**Domowe Zasady Ekranowe,**

**które warto wprowadzić w swoim domu**

 Niewątpliwie w ostatnim czasie urządzenia ekranowe i internet przychodzą nam z pomocą - podejmujemy pracę zdalną, mamy dostęp do bieżących informacji, jesteśmy w kontakcie online z bliskimi, a dzieci mogą kontynuować naukę. Trudno jednak zapomnieć, że ich nadmiar wciąż pozostaje zagrożeniem dla dzieci i całej rodziny. Nadużywanie urządzeń ekranowych powoduje, że nie siadamy razem do stołu, nie rozmawiamy czy nie słuchamy siebie nawzajem. Jak równoważyć czas spędzany online i offline? Z pomocą przychodzą Domowe Zasady Ekranowe pomogą, które są  zbiorem praktycznych wskazówek, opracowanych przez ekspertów Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, dzięki którym rodzice w świadomy sposób mogą ustalić zasady i czas korzystania z mediów cyfrowych dla wszystkich członków rodziny.

 Urządzenia ekranowe mają wpływ na funkcjonowanie organizmu młodego człowieka, jego rozwój oraz kontakty z innymi. Jeśli zależy nam na tym, aby dzieci korzystały z nich w sposób rozsądny, ułatwiający nabywanie ważnych umiejętności, możemy uporządkować zasady korzystania z urządzeń ekranowych za pomocą zestawu reguł, które wyznaczą granice i ramy użytkowania sieci w domu.

 Domowe Zasady Ekranowe mają dotyczyć wszystkich domowników. Dlatego istotne jest, aby w ich tworzeniu brali udział zarówno rodzice, jak i dzieci. Dzieci w dużej mierze uczą się poprzez naśladowanie zachowań dorosłych. Rodzice, świadomi swojej roli w tym procesie, mogą swoim zachowaniem dawać przykład właściwego korzystania z urządzeń ekranowych.

Poniżej znajduje się omówienie kilku ważnych kwestii, na które warto zwrócić uwagę podczas tworzenia Domowych Zasad Ekranowych.

### 1. Czas z ekranem

Korzystanie z urządzeń ekranowych wpływa na inne aktywności, w tym na realizację obowiązków dnia codziennego. Dlatego ważne jest określenie ram czasowych używania ich przez członków rodziny. W przypadku dzieci warto ustalić odpowiednie dla wieku limity czasowe.

* Nie zaleca się udostępniania urządzeń ekranowych dzieciom do 2. roku życia, gdyż nie wspierają one rozwoju najważniejszych umiejętności. U dzieci w tym wieku kształtują się przede wszystkim mowa, sprawność motoryczna oraz relacje społeczne. Ich rozwijanie wiąże się z kontaktem z opiekunem, a także z odpowiednią ilością ruchu oraz snu. Ekspozycja na silne bodźce wzrokowe i słuchowe może powodować u dzieci pobudzenie i utrudniać koncentrację uwagi.
* Udostępniając urządzenia ekranowe dzieciom w wieku od 2. do 5. roku życia, ograniczmy czas korzystania z nich do godziny dziennie. Warto zadbać o to, aby miało ono dostęp do treści, które są dostosowane do jego wieku i mają wartość edukacyjną. Dobrze jest również wyznaczyć dni bez ekranów (np. weekendy lub wybrany dzień w tygodniu).
* W przypadku dzieci starszych, od 6. do 12. roku życia, czas korzystania z urządzeń ekranowych może wynosić do dwóch godzin dziennie. Rodzic powinien nadzorować treści online, z którymi ma kontakt dziecko.
* U nastolatków pojawia się duża potrzeba samodzielności, która wpływa na dążenie do bycia poza zasięgiem rodziców, również online. Przyjmuje się, że czas korzystania z urządzeń ekranowych, który nie wpływa na inne aktywności, to około dwóch godzin dziennie. Dobrze jest nadal interesować się tym, jak nastolatek spędza czas w sieci.

**Przykładowe zasady dotyczące czasu korzystania z urządzeń ekranowych:**

1. **Ustalamy limity czasu spędzanego przed ekranem.**
2. **Wspólnie korzystamy z urządzeń ekranowych (dotyczy rodziców i dzieci w wieku 2−12 lat).**
3. **Wspólnie określamy aplikacje, programy i strony, z jakich korzystają dzieci.**

**2. Różnorodność aktywności wspierających rozwój oraz relacje**

Do prawidłowego rozwoju dziecko potrzebuje zróżnicowanych aktywności, które wpływają na rozwój wielu ważnych umiejętności.

