# Najważniejsze, czego potrzebuje małe dziecko...

## ...to Twoja obecność!

- Żaden ekran nie da dziecku tyle, ile może dać rodzic swoją uwagą i obecnością.

### Bajka do obiadu? Lepiej nie.

Dziecko skupia się na ekranie, a nie na posiłku. Może wtedy:

- słabiej czuć głód i sytość,
- jeść automatycznie, bez świadomości,
- nie poznawać smaku i zapachu potraw.

## Czym zastąpić ekran?

**Wspólna zabawa**
Klocki, układanki, zabawy tematyczne.

**Książeczki**
Oglądanie obrazków i opowiadanie historii.

**Zabawy sensoryczne**
Różne faktury, woda, piasek, produkty spożywcze.

**Muzyka i ruch**
Śpiew, taniec, naśladowanie.

**Spacery**
Wspólne poznawanie przyrody.

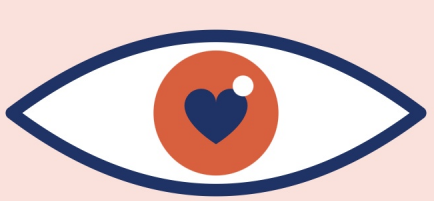
**Bliskość**
Codzienna rozmowa i przytulanie.

**Zabawy paluszkowe**
Rymowanki z pokazywaniem, klaskanie i proste gesty.

**Mały pomocnik**
Segregowanie skarpetek, nakrywanie do stołu, wypakowywanie zakupów.

**Domowe odkrywanie**
Poznawanie przedmiotów codziennego użytku, ich przeznaczenia i zastosowania.

DZIECKO I EKRANY



# Najważniejszy ekran to oczy rodzica.

Jak ekrany wpływają na rozwój małego dziecka – i co możesz dać mu zamiast nich.

MÓZG MALUCHA

## Co nadmiar ekranów robi z rozwojem dziecka?

**Opóźniona mowa**
Języka uczy mimika, ruch warg i ton głosu – nie ekran.

**Słabsza koncentracja**
„Skrócone" ścieżki nerwowe utrudniają naukę i skupienie.

**Trudniej o relacje**
Mniej okazji do dzielenia się, współpracy i empatii.

**Głód szybkiej nagrody**
Po dopaminie z bajek klocki czy książka wydają się nudne.

**Burzliwe emocje**
Ekran jako „uspokajacz" to więcej płaczu i złości.

**Gorszy sen**
Światło i przebodźcowanie utrudniają wyciszenie i sen.

**Słabsza pamięć krótkotrwała i operacyjna**
Dziecku trudniej zapamiętywać nowe informacje i wykorzystywać to, czego przed chwilą się nauczyło.

## Telefon w ręku rodzica

**Poczucie odrzucenia**
Gdy rodzic ciągle patrzy w telefon, dziecko czuje się nieważne.

**Trudne zachowania**
Uwagę „odzyskuje" płaczem, rozrabianiem lub agresją.

**Złe nawyki na przyszłość**
Dzieci naśladują – same mogą uzależnić się od telefonu.

### Co możesz zrobić?

**Patrz w oczy**
Gdy dziecko mówi – odłóż telefon i odwróć się do niego.

**Nie telefon, a rozmowa**
W aucie, przy płaczu czy jedzeniu – zagadaj, daj zabawkę.

**Bądź tu i teraz**
Żadne powiadomienie nie zastąpi Twojej obecności.

**Wyłącz ekrany w tle**
To też szkodzi – prawie tak samo jak siedzenie przed telewizorem.

## Zalecenia ekspertów

DO 24. MIESIĄCA ŻYCIA

### Bez ekranów

Całkowity zakaz.

2–3 LATA

### Bez ekranów

Wyjątek: sporadyczne wideorozmowy z bliskimi.

3–4 LATA

### Do 1 godziny dziennie

Najlepiej pod nadzorem dorosłego i z wartościowym przekazem.

**Mniej znaczy lepiej!**