

# Media w życiu dziecka – wskazówki i zalecenia

Media cyfrowe są dzisiaj nieodłączną częścią rodzinnego życia. Towarzyszą dzieciom na każdym etapie rozwoju. Na barkach rodziców spoczywa większa niż kiedykolwiek odpowiedzialność – muszą oni przekazać maluchom kompetencje medialne, tak by korzystanie z dobrodziejstw cywilizacji było bezpieczne i korzystne dla ich rozwoju. Poniżej znajdziesz skrót najważniejszych wskazówek i zaleceń, o których warto pamiętać podczas wprowadzania pociechy w świat nowych mediów.

## Bezpieczne korzystanie z mediów – media i życie rodzinne

Małe dzieci rozwijają swoją zdolność rozumienia i odbierania mediów stopniowo i raczej powoli. Brzdące poniżej 2 roku życia postrzegają ekran różnych urządzeń jako źródło bodźców, ale nie potrafią ich jeszcze w pełni zrozumieć lub uporządkować. Dlatego zaleca się, by wkraczając w świat mediów cyfrowych, rodzice towarzyszyli swoim pociechom na każdym kroku i czuwali nad ich bezpiecznym i konstruktywnym korzystaniem z mediów. Kluczem do zrównoważonego korzystania z nowych mediów jest ciągła rozmowa między dzieckiem a rodzicem, a także kreatywne podejście do tradycyjnych mediów.

### Pomysły na konstruktywne wykorzystanie mediów w życiu rodzinnym

0-2 lata	Czytaj swojemu dziecku <b>książeczki z obrazkami</b> i opowiadaj o tym, co jest na ilustracjach. Zachęcaj malucha do formułowania pierwszych sylab i słów oraz do wskazywania konkretnych szczegółów na obrazkach. W ten sposób wspierasz <b>rozwój mowy</b> dziecka.
3-5 lat	Zachęcaj pociechę do wspólnego słuchania <b>krótkich audiobooków</b> . Kiedy czytasz jej na głos, sprawdzaj co jakiś czas, czy aktywnie słucha. Wspomniane czynności ćwiczą u dzieci <b>zdolność koncentracji</b> . Na tym etapie możecie również wspólnie korzystać z <b>mediów wyświetlanych na ekranie</b> . Na początku najlepiej sprawdzą się proste aplikacje książkowe oraz dostosowane do wieku programy telewizyjne.
6-7 lat	Po wkroczeniu w wiek szkolny twój kilkulatek zaczyna coraz bardziej interesować się <b>programami i kanałami dla dzieci</b> , np. rozrywkowymi czy popularnonaukowymi. Oglądajcie je wspólnie i rozmawiajcie o tym, czego można się z nich nauczyć. Również gry i aplikacje edukacyjne mogą okazać się bardzo wartościowe. Zachęcaj swoją pociechę do <b>kreatywnego korzystania z mediów</b> , np. do robienia ciekawych zdjęć za pomocą aparatu fotograficznego.
8-10 lat	Nadszedł czas na rodzinne wieczory filmowe! Po seansie rozmawiajcie ze swoim brzdącem i wymieniajcie się spostrzeżeniami, co najbardziej wam się podobało. Dzięki temu dziecko stopniowo rozwine własny, indywidualny <b>gust i preferencje</b> . Twoja pociecha może też coraz sprawniej korzystać z <b>komputera i sieci internetowej</b> . Możecie na nim wspólnie grać w stosowne do wieku gry lub wyszukiwać informacje w jednej z dziecięcych przeglądark.
11-13 lat	W tym wieku media mogą dostarczyć wam wielu ciekawych tematów do rozmowy. Idźcie razem do kina lub zagrajcie w grę na komputerze lub konsoli. Dzięki temu znajdziecie całą gamę sposobów spędzania wolnego czasu, które sprawią frajdę całej rodzinie. Nie zdziw się, gdy <b>media społecznościowe i smartfony</b> zaczną odgrywać coraz większą rolę w życiu twojego dziecka. Wspieraj swoją pociechę i dyskretnie obserwuj jej pierwsze kroki na platformach społecznościowych.