* Bardzo ważna jest aktywność fizyczna, która wspiera rozwój fizyczny, a więc przy tworzeniu Domowych Zasad Ekranowych warto zarezerwować odpowiedni czas na aktywność fizyczną dzieci w ciągu dnia. Najmłodsze dzieci (do 2. roku życia) potrzebują przynajmniej trzech godzin aktywności fizycznej w ciągu dnia, natomiast dzieci starsze – minimum godzinę dziennie.
* Bliska relacja z rodzicami jest czynnikiem chroniącym przed różnymi zagrożeniami. Zaplanujmy wspólne aktywności, które będą wzmacniały i pogłębiały nasze więzi oraz stwarzały okazję do rozmów. Bądźmy uważni na to, co chce nam przekazać dziecko. Czas, którego nie spędzimy przed ekranem, możemy przeznaczyć na: czytanie książek, zabawy w domu lub na podwórku, wspólne spacery, rozwijanie zainteresowań i pasji, kontakty z bliskimi i przyjaciółmi.
* Zarówno młodsze, jak i starsze dzieci potrzebują wsparcia rodziców w planowaniu i organizacji aktywności bez ekranów.

**Przykładowe zasady dotyczące planowania aktywności wspierających rozwój oraz relacje:**

1. **Dbamy o to, aby mieć przynajmniej godzinę aktywności fizycznej dziennie (dotyczy osób powyżej 2. roku życia).**
2. **Dążymy do równowagi w podziale na czas spędzany online i offline.**

### 3. Odpoczynek i regeneracja

* Pamiętajmy, że dzici, do 2. roku życia, potrzebują około 11−17 godzin snu na dobę (wliczając drzemki), dzieci w wieku 2−5 lat – około 10−14 godzin, a te w wieku wczesnoszkolnym od 9 do 12 godzin. Natomiast nastolatki, aby odpowiednio zregenerować siły, potrzebują minimalnie 8−10 godzin snu.
* Nie zaleca się korzystania z urządzeń ekranowych przynajmniej godzinę przed snem. Niebieskie światło płynące ze smartfonów, tabletów i komputerów to informacja dla naszego mózgu, że trwa dzień i pora na aktywność.
* W trosce o jakość snu zrezygnujmy z ładowania urządzeń ekranowych w sypialni, szczególnie jeśli rodzice dzielą ją z dziećmi.

**Przykładowe zasady dotyczące organizacji odpoczynku:**

1. **Dbamy o odpowiednią ilość snu.**
2. **Nie korzystamy z urządzeń ekranowych przynajmniej godzinę przed snem.**
3. **Rezygnujemy z ładowania urządzeń ekranowych w sypialni.**
4. **Ustalamy miejsce w domu, w którym wszyscy domownicy ładują swoje telefony.**

**4. Przestrzeń dla rodziny**

W życiu codziennym dobrze jest zadbać o rodzinne strefy bez ekranów, w których urządzenia nie będą utrudniały wzajemnych relacji.

* Korzystanie z urządzeń ekranowych podczas posiłków może osłabiać więzi rodzinne oraz prowadzić do niezdrowych nawyków żywieniowych. Używanie urządzeń mobilnych podczas opiekowania się dzieckiem zmniejsza możliwość kontaktu z nim, gdyż uwaga dorosłego skupiona jest na ekranie. Badania potwierdzają również szkodliwość działania ekranu w tle, kiedy np. telewizor jest włączony w pomieszczeniu, w którym przebywamy. Włączony telewizor zakłóca trwałą zabawę u dzieci 12- i 24- miesięcznych oraz utrudnia kontakt z rodzicem.
* Ustalając Domowe Zasady Ekranowe, warto określić, kiedy wypada wspólny czas z rodziną, gdy wszyscy jej członkowie są razem i nie korzystają z urządzeń elektronicznych. Wspólny czas można wypełnić rozmową lub innymi, atrakcyjnymi dla wszystkich aktywnościami.

