SCHAU HIN
Was Dein Kind mit Medien macht.

# DORASTANIE W OTOCZENIU MEDIÓW

## Ale we właściwy sposób!

**Przewodnik medialny dla rodzin!**

schau-hin.info

# DRODZY RODZICE,

świat mediów fascynuje, szczególnie dzieci i młodzież. Młodzi ludzie zaczynają korzystać z szerokiej gamy dostępnych mediów w coraz wcześniejszym wieku: oglądają telewizję, grają na konsoli lub komputerze, wysyłają SMS-y do znajomych na smartfonach i piszą komentarze w mediach społecznościowych. Wszystko to stwarza wiele okazji do wykazywania się kreatywnością, szybkiego przyswajania wiedzy i nawiązywania kontaktów z całym światem. Korzystanie z mediów może jednak wiązać się również z pewnymi zagrożeniami: ujawnianiem poufnych danych, pułapkami finansowymi, nękaniem, molestowaniem i treściami szkodliwymi dla nieletnich.

I właśnie tutaj pojawia się inicjatywa „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht" (POPATRZ TAM! Zobacz, jak Twoje dziecko korzysta z mediów). Wspieramy rodziców i opiekunów w zachęcaniu dzieci do odpowiedzialnego korzystania z mediów — oferując praktyczne wskazówki i niezbędne informacje. w ten sposób zachęcamy dorosłych, by wspólnie z dziećmi radośnie odkrywali różnorodność świata mediów. Ponieważ zrozumienie jest lepsze niż zakazy.

Cieszymy się, że możemy wspierać
Cię w tej podróży.

**Zespół SCHAU HIN!**





## NIE ZA WCZEŚNIE

Małe dzieci potrzebują doświadczeń w prawdziwym świecie: wspólna zabawa z rodziną i odkrywanie przyrody są dla nich bardzo ważne. Jeśli dzieci zbyt wcześnie zaczynają spędzać czas przed ekranem, mogą tracić okazje do zdobywania tych doświadczeń. Gry komputerowe lub filmy szybko przytłaczają małe dzieci.

# RODZICE SĄ WZOREM DO NAŚLADOWANIA

Dzieci przejmują nawyki swoich rodziców. Dlatego dorośli są ważnym wzorem do naśladowania. Jeśli rodzice ciągle patrzą na swoje smartfony, dla dzieci szybko staje się to czymś zupełnie normalnym. Lepiej więc wyciszyć swój telefon i unikać rozpraszaczy. Rodzice mogą porozmawiać ze swoimi dziećmi na temat zasad korzystania z mediów cyfrowych: Doświadczenia dorosłych stanowią dla dzieci dobry punkt odniesienia.

**DOTYKAJ, SMAKUJ I WĄCHAJ ZAMIAST PRZESUWAĆ PALCEM I STUKAĆ**





## KIEDY TO JUŻ ZDECYDOWANIE ZA DUŻO?

Dzieciom często trudno jest wychwycić moment, w którym należy zakończyć korzystanie z mediów. Jeśli czas spędzany przed ekranem jest zbyt długi, może to prowadzić do kłótni. Ustalenia są lepsze niż zakaz. Na przykład: nie korzystamy ze smartfonów przy stole podczas posiłków, podczas odrabiania lekcji ani przed snem. Niemowlęta i małe dzieci do trzeciego roku życia nie powinny w ogóle spędzać czasu przed ekranem. Dzieci w wieku od czterech do pięciu lat mogą spędzać przed ekranem maksymalnie pół godziny dziennie, natomiast dzieci w wieku od sześciu do dziewięciu lat — maksymalnie godzinę.

# BUDOWANIE ZAUFANIA

Dzieci muszą ufać swoim rodzicom — zwłaszcza w kontekście problemów, z jakimi stykają się podczas korzystania z mediów. Warto, by rodzic poprosił dziecko, aby pokazało mu swój ulubiony film lub grę lub też aby czasem coś obejrzeć lub pograć w coś wspólnie. Takie działanie wzmacnia poczucie wspólnoty i pomaga ustalać zasady oraz unikać kłótni.

