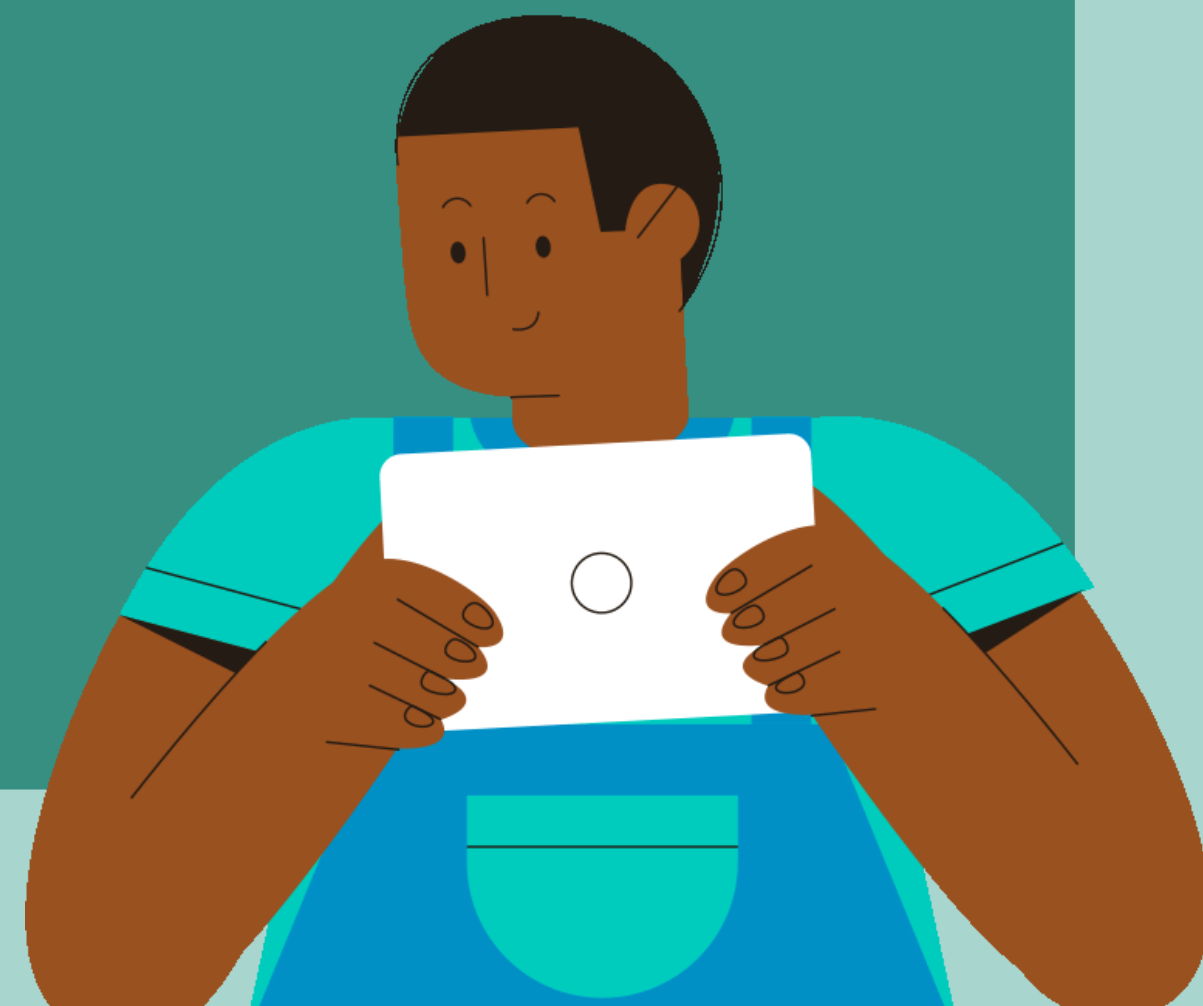


DZIECI I ELEKTRONIKA



Jak elektronika wpływa na mózg dziecka :



Słów kilka podpartych artykułem, który pojawił się w JAMA Pediatrics w 2019 roku.



