



ZASADY EKRANOWE*

Dzieci poniżej 2 lat nie używają ekranów

Dzieci powyżej 2 lat używają do 1h dziennie
pod kontrolą rodziców

Dzieci w wieku 6-12 lat używają do 2h dziennie

Nastolatek może używać powyżej 2h z rozwagą

Wybieramy tylko bezpieczne treści

Spożywamy posiłki bez ekranów

Używamy ekranów max. 2h przed zaśnięciem

Znajdujemy w domu wspólne miejsca dla ekranów,
aby nic nie zakłócało naszego snu

Wskazana aktywność i ruch min. 1h dziennie

W trakcie prowadzenia pojazdu

jeśli konieczne jest używanie nawigacji włącz
zestaw głośnomówiący

*EKRAAN = urządzenie elektroniczne

GDZIE SZUKAĆ POMOCY

<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/znajdz-osrodek/>

Na stronie znajduje się także wiele
artykułów dotyczących tego
problemu.

Zespół Poradni Psychologiczno-
Pedagogicznych nr 1 w Warszawie
ul. Zawiszy 13 01-167 Warszawa
telefon 22 631 08 23; 519-818 489

Opracowanie
Agnieszka T. Wątor

MEDIA CYFROWE

SZANSA
CZY ZAGROŻENIE?

**KLUCZOWE JEST
ZACHOWANIE RÓWNOWAGI
ORAZ UWAŻNOŚĆ
NA SIEBIE I BLISKICH**



ZJAWISKO FOMO

FOMO (ang. Fear of Missing Out) czyli lęk przed pominięciem objawia się nieodpartym pragnieniem pozostawania w stałej łączności z innymi, ponieważ może omijać nas coś bardzo istotnego.

Na FOMO cierpi kilka milionów polskich użytkowników sieci od 15 roku życia.

(raport badaczy z Wydziału Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii UW, Wydziału Psychologii UW)

CZY WIESZ, ŻE...

- DZIECKO ROZWIJA SIĘ DZIĘKI DOŚWIADCZENIOM I WIĘZI EMOCJONALNEJ
- NAJWIĘCEJ POŁĄCZEŃ W MÓZGU TWORZY SIĘ W OKRESIE OD 0-8 ROKU ŻYCIA CZŁOWIEKA
- TYLKO 23% DZIECI DO 7 ROKU ŻYCIA NIE KORZYSTAŁO Z URZĄDZEŃ ELEKTRONICZNYCH
- 35% UCZNIÓW TWIERDZI, ŻE ICH RODZICE NIE ROZMAWIALI Z NIMI O NEGATYWNYCH SKUTKACH NADUŻYWANIA MEDIÓW CYFROWYCH
- WIĘKSZOŚĆ URZĄDZEŃ EMITUJE WYSOKOENERGETYCZNE TZW. **NIEBIESKIE ŚWIATŁO WIDZIALNE** - NADMIERNA EKSPOZYCJA WZROKU NA NIE POWODUJE PODRAŻNIENIE I ZMĘCZENIE OCZU, NIEOSTRE WIDZENIE I BÓLE GŁOWY
- PODCZAS UŻYWANIA SPRZĘTU DRASTYCZNIE SPADA LICZBA RUCHÓW GAŁEK OCZNYCH NP.:
NA SPACERZE GAŁKA OCZNA RUSZA SIĘ **40-100 RAZY/20 SEKUND**

TYMCZASEM
PODCZAS KORZYSTANIA Z PŁASKICH EKRANÓW GAŁKA OCZNA RUSZA SIĘ TYLKO **5-7 RAZY/20 SEKUND**

OBJAWY UZALEŻNIENIA

objawy fizyczne

- Zwiększona pobudliwość
- Nieadekwatne reakcje w codziennych sytuacjach
- Problemy ze wzrokiem
- Agresja (słowna i fizyczna)
- Kłopoty z wystawianiem się
- Problemy z koordynacją
- Niechęć do zajęć ruchowych
- Nadmierne pobudzenie
- Problemy z zasypianiem

objawy psychiczne

- Wycofanie w sytuacjach towarzyskich i rodzinnych
- Brak samokontroli
- Nieumiejętność opowiadania o swoich emocjach
- Problemy z nauką, rozkojarzenie
- Kłopoty z pamięcią
- Chwiejność emocjonalna