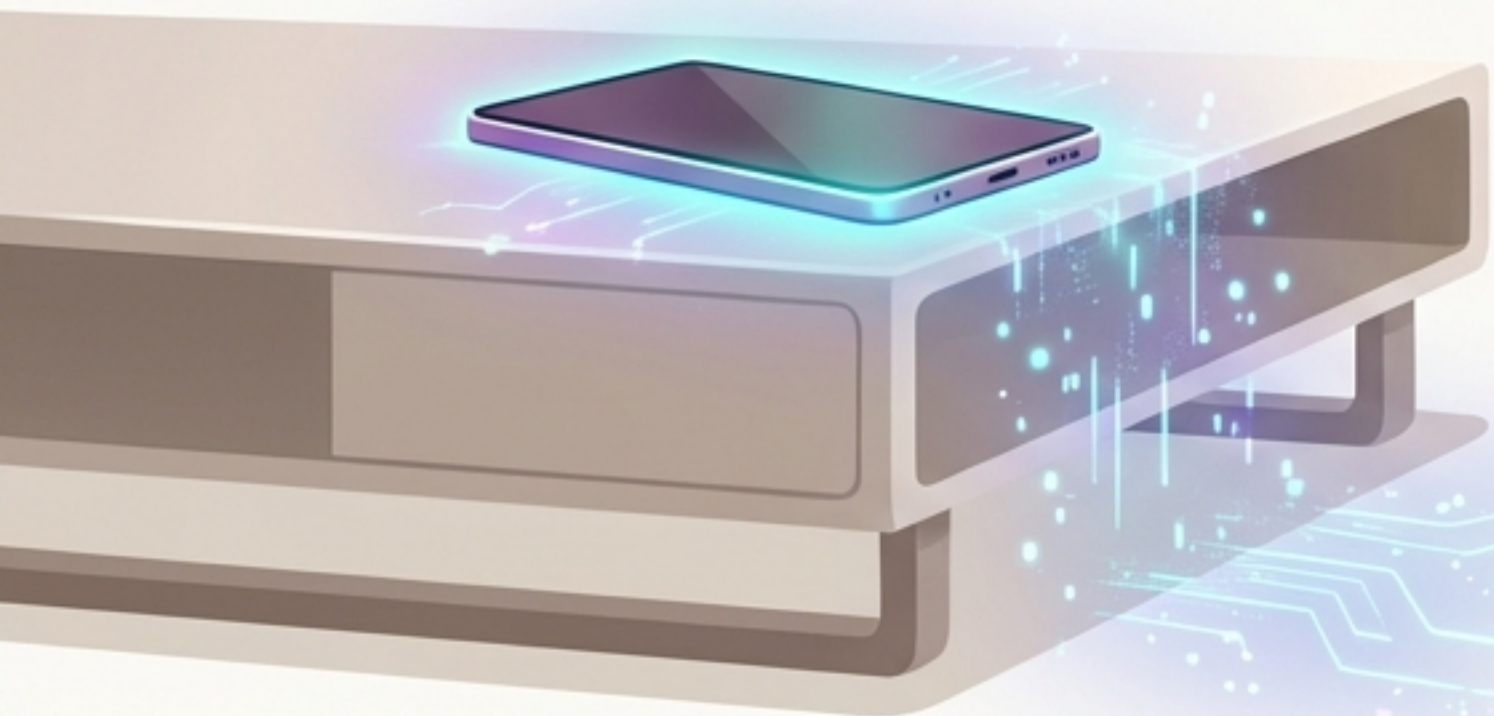


# Cyfrowy Świat Przedszkolaka

Jak ekrany zmieniają mózg dziecka i jak odzyskać kontrolę (bez krzyku i poczucia winy).



# Złote zasady ekranowe: Twarde wytyczne, zdrowe granice



## Wiek 0-2 lata

Całkowity detoks. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca zero ekranów (wyjątek: krótkie rozmowy wideo z bliskimi).

## Wiek 3-6 lat

Strefa limitowana. Maksymalnie od 30 do 60 minut dziennie.

Jakość ma znaczenie! Liczy się to, CO oglądają. Powolne, realistyczne historie uczące empatii zawsze wygrywają z hałaśliwymi, przebudźcowanymi reklamami.