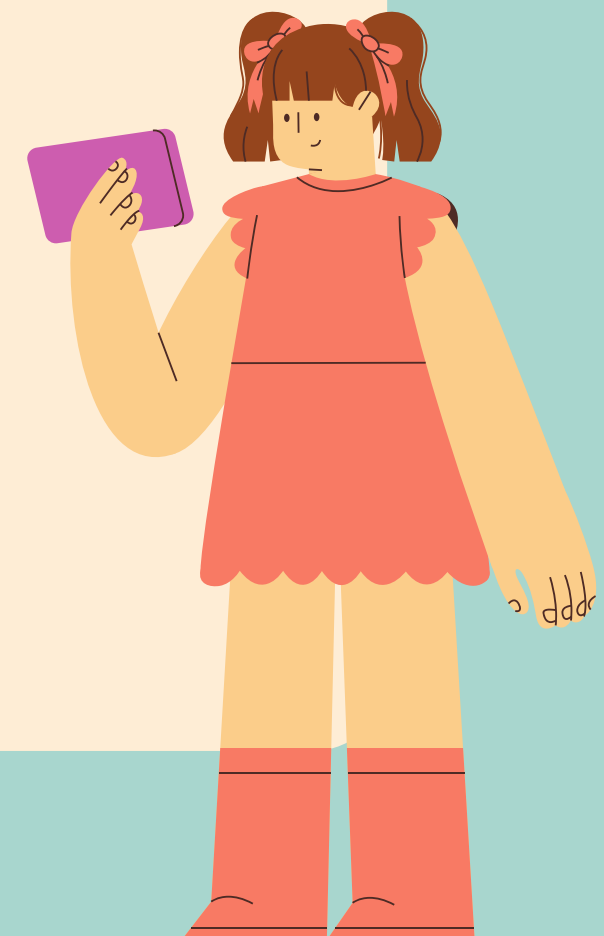


W badaniu Hutton wykorzystano rezonans magnetyczny w celu sprawdzenia czy jest jakiś związek między tym w jaki sposób przedszkolaki korzystają z ekranów , a poziomem rozwoju tkanki mózgowej w pewnych jego obszarach.

W badaniu wzięło udział 47 dzieci w wieku od 3 do 5 lat, a ich rodziców pytano o to w jaki sposób maluchy korzystały z ekranów, analizując ich odpowiedzi w oparciu o wynik tzw. ScreenQ, który jest jednym z narzędzi pokazującym dostosowanie się do rekomendacji Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej dotyczących korzystania z ekranów w grupie dzieci do lat 5.

Wynik 0 oznacza idealne dopasowanie do tych rekomendacji, wynik 26 oznacza ich nieprzestrzeganie.

twierdzono, że dzieci, które miały wyższe wyniki ScreenQ miały też niższe wartości wskaźników dojrzałości w obszarach odpowiedzialnych za umiejętności językowe.



Jakie są te rekomendacje Amerykańskiej Akademii Pediatrycznej wspomnianej na poprzednim slajdzie ?

– **PRIORYTETEM dla rodziców powinno być zapewnienie niemowlętom i dzieciom do lat 5 jak największej ilość czasu poświęconego na zabawę niezwiązaną w żaden sposób z elektroniką.**

– **dzieci do lat 2:** należy dbać o to by programy z którymi zaznajamiamy dziecko były wysokiej jakości, odpowiednio dobrane do wieku i ograniczone czasowo.

RODZIC ZAWSZE MA TOWARZYSZYĆ DZIECKU PRZY OGLĄDANIU BAJEK/GRANIU W GRY – rodzic pomaga zrozumieć to co się dzieje na ekranie.

– **dzieci w wieku 2-5** AAP podkreśla znaczenie jakości prezentowanych treści, które powinny być ściśle wyselekcjonowane przez rodzica i oglądane pod jego nadzorem. Rodzic nie musi już towarzyszyć dziecku przez cały czas oglądania, niemniej ważne by korzystanie z elektroniki nadzorował i w trakcie lub po seansie/grze pomógł dziecku zrozumieć to co widziało na ekranie.

Np. Zapytać dziecko jak mu się podobała bajka, co najbardziej się podobało, jakie emocje odczuwał bohater, co Ty byś zrobił na jego miejscu, czy to było jedyne rozwiązanie problemu ?

- monitorujemy zawartość bajek i aplikacji, które ogląda dziecko.

Zawsze najpierw osobiście sprawdź każdą grę.

Potem możecie zarać razem i wspólnie porozmawiać o tym co sądzimy o danej rez/bajce.