Zadbaj o to, by twoje dziecko miało do swojej dyspozycji **mnóstwo interesujących zajęć poza światem mediów cyfrowych**. Wspieraj jego zaangażowanie w sport, muzykę lub inne, ogólnorozwojowe hobby. Ponadto zachęcaj też malucha do regularnego kontaktu z rówieśnikami

## Jakie media są bezpieczne i korzystne dla dzieci?

Oferta powszechnie dostępnych mediów dla dzieci jest niezwykle bogata i zróżnicowana. Doradzamy, po czym poznać, że dane **treści są bezpieczne i korzystne dla twojej pociechy** oraz polecamy kilka sprawdzonych stron i aplikacji.

### Media do słuchania

Media dźwiękowe zazwyczaj wykazują następujące cechy:

- ✓ tematyka i język są dostosowane do wieku dziecka
- ✓ pochodzą z pewnego i sprawdzonego źródła
- ✓ ich treści pozbawione są reklam
- ✓ są stworzone w taki sposób, by nie wywoływać negatywnych bodźców

### Polecamy:

<b>Bajki-zasypianki</b> Zalecany wiek: 3-10 lat <a href="http://bajki-zasypianki.pl">bajki-zasypianki.pl</a>	<b>Polskie Radio Dzieciom</b> Zalecany wiek: 6-12 lat <a href="http://polskieradio.pl/dzieci">polskieradio.pl/dzieci</a>	<b>Audioteka dla dzieci</b> Różnorodne audiobooki dla każdego przedziału wiekowego <a href="http://audioteka.com/pl/audiobooks/dla-dzieci">audioteka.com/pl/audiobooks/dla-dzieci</a>
--	--	---

### Media do wyświetlania na ekranie

Poszczególne kanały telewizyjne oferują codziennie nowe bajki i programy specjalnie dobrane i dostosowane do różnych przedziałów wiekowych. Zanim zaufasz mediom wizualnym, upewnij się, czy na pewno przekazywane treści nadają się dla twojego dziecka. Wartościowe programy i aplikacje w sieci rozpoznasz po tym, że:

- ✓ najważniejsze są treści
- ✓ gry i animacje nie wysuwają się na pierwszy plan
- ✓ bajki w zabawny sposób przekazują treści edukacyjne
- ✓ przestrzegane są zasady kontroli rodzicielskiej
- ✓ aplikacja nie zachęca w nachalny sposób do zakupu produktów
- ✓ strona posiada strefę rodzica z dodatkowymi ustawieniami (np. możliwością ograniczenia czasu)

### Polecamy:

<b>Sieciaki.pl</b> Multimedialny portal o bezpieczeństwie w sieci z grami, filmikami i quizami <a href="http://sieciaki.pl">sieciaki.pl</a>	<b>Kanał YouTube Studio Miniatur Filmowych</b> Najpiękniejsze klasyki polskiej animacji dostępne w sieci <a href="http://youtube.com/user/StudioMiniaturF/">youtube.com/user/StudioMiniaturF/</a>	<b>Wyszukiwarka internetowa dla dzieci:</b> <a href="http://www.mamuu.pl">www.mamuu.pl</a>
---	---	---

## Media cyfrowe w życiu twojego dziecka – jak zachować umiar?

Dzieci potrzebują jasnych i prostych zasad, które będą na bieżąco regulować ich korzystanie z mediów cyfrowych. Pozwolą one uniknąć wielu kłótni i nieporozumień, jednocześnie od samego początku kształtując zdrową relację pomiędzy twoim dzieckiem a światem nowych mediów.

