



Tablet i telefon to nie są zabawki.

Dzieciństwa nie da się zwrócić do poprawki.

Niepokojący jest fakt, iż podczas ostatnich lat obserwuje się wzmożone zainteresowanie dzieci kolorowymi ekranami. Pandemia, izolacja, kwarantanna zaostrzyły problem. Rodzice chcąc mieć czas dla siebie oraz zdalna praca przyczyniły się do udostępniania dzieciom tzw. „pochłaniaczy czasu”. Przedszkolaki szybko opanowują technologię w celu oglądania bajek, korzystania z gier. Szybciej niż naukę właściwego trzymania ołówka, czy wiązania butów. Zpracowani rodzice nie zauważają, iż ich pociechy zostały pochłonięte przez wirtualny świat tak bardzo że nie odczuwają potrzeby nawiązywania kontaktów ze światem realnym tracąc ważne aspekty dzieciństwa. Nic nie zastąpi korzyści płynących z kontaktu z drugim człowiekiem. Dzieci uczą się przez wspólną zabawę, oraz wielozmysłowe poznanie świata. Dlatego zanim kolejny raz pozwolimy by maluch sięgnął po tablet czy telefon zastanówmy się czy aby na pewno jako rodzice nie mamy nic lepszego mu do zaoferowania? Przecież my w dzieciństwie graliśmy w chińczyka i gumę, ganialiśmy za piłką, tworzyliśmy namioty z koca i krzesel itp.

Nie pozwólmy by źle używana technologia i jej uzależniający charakter zastąpiły bliskość w rodzinach.

Socjologowie dostrzegają zjawisko które nazywają "fonoholizmem". To uzależnienie polegające na nałogowym, kompulsywnym używaniu telefonu, a dokładniej rzecz biorąc - smartfona.

[Nadużycia technologii mogą spowodować:](#)

- wady postawy (szczególnie poprzez pochylenie głowy nad kolorowym ekranem)
- trudności z nawiązaniem bezpośredniego kontaktu z drugą osobą
- przebudźcowanie
- wadę wzroku (krótkowzroczność)
- zaburzenia snu
- zaburzenia lękowe
- hamowanie kreatywności

Fachowcy zalecają, aby dzieci do drugiego roku życia nie miały w ogóle styczności ze smartfonami, tabletami, laptopami i innymi mediami. Później można zacząć je im udostępniać, ale nie codziennie i w ograniczonym czasie nie dłużej niż **15 minut**, nie przed snem i tylko pod nadzorem, gdyż wiele dostępnych treści jest niedostosowanych do wieku dzieci.

Maksymalny czas korzystania przez dziecko do 5 roku życia z kolorowego ekranu nie przekraczać godziny dziennie.

Przygotowałam propozycje zabaw, które mogą umilić czas całej rodzinie a przy tym przynieść korzyści dla rozwoju dzieci.

1. Własnoręcznie wykonana gra planszowa.

Któż nie marzył o własnych zasadach gry. Tu każdy może wykazać się pomysłowością. Należy tylko na dużym kartonie narysować drogę. Podzielić ją na pola. Wybrane miejsca oznaczyć symbolami wg pomysłu np. rysować lub nakleić pajacyka. Gracz który stanie na wyznaczonym miejscu jest zobowiązany do wykonania tzw. dziesięciu pajacyków itd. Pamiętajmy o zaznaczeniu pola start i meta. Korki mogą być pionkami ewentualnie zrobione wcześniej pionki z modeliny. Wszystko zależy od inwencji autorów. Grę można ozdabiać lub wykonać ją w dowolnej tematyce. Poza tym rozwija umiejętność liczenia.

2. Domowe puzzle

Na pewno w każdym domu znajdzie się jakaś kartka pocztowa (sztywna) z ulubionym widokiem, albo zwierzakiem. Można pociąć na wybraną przez

siebie liczbę części i ponownie ułożyć. Zadanie to sprzyja rozwijaniu spostrzegawczości.

3. Rozpoznaj smak

Do realizacji wyżej wym. zabawy potrzebne będą obrane i umyte oraz pokrojone warzywa i owoce. Zastłaniamy dziecku oczy a jego zadaniem jest rozpoznanie nazwy danego warzywa czy owocu. Oczywiście później następuje zmiana ról.

4. Zapamiętaj

Na podłodze w szeregu ułożone są różne przedmioty np. klocek, but, autko, spinka. Uczestnicy zabawy zapamiętują kolejność ułożonych przedmiotów. Następnie jedna z osób zamyka oczy a druga zmienia położenie przedmiotów. Zadanie polega na odwzorowaniu pierwotnego ułożenia przyborów. Oczywiście stopień trudności należy dostosować do potrzeb eduk. dziecka.

5. Znajdź pozytywkę

Ciekawą propozycją zabawy jest szukanie ukrytej w domu pozytywki. Podążanie za dźwiękiem jest trudnym, ale fascynującym zajęciem. Poza tym zabawa ta służy rozwijaniu spostrzegawczości słuchowej.

6. Tipi

Zachęcam do organizowania zabaw tematycznych. Można dzieciom dzięki nim przybliżyć różne treści .W tym przypadku warto poruszyć fascynującą tematykę Indian. Wspólnie można zbudować indiański dom korzystając z koca i krzesła. Następnie wymyślać indiańskie imiona i tematycznie pobawić według wyobraźni.

To tylko kilka propozycji zabaw, których celem jest uświadomienie rodzicom ile korzyści niesie ze sobą zabawa pozbawiona izolacji w świecie kolorowego ekranu.