- unikamy programów, bajek i aplikacji utrzymujących szybkie tempo akcji i animacji (szybkie zmiany klatek), a także aplikacji z dużą ilością rozpraszającej zawartości oraz treści zawierających przemoc.

Szybkie tempo bajek i rozpraszacze spowodują szybkie przebudźcowanie dziecka.

Dzieci są rozdrażnione, płaczliwe, marudne.

Przewlekłe przebudźcowanie objawia się zaburzeniami snu, jedzenia, somatycznymi objawami jak: bóle głowy, mdłości.

NIE DOPROWADZAMY DO SYTUACJI KIEDY KORZYSTANIE Z ELEKTRONIKI JEST JEDYNYM SPOSOBEM NA USPOKOJENIE DZIECKA.

Wykorzystanie mediów w charakterze podstawowej strategii na uspokojenie dziecka może utrudnić rozwinięcie u niego umiejętności samoregulacji.

Są sytuacje w których korzystanie z mediów i technologii jest dobrą strategią wpływającą kojąco na dziecko, której działanie udowodniono naukowo (np. podczas wykonywania procedur medycznych)

UNIKAMY KARMIENIA DZIECI PODCZAS KORZYSTANIA Z WSZELKICH URZADZEŃ ELEKTRONICZNYCH!!

Karmienie dzieci np. podczas oglądania bajek powoduje, że pięknie zjedzą cały talerz, a dodatkowo utracą naturalną zdolność do analizowania uczucia sytości, gdyż ich uwagę bardziej przyciąga telewizor niż jedzenie samo w sobie. W przyszłości skutkuje to zaburzeniami odżywiania oraz niezdrowym przybieraniem na masie.

- wyłączamy TV i inne urządzenia kiedy ich nie używamy- niech telewizor nie będzie tłem życia rodzinnego.**
- dbaj o strefy i godziny wolne od elektroniki. Ustal regułę „żadnej elektroniki przy posiłkach”, pamiętaj o tym by wygospodarować czas na spędzenie z dzieckiem czasu, który będzie całkowicie wolny od mediów i urządzeń elektronicznych**

DOBRANOCKA ?

- nie pozwalaj na oglądanie bajek i korzystanie z elektroniki na co najmniej godzinę przed snem.

Każdy wie czym jest dobranocka. Kojarzy nam się z naszym dzieciństwem, kiedy to był jedyny czas na oglądanie bajki.

Czemu zatem nie wprowadzić tego dla naszych dzieci ?

Dobbranocka na dobrą noc ?

Badanie przeprowadzone na grupie 600 amerykańskich dzieci w wieku 3 do 5 lat wykazało, że dzieci, które oglądały bajkę krótko przed snem miały trudności z zasypianiem, częściej miały koszmary senne i oraz częściej budziły się w nocy. Ten sam efekt utrzymywał się nawet gdy puszczone programy miały charakter edukacyjnych oraz były doskonale dobrane do grupy wiekowej dzieci.

W ramach grupy kontrolnej zbadano czy oglądanie tego typu programów w godzinach porannych lub popołudniowych tak samo wiąże się z problemami ze snem. Wyniki nie były zaskakujące. Oglądanie bajek rano lub popołudniu nie wpływało znacząco na pogorszenie się snu dzieci.

W związku z tym autorzy badania sugerują, że najlepiej nie narażać dzieci na działanie elektroniki na co najmniej godzinę przed snem.

Technologia a rozwój mowy



Ze względu na przestymulowanie bodźcami wzrokowymi płynącymi z telewizora, komputera i smartfona dzieci otrzymują niewystarczającą ilość bodźców językowych, co osłabia funkcjonowanie lewej półkuli mózgu i przyczynia się do spowolnienia rozwoju mowy.

Jak to możliwe skoro w bajce ktoś ciągle mówi ?

Słowo, które płynie do dziecka z ekranu jest całkowicie bierne, nie pozwala na naturalny dialog. To tak jakbyśmy słuchali przez godzinę dziennie japońskiego.


Czy nauczymy się go w ten sposób ?

Nie bardzo, jedynie słuchamy się z nim i słowa będą dla nas znajome dźwiękowo ale zupełnie nie będziemy znać jego znaczenia, niekoniecznie też je powtórzymy w sposób poprawny.



Mowa rozwija się w dialogu, interakcjiz drugim człowiekiem !





Do czego prowadzi nadmierna ekspozycja dziecka na ekrany ?