Wiek	Media do słuchania	Media do wyświetlania
0 - 3 lat	do 30 min.	wcale
3 - 6 lat	do 45 min.	wspólnie do 30 min.
6 - 10 lat	do 60 min.	wspólnie do 45 min.
od 10 lat	wszystkie media: jedna godzina tygodniowo na każdy rok życia	

Postaraj się nie stracić orientacji, ile czasu twoja pociecha spędza przed ekranem. W tym celu możesz np. zaznaczyć w rodzinnym grafiku **czas wolny od mediów**. Inne kreatywne rozwiązanie to wprowadzenie ograniczonych czasowo **kuponów na surfowanie po sieci**, telewizję, itp.

W kwestii ogólnego użytkowania mediów cyfrowych dobrze sprawdza się tzw. **zasada 3-6-9-12**:

- ✓ przed 3 rokiem życia: dziecko nie korzysta z mediów wyświetlanych na ekranie
- ✓ przed 6 rokiem życia: dziecko nie posiada własnej konsoli
- ✓ przed 9 rokiem życia: dziecko nie posiada własnej komórki ani smartfona
- ✓ przed 12 rokiem życia: dziecko nie korzysta z komputera bez nadzoru

## Bezpieczne surfowanie po sieci – bezpieczny Internet dla całej rodziny

Podczas korzystania z Internetu oraz mediów społecznościowych trzeba zawsze pamiętać o **podstawowych zasadach bezpieczeństwa**, szczególnie, gdy chodzi o **ochronę danych osobowych oraz szczegółów płatności**. Bezpieczna strona internetowa musi posiadać następujące cechy:

- ✓ Jej adres rozpoczyna się od skrótu „https”.
- ✓ Strona posiada stopkę redakcyjną, czyli dane podmiotu odpowiedzialnego za jej publikację.

Udzielając się w mediach społecznościowych zawsze miej na uwadze bezpieczeństwo twoich danych osobowych. W ten sposób zapewnisz, by nie dostały się one w niepowołane ręce:

- ✓ Załóż profil prywatny, niewidoczny dla osób postronnych.
- ✓ Regularnie sprawdzaj i aktualizuj ustawienia prywatności.
- ✓ Odhacz zgodę na otrzymywanie treści reklamowych i marketingowych.

Niewątpliwie kluczem do bezpieczeństwa w sieci jest również wystarczająco **silne hasło**. By zapewnić ci maksimum ochrony powinno:

- ✓ być nieprzewidywalne
- ✓ nie korzystać z żadnego oczywistego wzorca
- ✓ zawierać cyfry i znaki specjalne
- ✓ składać się z co najmniej 12 znaków

## Savoir-vivre dla małych i dużych użytkowników mediów cyfrowych

Pod nazwą „**netykieta**“ kryje się zbiór niepisanych zasad kulturalnego postępowania w sieci. Ogólnie rzecz biorąc dobre maniery w świecie mediów cyfrowych nie różnią się zbyt wiele od tych obowiązujących w codziennym życiu:

- ✓ Zanim coś napiszesz, zastanów się.
- ✓ Przed wysłaniem wiadomości, przeczytaj ją ponownie.
- ✓ Wypowiadaj się w otwarty i przyjazny sposób, nawet jeśli twoje słowa zawierają krytykę.
- ✓ Nie klikaj w linki niewiadomego pochodzenia.
- ✓ Jeśli natkniesz się na obraźliwe zachowanie w sieci, powiadom o tym rodziców.

Media społecznościowe dostarczają pola do jeszcze intensywniejszej wymiany między użytkownikami. Stąd, obowiązują w nich dodatkowe zasady netykiety:

- ✓ Zanim udostępnisz swoje lub cudze zdjęcie, zastanów się czy na pewno za jakiś czas nie pożałujesz tej decyzji.
- ✓ Nie publikuj i nie udostępniaj nikomu swojej lokalizacji, adresu ani numeru telefonu.
- ✓ Wszelkie nadużycia niezwłocznie zgłaszaj obsłudze lub moderatorowi strony.
- ✓ Dodawaj do listy znajomych jedynie te osoby, które rzeczywiście znasz.

Więcej informacji, pomysłów i wskazówek znajdziesz w naszej serii artykułów o **roli mediów w życiu rodzinnym**.