# Mózg na cyfrowym haju. Dlaczego uwaga drastycznie się kurczy?



**Centrum samokontroli.**  
Zbyt długi czas przed ekranem opóźnia rozwój tej części mózgu, która odpowiada za utrzymywanie uwagi i regulację emocji.

**Jak narkotyky.**

Gry i aplikacje uwalniają ogromne ilości dopaminy. Mały mózg jest tak przebudźcowany systemem szybkich nagród, że potrzebuje coraz silniejszych bodźców, by odczuwać radość.

# Zjawisko Cyfrowego Autyzmu. Jak odróżnić zmęczenie od przebudźcowania?

## Zdrowy rozwój przedszkolaka



**Relacje:** Zwykły, przejściowy bunt i testowanie granic.

**Zabawa:** Budowanie własnych światów z klocków i zabawek.

**Mowa:** Zadawanie setek pytań i chęć ciągłej rozmowy.

## Objawy cyfrowego przebudźcowania



**Relacje:** Brak kontaktu wzrokowego (łatwiej patrzeć w ekran niż w oczy rodzica).

**Zabawa:** Izolacja społeczna i natychmiastowe porzucanie zabawek na rzecz tabletu.

**Mowa:** Milczenie lub mechaniczne powtarzanie fraz zasłyszanych w bajkach (jak echo).

# Złodziej snu i błędne koło stresu



## 1. Niebieskie światło

Dociera do oka nawet z krótkich sesji wieczornych.

## 2. Blokada melatoniny

Mózg myśli, że jest środek dnia (desynchronizacja zegara).

## 3. Płytki sen

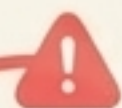
Dziecko nie wchodzi w fazę głębokiej regeneracji.

## 4. Wyrzut kortyzolu

Rano organizm ratuje się hormonem stresu.

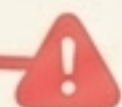
Dlaczego są zmęczone, a jednocześnie nadpobudliwe i agresywne?  
Bo ich układ nerwowy jest fizycznie wyczerpany.

# Ciało w bezruchu. Fizyczne koszty cyfrowej rozrywki.



## Zaburzenia wzroku.

Ciągłe skupianie wzroku w jednym, bliskim punkcie hamuje naturalny rozwój gałki ocznej.