**Przykładowe zasady związane z tworzeniem przestrzeni dla relacji rodzinnych:**

1. **Planujemy rodzinny czas bez ekranów.**
2. **Nie korzystamy z ekranów podczas spożywania posiłków.**
3. **Nie korzystamy z ekranów w czasie zabaw z dzieckiem.**
4. **W czasie spędzanym wspólnie wyłączamy powiadomienia w aplikacjach.**

### 5. Aktywności bez ekranów

W Domowych Zasadach Ekranowych warto uwzględnić również aktywności, w czasie których korzystanie z ekranów może nie być bezpieczne, znacznie obniża ich jakość lub przyczynia się do kształtowania niekorzystnych nawyków.

**Kiedy dobrze jest zrezygnować z ekranów?**

* Po przebudzeniu. Zasada ta może zapobiec nawykowi sięgania po urządzenia ekranowe od początku dnia.
* Przy przechodzeniu przez ulicę. Korzystanie ze smartfonów itp. podczas drogi do szkoły.
* Podczas podróży samochodem (z wyjątkiem długich wypraw). Warto zadbać o to, aby korzystanie z urządzeń ekranowych nie stało się jedynym sposobem na nudę.
* Przy odrabianiu pracy domowej.
* W szkole, respektując obowiązujący tam regulamin.
* W czasie spotkań ze znajomymi. To czas na rozmowę i inne formy spędzania wspólnego czasu.

**Przykładowe zasady dotyczące innych aktywności bez ekranów:**

1. **Zaczynamy dzień bez telefonu.**
2. **Nie korzystamy z urządzeń ekranowych, idąc do szkoły.**
3. **Podczas odrabiania lekcji korzystamy z urządzeń ekranowych tylko wtedy, gdy jest to niezbędne do rozwiązania zadań domowych.**
4. **Spotkania z przyjaciółmi staramy się spędzać bez ekranów.**

### 6. Kontrola rodzicielska

Przy sprawowaniu kontroli rodzicielskiej możemy skorzystać z aplikacji, które ograniczają dostęp do określonych treści i programów oraz pomagają zachować limity czasowe korzystania z urządzeń. Warto jednak pamiętać, że stosowanie go to rozwiązanie o ograniczonej skuteczności. Najważniejszą rolę odgrywa edukacja na temat zagrożeń w sieci, sposobów reagowania na nie oraz sięgania po odpowiednią pomoc i wsparcie w sytuacjach trudnych.

**Przykładowe zasady dotyczące kontroli rodzicielskiej:**

1. **Z urządzeń ekranowych korzystamy razem.**
2. **Rozmawiamy o zagrożeniach online.**
3. **Dbamy o to, aby treści, do których dostęp ma dziecko, były dostosowane do jego wieku.**
4. **Ustalamy wspólnie zakres korzystania z programów kontroli rodzicielskiej.**

### 7. Edukacja i bezpieczeństwo online

Zadbajmy o wartość edukacyjną aktywności w sieci dziecka. Czuwajmy, aby dziecko korzystało tylko z treści, aplikacji czy gier, które są dostosowane do jego wieku.

* Dzieci do 2 roku życia szybko uczą się zachowań od osób sprawujących nad nimi opiekę. Przyjrzyjmy się temu, jak my sami korzystamy z urządzeń ekranowych.
* Udostępniając urządzenia ekranowe dzieciom w wieku 2−5 lat, dobrze jest rozmawiać z nimi na temat zasad bezpieczeństwa online, mimo iż rodzic nadal aktywnie towarzyszy im w tej aktywności. Rozmowy na ten temat pomagają kształtować pozytywne nawyki samodzielnego z nich korzystania.
* Ważne jest, aby dzieci w wieku szkolnym, które samodzielnie używają urządzeń ekranowych, wiedziały, jak zadbać o swoje bezpieczeństwo online. Dobrze jest rozmawiać z nimi o zagrożeniach, prywatności oraz sposobach reagowania w sytuacjach trudnych.
* Rodzice mogą umówić się z nastolatkiem, by przestrzegał określonych zasad bezpieczeństwa online, związanych z zabezpieczeniem profilu, szacunkiem dla własności, prywatności swojej i innych, ochroną wizerunku oraz ograniczonym zaufaniem do kontaktów nawiązanych tą drogą.

**Przykładowe zasady dotyczące edukacji i bezpieczeństwa online:**

1. **Rozważnie publikujemy informacje dotyczące wizerunku dziecka.**
2. **Nie publikujemy swoich danych w sieci.**
3. **Jeśli coś nas zaniepokoi online, rozmawiamy o tym z rodzicami.**
4. **Dbamy o ustawienia prywatności swojego profilu.**
5. **Nie udostępniamy nikomu haseł do kont i profili.**