- **Stopniowe hamowanie rozwoju języka**
- **nieprawidłowa artykulacja**
- **streszczenie tekstów**
- **problemy ze skupieniem uwagi w mowie**
- **brak myślenia abstrakcyjnego, wyobraźniowego**
- **problemy z czytaniem**
- **trudności w koncentracji**

Tak wiele problemów logopedycznych nie bierze się znikąd.

Dostępność logopedów w przedszkolu nie jest przyczyną większej ilości diagnoz logopedycznych, to większa ilość diagnoz logopedycznych jest przyczyną dostępności logopedów w szkołach i przedszkolach.





KIEDY POWINNA
ZAPALIĆ SIĘ NAM
CZERWONA LAMPKA ?

Na podstawie obserwacji badacze wyłonili 9 znaków, których wystąpienie powinno wzmóc naszą czujność.

- Problem z kontrolą -> dziecku trudno jest przestać korzystać z mediów elektronicznych
- Utrata zainteresowań innych niż te związane z elektroniką
- Zaabsorbowanie, że media elektroniczne to jedyne o czym myśli dziecko.
- Konsekwencje psychospołeczne -> użytkowanie elektroniki wpływa na życie rodzinne
- Poważne problemy wynikające z użytkowania -> sposób w jaki dziecko korzysta z mediów generuje problemy w rodzinie.
- Odstawienie -> dziecko staje się sfrustrowane jeśli nie może korzystać z mediów elektronicznych.
- Tolerancja -> czas jaki dziecko chce spędzać na korzystaniu z mediów wciąż się zwiększa.
- Oszustwo -> dziecko oszukuje lub zakrada się bez mojej wiedzy by korzystać z mediów.
- Ucieczka: kiedy dziecko ma zły dzień, korzystanie z mediów wydaje się być jedyną drogą ku temu by poprawić mu nastrój.



JAK WYBRAĆ
ODPOWIEDNIĄ
BAJKĘ DLA
DZIECKA ?



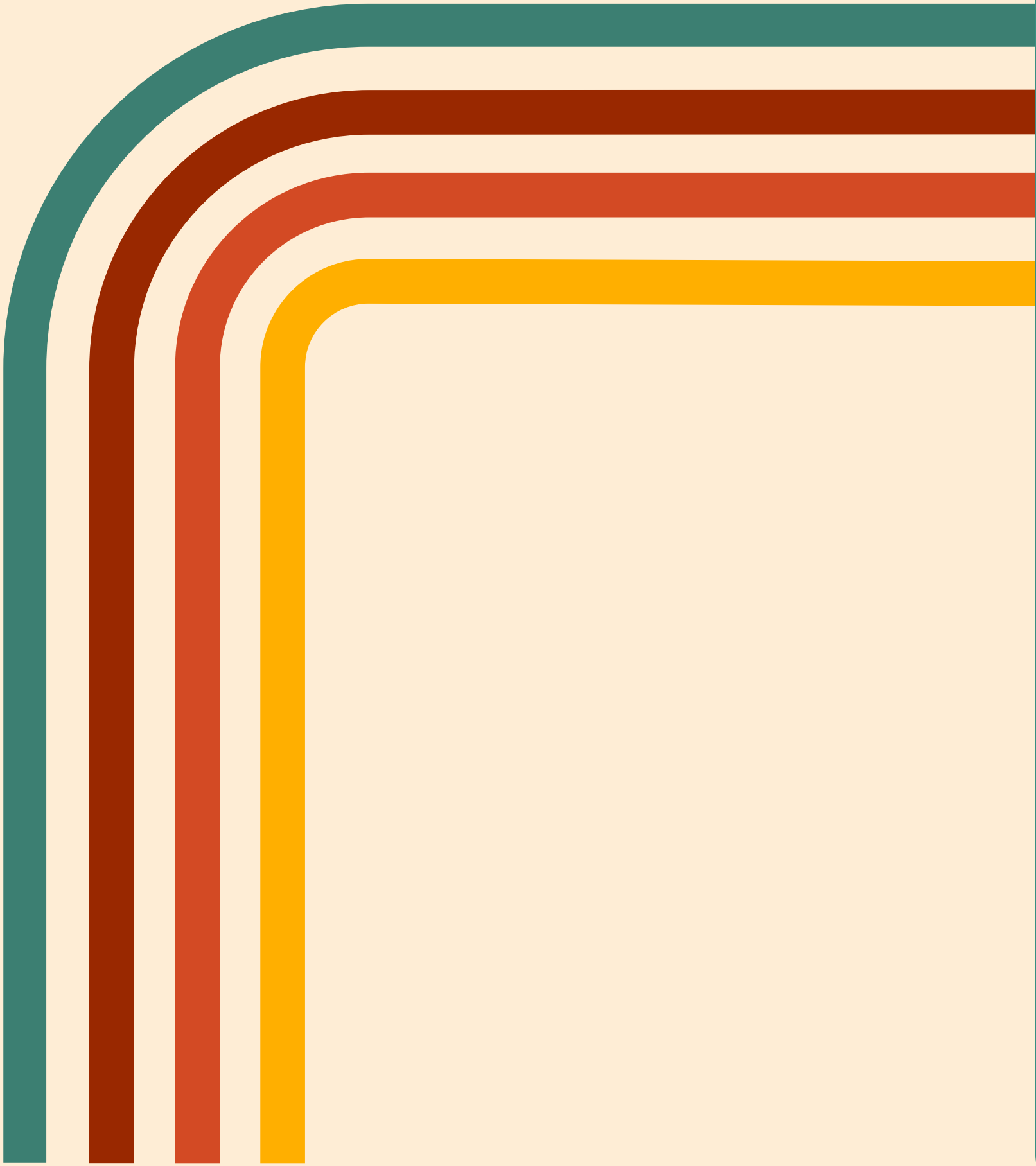
Im mniej się dzieje tym lepiej...