## Bóle kręgosłupa.

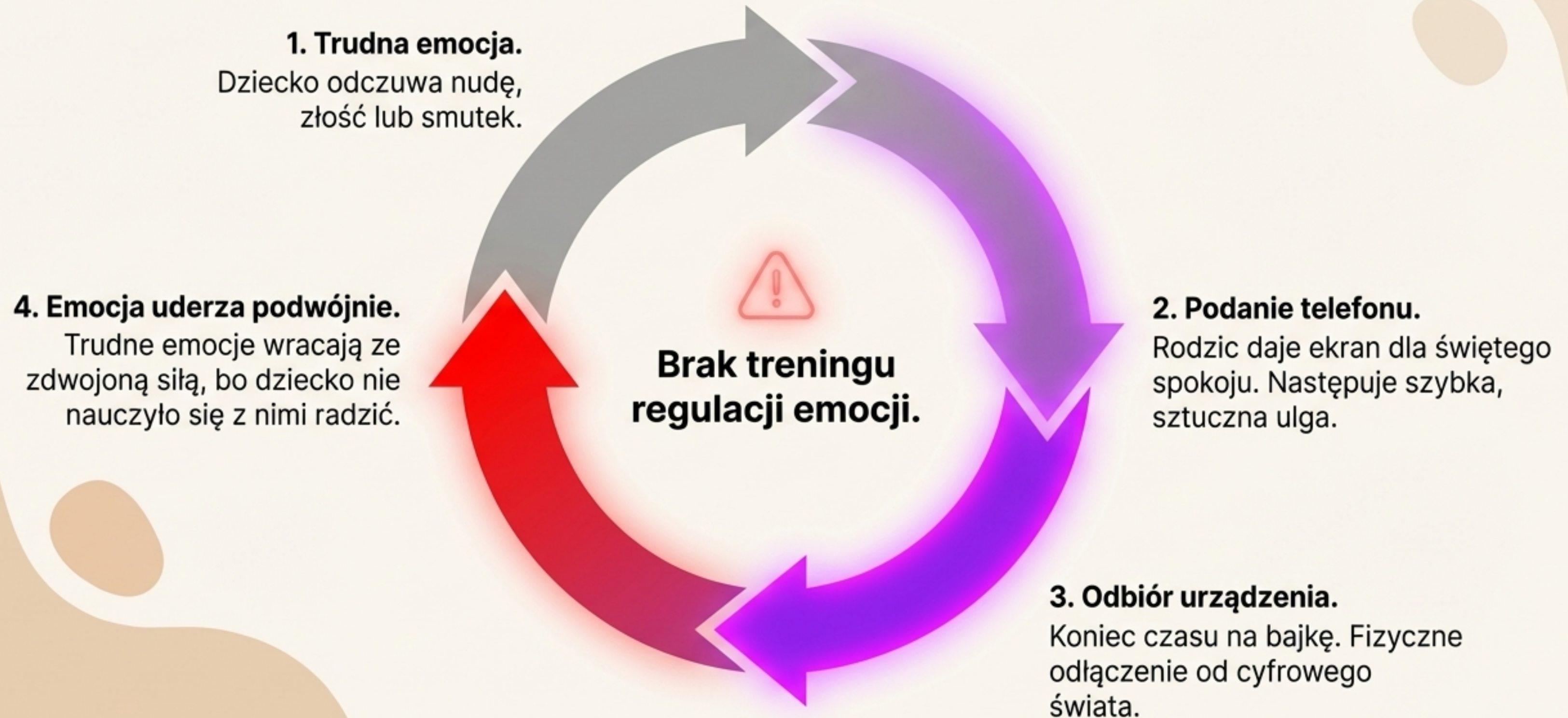
Nienaturalne pochylenie głowy obciąża odcinek szyjny, kształtując wady postawy.



## Zatrzymanie ruchu.

Zastąpienie biegania siedzeniem drastycznie zwiększa ryzyko otyłości i chorób układu krążenia w przyszłości.

# Telefon jako Cyfrowy Smoczek. Dlaczego cisza jest tylko pozorna?



# Czerwone Flagi.

## Kiedy zaczyna się prawdziwy problem?



### **Agresja przy odłączaniu.**

Gwałtowne protesty, ataki złości, a nawet agresja fizyczna przy próbie odebrania urządzenia.



### **Porzucanie pasji.**

Rezygnacja z ukochanych klocków, rysowania czy roweru. Nic innego nie daje już radości.



### **Spadek nastroju.**

Wyraźna apatia, drażliwość i smutek pojawiające się natychmiast po wyłączeniu bajki lub gry.

Zanim zmienisz dziecko,  
spójrz w lustro.

