



Ile czasu przed ekranem

Dowiesz się:

- Ile czasu dzieci mogą spędzać przed ekranem na różnych etapach rozwoju.
- Jak ekrany wpływają na rozwój mózgu dziecka.
- Jak przeciwdziałać nadużyciu ekranów przez dzieci.

Urządzenia ekranowe stały się nieodłącznym elementem współczesnego świata, a ich znaczenie w życiu dzieci rośnie z każdym rokiem. Choć technologia może wspierać edukację i rozwój, nadmierne korzystanie z ekranów niesie poważne konsekwencje zdrowotne i psychologiczne. Kluczowe jest znalezienie równowagi pomiędzy czasem spędzonym online a aktywnościami offline, takimi jak ruch, relacje społeczne i kreatywna zabawa.

Ile czasu dziecko może spędzać przed ekranem?

Ekspert Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę rekomendują następujące limity czasu ekranowego, dostosowane do wieku dziecka:

Ważne jest nie tylko ograniczanie czasu, ale także dbanie o jakość treści, unikanie ekspozycji na nieodpowiednie materiały oraz biernego oglądania bajek i filmów oraz zapewnienie równowagi między światem cyfrowym a fizycznym.

Dzieci do 3 lat

Brak kontaktu z ekranami.

Wyjątek: sporadyczne wideorozmowy z bliskimi (od 18 miesiąca życia, na możliwie dużym ekranie).

Dzieci w wieku 4–5 lat

Najlepiej bez ekranów, a jeśli się pojawiają – sporadycznie, maksymalnie ok. 1 godziny dziennie, w krótszych sesjach. Warto wprowadzić 2–3 dni w tygodniu bez ekranów.

Dzieci w wieku 6–9 lat

Maksymalnie 1 godzina dziennie w dni powszednie, do 2 godzin tylko wyjątkowo lub w weekendy. Czas warto dzielić na krótsze sesje, robić przerwy i ustalać limity dla treści (np. gry, filmy). Warto wyznaczyć 2–3 dni w tygodniu bez ekranów.

Dzieci w wieku 10–12 lat

Maksymalnie 2 godziny dziennie w dni powszednie. Czas ekranowy nie powinien przekraczać ok. 30% czasu wolnego. Warto robić przerwy i wprowadzić 1–2 dni w tygodniu bez ekranów.

Dzieci w wieku 13–15 lat

Czas przed ekranem nie powinien przekraczać ok. 30% czasu wolnego. Pomocne mogą być orientacyjne limity: do 2 godzin w dni powszednie i do 4 godzin w weekendy, z zachowaniem równowagi w tygodniu.

Młodzież powyżej 15 lat

Większa samodzielność, ale nadal warto dbać, aby czas ekranowy nie przekraczał ok. 30% czasu wolnego i zachowana była równowaga między aktywnościami online i offline.

Jak ekrany wpływają na rozwój dziecka?

Mózg dziecka intensywnie rozwija się szczególnie w pierwszych latach życia. Aby rozwój przebiegał prawidłowo, dziecko potrzebuje różnorodnych doświadczeń angażujących wszystkie zmysły.

Nadmierne korzystanie z urządzeń cyfrowych może:

- ograniczać rozwój społeczny i umiejętności komunikacyjne,
- prowadzić do trudności z koncentracją i z pamięcią,
- zakłócać naturalny rytm snu,
- obniżać motywację do aktywności fizycznej oraz twórczej zabawy.

Badania wskazują, że nadużywanie urządzeń cyfrowych może nawet wpływać na strukturę mózgu dziecka, zwłaszcza na obszary odpowiedzialne za uwagę, kontrolę impulsów i regulację emocji.

Jak przeciwdziałać nadużywaniu ekranów przez dziecko?

Aby wspierać zdrowe nawyki cyfrowe i ograniczyć ryzyko nadużywania ekranów przez dziecko, warto:

- wprowadzić domowe zasady ekranowe – określcie wspólnie, kiedy i w jakich warunkach można korzystać z urządzeń cyfrowych.
- dbać o różnorodność aktywności – zapewnij dziecku czas na ruch na świeżym powietrzu, czytanie, twórczą zabawę i interakcje społeczne.
- być wzorem do naśladowania – dzieci uczą się przez obserwację, dlatego całą rodziną korzystajcie z mediów cyfrowych w sposób zrównoważony, dbając o balans między czasem online i offline.
- ćwiczyć mózg dziecka – mózg potrzebuje kreatywnych i stymulujących bodźców, które pomagają mu się rozwijać. Zapewnij dziecku różnorodne aktywności rozwijające wyobraźnię i myślenie.
- dbać o aktywność fizyczną oraz czas na odpoczynek i regenerację – ruch i odpoczynek są kluczowe dla prawidłowego rozwoju.
- unikać ekranów przed snem – emitowane przez urządzenia cyfrowe niebieskie światło zaburza produkcję melatoniny, utrudniając zasypianie.
- nie wykorzystywać urządzeń cyfrowych jako nagrody lub kary – takie podejście wzmacnia ich atrakcyjność i zwiększa ryzyko uzależnienia.

Pamiętaj:

- Nadmiar ekranów stanowi realne zagrożenie dla prawidłowego rozwoju dziecka.
- Ustalaj limity czasu ekranowego, adekwatne do wieku dziecka.
- Dbaj o równowagę, w której ekrany są dodatkiem, a dominują aktywności offline.
- Świadomie dobieraj i sprawdzaj treści, które dziecko ogląda.
- Konsekwentnie przestrzegaj ustalonych zasad korzystania z ekranów

Zobacz:

Kampanię społeczną Fundacji Orange „[Nie przescrolluj życia](#)”

- Zobacz jakie miejsce w naszym życiu mogą zajmować ekrany.
- Dowiedz się więcej czym jest higiena cyfrowa i jak o nią dbać.

Film kampanii społecznej „[Zadbaj o dziecięcy mózg](#)” (FDDS, Fundacja Orange).

- Zobacz jak nadmiar ekranów wpływa na relacje.
- Zastanów się, jak kontrolować czas ekranowy, nie tylko u dziecka, ale również u siebie.

Broszurę „Nadużywanie ekranów przez dzieci i młodzież” (Fundacji Orange i Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę)

Posłuchaj:

Podcast pt. „[Dziecięcy mózg a ekrany](#)” (FDDS, Fundacja Orange)

- Dowiedz się jak rozwija się dziecięcy mózg.
- Usłysz jaki wpływ na rozwój układu nerwowego dziecka mają ekrany.

Na start:

Zrób sobie test higieny cyfrowej. [Sprawdź, czy Twoje nawyki cyfrowe są godne naśladowania przez dzieci i czy coś wymaga poprawy.](#)