Przy doborze bajki pierwszym elementem, który sprawdzamy jest tempo animacji – czy klatki zmieniają się szybko i animacja pędzi, czy też jest raczej wolna, spokojna. Zwróć uwagę czy dynamicznie zmienia się i tło, i postacie na pierwszym planie czy może tło jest nieruchome. Czy jest dużo głośnych dźwięków, czy raczej niewiele tam wrzasków? Spokojne bajki są nudne dla nas... dla dzieci są fantastycznym wyborem, który nie przeciąży ich mózgu.



DLACZEGO SPOKOJNE BAJKI SĄ LEPSZE ?

W jednym z badań, zebrano grupę czterolatków po czym podzielono ich na 3 podgrupy – pierwszą, która obejrzała 9 minut kreskówki dla dzieci o bardzo szybkim tempie, drugą, która obejrzała 9 minut spokojnej bajki i trzecią, która dostała kredki i kartki. Następnie badacze przeprowadzili badania psychologiczne sprawdzające jak dzieci radzą sobie z koncentracją, rozwiązywaniem problemów oraz odraczeniem gratyfikacji. Okazało się, że dzieci oglądające bajkę z szybką animacją wypadały w testach znacznie gorzej niż dzieci oglądające spokojną animację lub rysujące.



Sprawdź zachowania agresywne...

Łatwo powiedzieć, trudniej zrobić.
Niestety bajki dla dzieci przesączone są
agresją, którą nawet przestaliśmy
zauważać. Bajki zawierają sceny
przemocy - czasem nawet częściej i w
większej ilości niż programy dla dorosłych.

Wasze dziecko gryzie, bije, szczypie
albo popycha innych ?

Kiedy mówicie dziecku, że was boli
to śmieje się i odbiega ?


co może być tego przyczyną ?

Przemoc w treściach dla dzieci prawie nigdy nie prowadzi do poważnych „uszkodzeń” ofiary.

Spada na nas kamień ? Trochę się spłaszczymy ale spokojnie, przecież wystarczy wziąć głęboki wdech i już możemy biegać dalej.

To taki przekaz trafia do główek dzieci. Ciężko więc im zrozumieć dlaczego jak uderzą kolegę to płacze- przecież w bajkach tak się nie dzieje.

My wiemy co jest prawdziwe, a co nie. Dzieci nie są na tym samym etapie co my... Dla nich to co się dzieje na ekranie jest jak najbardziej prawdziwe. Dlatego próbują niektóre zachowania przenieść w świat rzeczywisty, by być jak ich ulubiona postać z bajki.



ALE JAK ZNALEŹĆ CZAS
NA SKRUPULATNE
SPRAWDZANIE KAŻDEJ
BAJKI I GRY ?

Po pierwsze - czytamy opisy !

Każda gra i bajka ma, krótki opis fabuły, oraz najważniejsze, OZNACZENIE WIEKOWE.