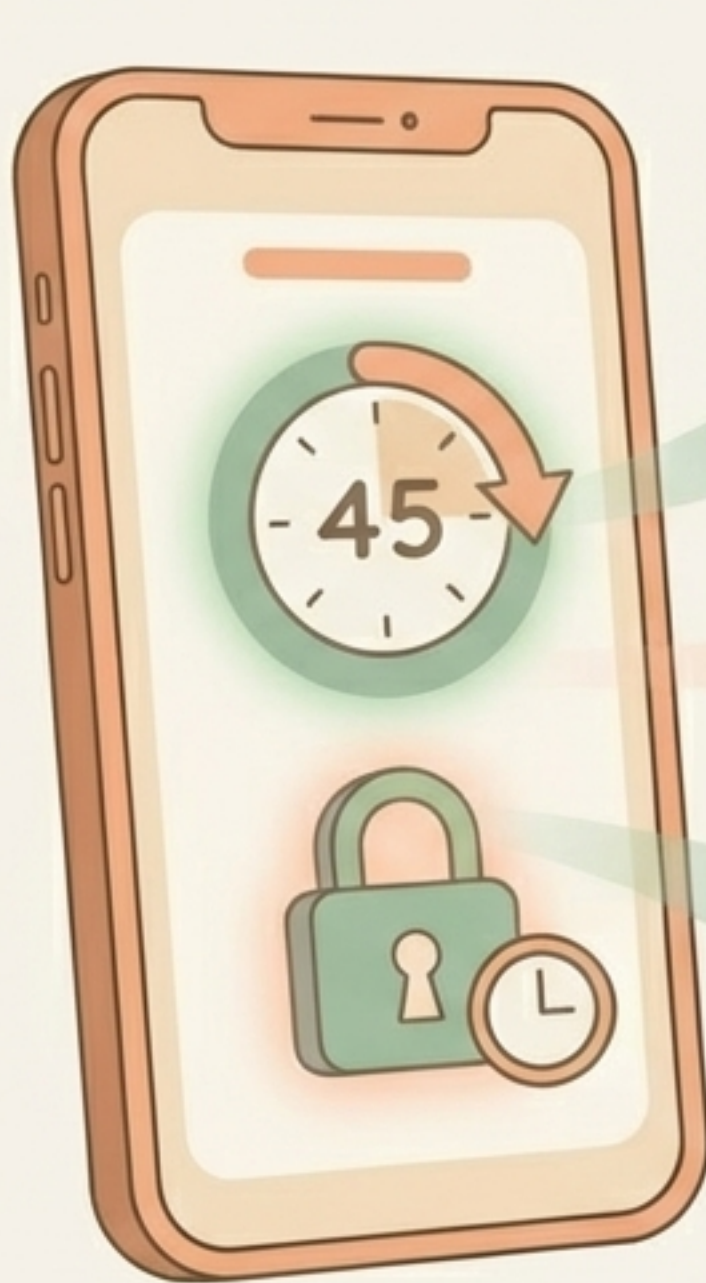
# 3 GODZINY 18 MINUT



- Przeciętny dorosły Polak spędza przed ekranem telefonu 3 godziny 18 minut każdego dnia.
- W skali roku to prawie 2 miesiące (52 dni) wyjęte z życia – spędzone wyłącznie na wpatrywaniu się w ekran.

**Dzieci to wybitni obserwatorzy. Naśladują to, co robimy, a nie to, co mówimy.  
Zanim wprowadzisz zasady dziecku, wyłącz własne powiadomienia i nie scrolluj przy stole.**

# Technologia, która pomaga kontrolować technologię.



## 1. Sztywne limity dzienne

Ustawiasz max. 45 minut. Po tym czasie aplikacje same się blokują.

## 2. Blokada na czas snu

Telefon idzie spać od 19:00 do 7:00. Zero dostępu do gier i bajek.

## 3. Zdalne zarządzanie

Jednym kliknięciem na swoim telefonie blokujesz urządzenie dziecka, gdy nadejdzie czas na obiad.

Narzędzia takie jak Google Family Link zdejmują z Ciebie rolę złego policjanta. To telefon mówi koniec czasu, nie Ty.

# Złote Zasady Domowe. Wdróż je od dziś.



## **Zero ekranów na godzinę przed snem.**

Chronimy melatoninę. Zamiast tabletu – ciepłe światło lampki i wspólne czytanie książki.



## **Stół wolny od elektroniki.**

Wspólne posiłki to czas na rozmowę i budowanie relacji, nie na jedzenie w hipnozie przed bajką.



## **Koniec z tłem dźwiękowym.**

Wyłącz telewizor, jeśli nikt go nie ogląda. Przebodźcowanie działa na mózg dziecka nawet wtedy, gdy na ekran tylko zerka.