**ZROZUMIENIE JEST LEPSZE NIŻ ZAKAZY**






# MEDIA? OCZYWIŚCIE!

Za pomocą urządzeń cyfrowych dzieci mogą grać, rozmawiać na czacie i surfować po internecie. Nie jest to jednak pozbawione ryzyka. w przypadku aplikacji istnieje ryzyko w postaci niebezpiecznych funkcji czatu, zakupów w aplikacji lub reklam. Nawet proste ustawienia mogą sprawić, że korzystanie z mediów będzie bezpieczniejsze: na przykład zabezpieczenie hasłem sklepu z aplikacjami na smartfonie, filtrowanie stron internetowych na laptopie za pomocą oprogramowania do kontroli rodzicielskiej lub aktywowanie opcji kontroli rodzicielskiej na konsoli do gier.



**JEDNA WSPÓLNA ZABAWA JEST LEPSZA NIŻ DWUKROTNE TŁUMACZENIE**

## GOTOWI NA SYTUACJE AWARYJNE

Nikt tego nie chce, ale jednak może tak się zdarzyć: w czatach i komentarzach dochodzi do przypadków nękania, obrażania i gróźb. Należy je zgłaszać, a profile sprawców blokować. Ważne jest, aby dzieci mogły w takich trudnych sytuacjach zwrócić się do rodziców bez obawy przed karą.

## NIEZBĘDNE SĄ PODSTAWY

Dobre doświadczenie dla obu stron: Rodzice towarzyszą swoim dzieciom w świecie mediów i w ten sposób tworzą najlepszą podstawę do bezpiecznego korzystania z nich. Młodsze dzieci powinny korzystać z bezpiecznych serwisów zawierających treści i funkcje dostosowane do ich wieku. Rodzice mogą wspólnie z dziećmi skonfigurować pierwszy smartfon lub dostęp do komputera. To dobry moment, aby porozmawiać o bezpieczeństwie i zagrożeniach.



**TAK JAK TABLICZKI MNOŻENIA I ALFABETU KORZYSTANIA Z MEDIÓW RÓWNIEŻ TRZEBA SIĘ NAUCZYĆ**

## KWESTIA WIEKU

Wiele komunikatorów i platform społecznościowych ma ograniczenia wiekowe — rodzice muszą wyrazić zgodę na ich używanie. Filmom i grom również warto przyjrzeć się bliżej. Rodzice mogą testować gry i filmy samodzielnie lub razem z dzieckiem. w lepszej orientacji mogą pomóc ograniczenia wiekowe (takie jak „USK 6” lub „FSK 12”) i przewodniki edukacyjne.

## RODZICE, NAUCZCIE SIĘ KORZYSTAĆ Z MEDIÓW WE WŁAŚCIWY SPOSÓB!

W ramach **kursów medialnych „SCHAU HIN!" dla rodziców** dowiesz się, jak wspierać dziecko w bezpiecznym korzystaniu ze smartfonów, telewizji, aplikacji, gier i komunikatorów w sposób dostosowany do wieku dziecka.

Kursy medialne są bezpłatne i można je zarezerwować w dogodnym dla siebie terminie. Zarejestruj się już teraz! www.medienkurse-fuer-eltern.info

### Kontakt

**030 23322-6450**

**service@schau-hin.info**

Zamów materiały na stronie: www.schau-hin.info/materialien

### Informacje prawne


Federalne Ministerstwo Edukacji, Rodziny, Osób Starszych, Kobiet i Młodzieży
Glinkastraße 24
10117 Berlin
Telefon: 030 23322-6450
E-mail: info@schau-hin.info

**Podmiot odpowiedzialny**
Federalna Minister Edukacji, Rodziny, Osób Starszych, Kobiet i Młodzieży

**Opieka redakcyjna**
Biuro projektowe SCHAU HIN!
Gustav-Meyer-Allee 25
13355 Berlin

**Koncepcja, redakcja i projekt graficzny**
familie redlich AG

**Źródła zdjęć**
str. 3: © iStock/AleksandarNakic
str. 5: © iStock/Anchiy
str. 6: © Alexander Dummer/Unsplash
str. 7: © Trinity Kubassek/Pexels
str. 8: © SCHAU HIN!
str. 9: © iStock.com/oatawa

Numer artykułu: 5FL478



Inicjatywa:

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

ZDF

AOK Die Gesundheitskasse.

Wsparcie finansowe:

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

W ramach:

KJP Kinder- und Jugendplan des Bundes
STÄRKEN, WAS DIE ZUKUNFT TRÄGT.

W ramach:

GAmM Gutes Aufwachsen mit Medien