Wasze dziecko jest wybitne i chcecie przeskoczyć z kategorii wiekowej 4 na 6 ?

Nie rób tego !

Takie przeskakiwanie może nie będzie problemem w grach planszowych czy kartach pracy, ale przy grach i bajkach ma ogromne znaczenie.

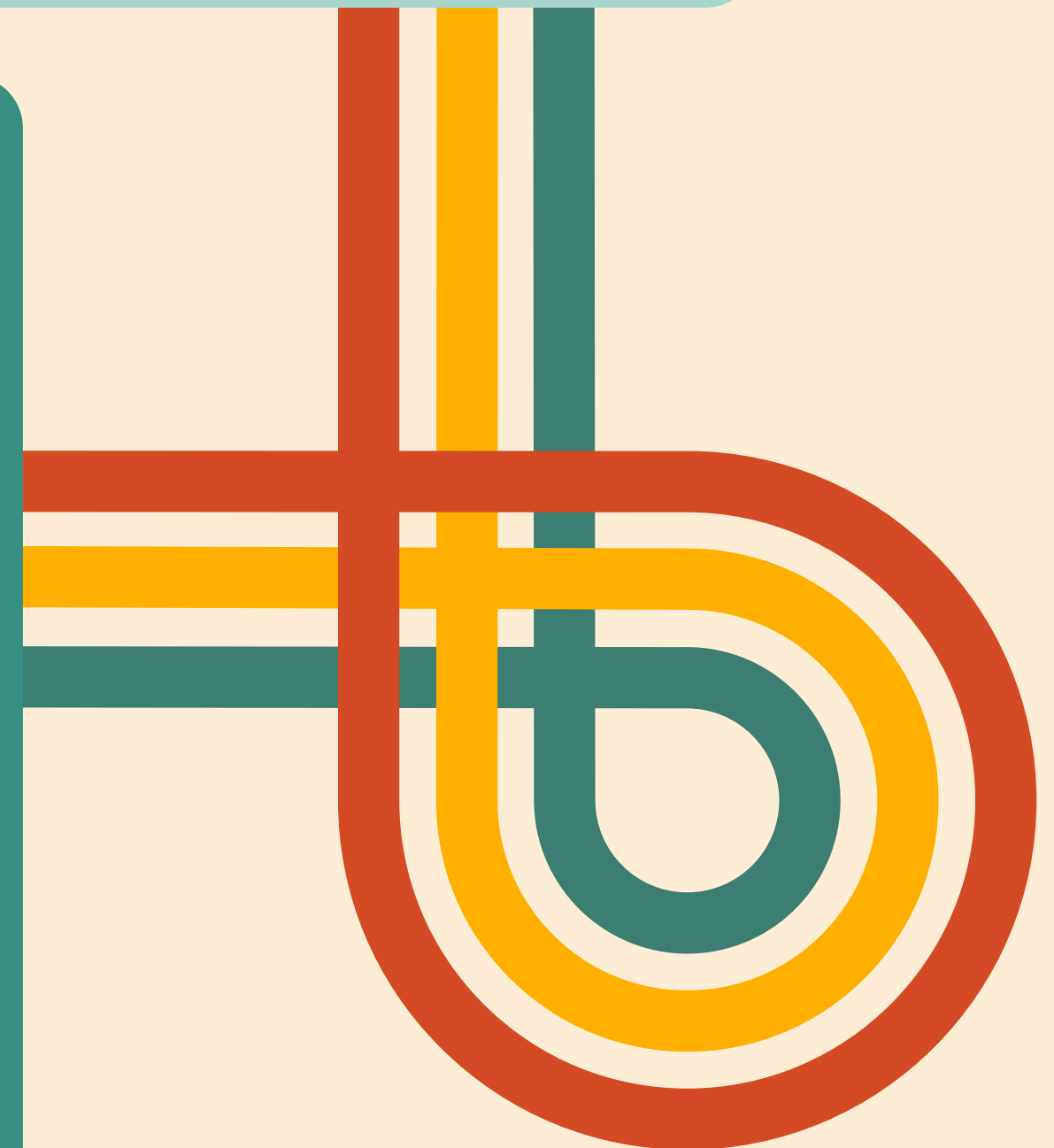
Drugi sposób...

Jest coraz więcej portali gdzie można uzyskać informacje dotyczące wszelkich programów dla dzieci.

Jednym z nich jest: **Common Sense Media**.