# Prawdziwe relacje to najsilniejsza tarcza.

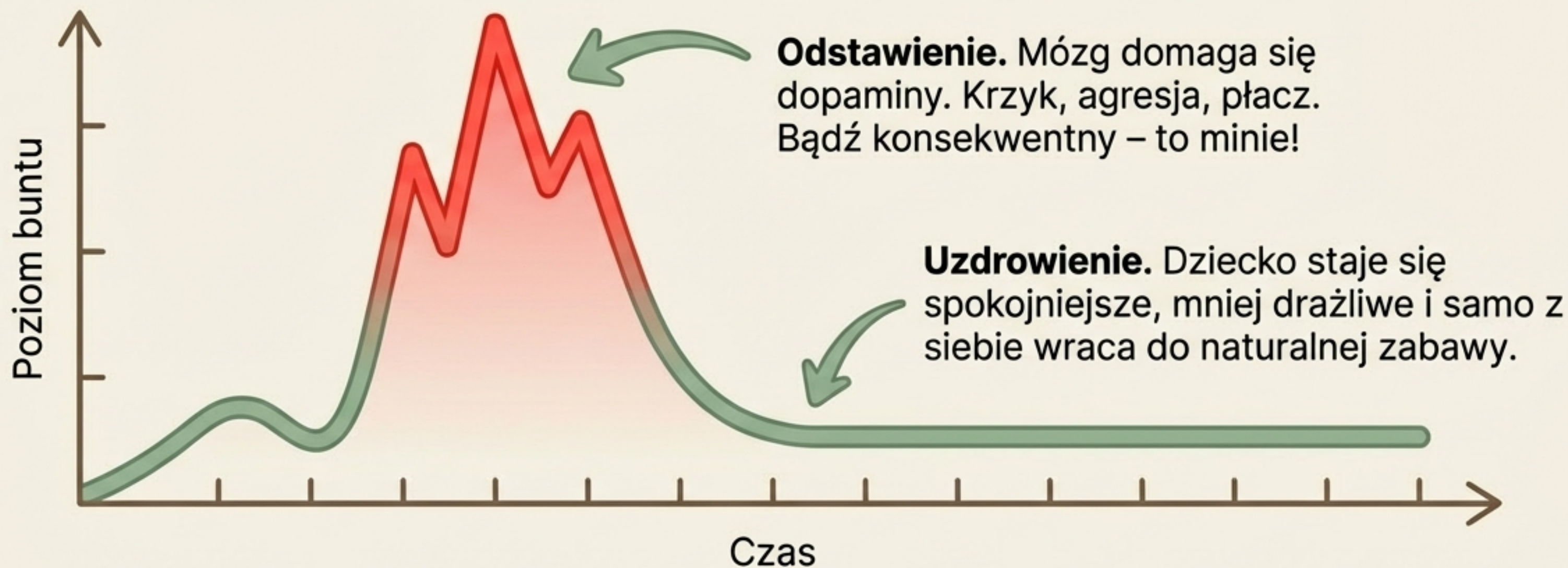
Żadna aplikacja nie uchroni dziecka przed uzależnieniem tak skutecznie, jak ciepłe i bogate relacje w rodzinie.

Zamiast po prostu zabierać ekran, musisz dać coś w zamian.



Zaproponuj atrakcyjną, analogową alternatywę: wspólne wyjście na rower, budowanie bazy z koców, czy granie w planszówki.

# Jak przetrwać Cyfrowy Detoks? (Będzie gorzej, zanim będzie lepiej).



**Konsekwencja rodzica to klucz. Nie poddawaj się w najtrudniejszym momencie.**

## 4 Filary Cyfrowej Równowagi (Podsumowanie)



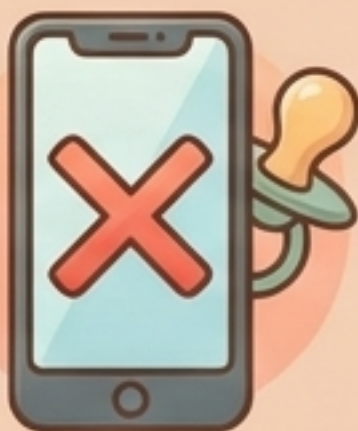
### 1. Twarde Limity

Maksymalnie 30-60 minut dziennie. Ty decydujesz o czasie i jakości.



### 2. Ochrona Snu

Żadnych ekranów (niebieskiego światła) na minimum godzinę przed snem.



### 3. Stop dla Cyfrowego Smoczka

Nie używaj telefonu do zagłuszania trudnych emocji dziecka (nudy, złości).



### 4. Relacje to Baza

Najlepszą alternatywą dla wirtualnego świata jest Twój autentyczny czas i uwaga.

# Odłącz ekrany. Podłącz się do swojego dziecka.

Odzyskać ich spojrzenie dziś,  
jest znacznie łatwiej, niż  
próbować to zrobić za kilka lat.  
Masz na to wpływ.

[kampaniaedukacjaemocji.pl](http://kampaniaedukacjaemocji.pl)

