekranowych.
- Dowiedz się jak je wprowadzać w swoim domu.