Jest to niezależna organizacja non-profit, której misją jest wspomaganie rodziców tak by mogli wybrać te programy, które są bezpieczne, mądre i fajne.

Strona ta nie tylko udostępnia pełny opis, ale również do każdej bajki dołączona jest tabelka w której w skali od 1 do 5 oceniono potencjał edukacyjny bajki, pozytywne przesłanie, to czy postaci mogą stanowić wzór do naśladowania, czy występuje przemoc, nieodpowiedni język i tak dalej.



A Lot or a Little?

The parents' guide to what's in this TV show.

 **Stands out for** positive messages and positive role models.

Educational Value

A+ Not present


Positive Messages



Positive Role Models




Violence & Scariness

 Not present


Sex, Romance & Nudity

 Not present

Language

 Not present

Products & Purchases

 Not present

Drinking, Drugs & Smoking

 Not present

What Parents Need to Know

Parents need to know that *Bluey* is an Australian preschool series about an anthropomorphic puppy with a big imagination and a joyous approach to life. All of the show's characters are dogs, with many different breeds represented in Bluey's family and acquaintances. Each episode shows Bluey and her sister engaged in creative, simple playtime with their parents or friends, often learning important social skills like taking turns and being patient. It's notable that Bluey's mom and dad are actively engaged with their kids, spending time doing things their daughters want to do when they're not working. This sweet series is sharply written and makes for a fun pick to watch along with kids.

Show less ^

**Jeśli nie znasz angielskiego,
przetłumacz sobie tylko
tabelkę... zawiera ona
wszelkie informacje, których
Ci potrzeba.**

Jest to PrintScreen ze strony: www.commonsemmedia.org . Opis jest do bajki BLUE (ang. Bluey), którą często można spotkać na kanale DisneyJunior

PROPONOWANA STRONA MA RÓWNIEŻ PROGRAMY
OZNACZONE SWOIM WYRÓŻNIENIEM. TO TAM POLECAM
ZERKNAĆ GDY NIE WIECIE JAKI TYTUŁ SPRAWDZIĆ, LUB GDY
SZUKACIE JAKIEJS BAJKI NA SZYBKO.

TO TAK JAK SPRAWDZAĆ NAJLEPIEJ OCENIANE RESTAURACJE
W GOOGLE.

STRONA POSIADA RÓWNIEŻ ZAKŁADKI DOTYCZĄCE KSIĄŻEK,
GIER, PODCASTÓW I APLIKACJI.



JAKIE BAJKI POLECAM ?

"Tygrysek Daniel i jego sąsiedzi" 2,5+

"Klinika dla pluszaków" 4+

"Dinopociąg" 3+

"Agi Bagi" wiek 3+

"Nawet nie wiesz jak bardzo Cię kocham" wiek 2,5+

"Bing" wiek 2,5+

"Puffin Rock" 2,5+

"Ciekawski George" 3+

"dzielny lew Eryk" 3+

"Franklin" wiek 4+

"Myszka w paski" 4+

"Przytul mnie" 3+

**Jeden odcinek pozwoli wam wypić ciepłą kawę by
nabrać sił na wspólne zabawy bez urządzeń
elektronicznych**

CYTOWANE BADANIA NAUKOWE :

- **Hutton i wsp., 2019. Associations Between Screen-Based Media Use and Brain White Matter Integrity in Preschool-Aged Children**
- **Domoff i wsp., 2017. Development and Validation of the Problematic Media Use Measure: A Parent Report Measure of Screen Media “Addiction” in Children.**
- **Lillard i Peterson. The Immediate Impact of Different Types of Television on Young Children’s Executive Function**
- **Wilson i wsp. Violence in Children’s Television Programming: Assessing the Risks**
- **Rasmussen. Media Maze: Unconventional Wisdom for Guiding Children Through Media**
- **Rasmussen Media Maze: Unconventional Wisdom for Guiding Children Through Media – bardzo dobra książka polecam!**
- **Powel i wsp., 2013. Food Marketing Expenditures Aimed at Youth Putting the Numbers in Context**
- **Kunkel i wsp., 1992. children’s television advertising in the multi channel environment**
- **Harris i Graff, 2012. Protecting Young People From Junk Food Advertising: Implications of Psychological Research for First Amendment Law**
- **AAP Children, Adolescents, and Advertising**
- **AAP.The Effect of Advertising on Children and Adolescents**