

JAK TWORZYĆ KULTURĘ

#JESTEMOFFLINE

KRÓTKI PORADNIK DLA RODZICÓW



Z BADAŃ PROWADZONYCH PRZEZ FUNDACJĘ DBAM O MÓJ Z@SIĘG NA PRÓBIE 22.086 OSÓB W WIEKU 12-18 LAT WYNIKA, ŻE:

10 lat to wiek, w którym **DZIECKO** ZACZYNA REGULARNIE KORZYSTAĆ ZE SWOJEGO TELEFONU KOMÓRKOWEGO

3/4 młodych osób
(77,7%) UWAŻA, ŻE MOŻNA SIĘ UZALEŻNIĆ OD UŻYWANIA TELEFONU KOMÓRKOWEGO

co 5 osoba
(20,8%) **SAMA** UWAŻA, ŻE JEST OSOBĄ UZALEŻNIONĄ od telefonu komórkowego



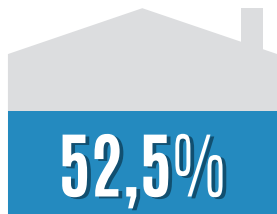
CO CZWARTY UCZEŃ przynajmniej **RAZ** DZIENNIE ROBI SOBIE SELFIE, **10,3%** robi to **KILKANAŚCIE** albo **KILKADZIESIĄT RAZY** DZIENNIE

CO TRZECIA MŁODA OSOBA (33,4%) przyznała, że **PRZYNAJMNIEJ 1 RAZ** MIAŁA PROBLEMY W SZKOLE z powodu niewłaściwego korzystania z telefonu komórkowego



CO DRUGI UCZEŃ (50%) **POSIADA** na telefonie komórkowym **MATERIAŁY, KTÓRYCH WSTYDZI SIĘ** POKAZAĆ INNYM

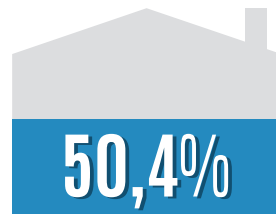
11,6% **uczniów** WYSYŁA innym osobom **FILMY** BĄDŹ **ZDJĘCIA** O CHARAKTERZE INTYMNYM



ponad połowa **RODZICÓW** nigdy **NIE ROZMAWIAŁA** ze swoimi dziećmi **O ZASADACH KORZYSTANIA Z TELEFONU KOMÓRKOWEGO W DOMU**

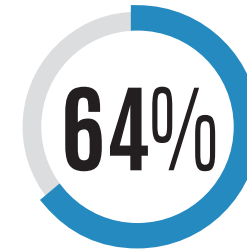


MŁODYCH OSÓB twierdzi, że w ich domach **NIE MA** żadnych **ZASAD ZWIĄZANYCH Z KORZYSTANIEM Z TELEFONU** komórkowego



RODZICÓW **KOMUNIKUJE SIĘ** Z własnymi **DZIEĆMI** ZA **POMOCĄ URZĄDZEŃ MOBILNYCH** przebywając z nimi w tym samym czasie **W DOMU**

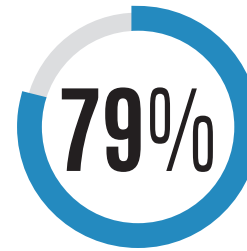
CZY WIESZ, ŻE....



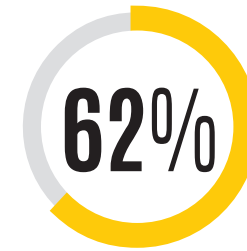
DZIECI W WIEKU OD 6 MIESIĘCY DO 6,5 LAT korzysta z **URZĄDZEŃ MOBILNYCH**



DZIECI W WIEKU OD 6 MIESIĘCY DO 6,5 LAT korzysta z **URZĄDZEŃ MOBILNYCH** codziennie



DZIECI **OGLĄDA FILMY** na smartfonie lub tablecie



DZIECI **GRA** na smartfonie lub tablecie



RODZICÓW **UDOSTĘPNIĄ DZIECIOM URZĄDZENIA MOBILNE**, kiedy muszą zająć się własnymi sprawami



RODZICÓW **UDOSTĘPNIĄ DZIECIOM URZĄDZENIA MOBILNE JAKO RODZAJ NAGRODY**



DZIECI od 6 miesiąca życia do 6,5 lat przeznaczają przeciętnie

CO CZWARTE DZIECKO W WIEKU DO 6,5 LAT **POSIADA** własne **URZĄDZENIE MOBILNE**



DZIEŃ NA ZABAWĘ **SMARTOFNEM/TABLETEM** bez konkretnego celu

JAKO RODZIC NIE POZOSTAWAJ OBOJĘTNYM NA TE WYNIKI BADAŃ. ZADBAJ O ODPOWIEDNIE RELACJE Z WŁASNYM DZIECKIEM, POŚWIĘĆ MU SWÓJ CZAS

MASZ WPŁYW NA JAKOŚĆ RELACJI PANUJĄCYCH W TWOIM DOMU. MOŻESZ ZASTOSOWAĆ BARDZO PROSTE ZASADY:

- 1 PRZYTLUJ SWOJE DZIECI**, mów im, że je kochasz i że są dla Ciebie bardzo ważne.
- 2 WSPÓLNIE Z DZIECKIEM SPĘDZAJ CZAS WOLNY** – najlepiej w sposób aktywny i zróżnicowany.
- 3 STARAJ SIĘ WSPÓLNIE Z DZIECKIEM USTALIĆ JASNE I PROSTE ZASADY KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ MOBILNYCH** w domu i poza nim. Niech te zasady dotyczą również Ciebie. Rozmawiaj również z dzieckiem na temat szkodliwości nadmiernego korzystania z urządzeń mobilnych.
- 4 MIEJ KONTROLĘ** nad tym, do jakich celów Twoje dziecko wykorzystuje urządzenia mobilne.
- 5 NIE POZWÓL, ABY TWOJE DZIECKO KŁADŁO SIĘ SPAĆ Z TELEFONEM** bądź tabletem **W RĘKU**. Przed zaśnięciem wspólnie poczytajcie bajki/książkę, a telefon zostawcie w innym pokoju.
- 6 RAZEM SPOŻYWAJCIĘ POSIŁKI BEZ KORZYSTANIA Z URZĄDZEŃ ELEKTRONICZNYCH.**
- 7 NIE DAWAJ DZIECKU ZBYT CZĘSTO URZĄDZEŃ MOBILNYCH.** Według francuskich specjalistów dzieci i osoby dużo korzystające ze smartfonów powinny ograniczyć ich używanie do 40 minut dziennie!
- 8 OGRANICZAJĄC DOSTĘP DO TELEFONU KOMÓRKOWEGO/TABLETU ZAOFERUJ DZIECKU COŚ W ZAMIAN.** Używaj telefon/tablet razem z dzieckiem w celach edukacyjnych.
- 9 WYZNACZ KONKRETNE I SZTYWNE GODZINY**, w których Twoje dziecko może korzystać z komputera/telefonu/tabletu. **BĄDŹ RODZICEM KONSEKWENTNYM.**
- 10** Zadбай o to, aby regularnie wspólnie z dzieckiem robić sobie rodzinny detoks. **DZIEŃ BYCIA OFFLINE, BEZ UŻYWANIA URZĄDZEŃ MOBILNYCH** – to działa!