

Wstęp

Prezentacja została wykonana za pomocą narzędzia canva.com. Składa się z 15 slajdów, które mają kolorowe, animowane tła w tonacji niebieskiej. Każdy slajd składa się z krótkiego tekstu oraz grafiki lub animacji ilustracyjnej.

Slajd nr 1

Zawiera tytuł prezentacji „**Co zrobić z dziećmi przesiadającymi przed ekranami? Rady dla Rodziców**” oraz logo Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Bydgoszczy.

Slajd nr 2

Rodzicu, jeżeli uznałeś, że Twoje dziecko powinno mieć telefon, podaruj mu np. telefon z klapką zamiast smartfona.

Slajd nr 3

Postaraj się zamienić czas przeznaczony na gry, na czas dla rodziny: zaproponuj wspólne gotowanie, gry planszowe, pracę w ogrodzie, słuchanie muzyki, wspólny spacer, przejażdżkę rowerową, rysowanie, grę na instrumencie...

Slajd nr 4

Zachęć dziecko do aktywności fizycznej (np. prace domowe, ćwiczenia) – zaproponuj na te działania tę samą ilość czasu, jaką dzieci spędziły na graniu.

Slajd nr 5

Wymagaj od swoich dzieci, aby każda godzina spędzona online odpowiadała godzinie pracy w ogrodzie, godzinie biegania, godzinie czytania itd. W ten sposób nauczysz swoje dziecko zachowania balansu, zdrowej równowagi pomiędzy czasem spędzonym online i offline.

Slajd nr 6

Pozwól się dzieciom po prostu ponudzić! Wtedy to właśnie budzi się kreatywność, a dzieci mogą odkryć swoje ukryte talenty.

Slajd nr 7

Zadbaj i przypilnuj, aby Twoje dziecko spało co najmniej 8 godzin. Zdrowy sen sprawia, że dzieci mają za dnia siłę do podejmowania swoich obowiązków i nie mają problemów z koncentracją.

Slajd nr 8

Czytaj swojemu dziecku przed snem (nie tylko małemu dziecku) – będzie mu łatwiej zasnąć, poza tym wytworzysz rytuał czytania, na który Twoja pociecha będzie czekała z niecierpliwością każdego wieczoru!

Slajd nr 9

Jeżeli Twoje dziecko mimo wszystko chciałoby trochę pograć... zrób z nim plan.

Slajd nr 10

Razem zaplanujcie, ile czasu poświęci on na granie w ciągu dnia lub inne aktywności w Internecie.

Slajd nr 11

Przypilnuj, aby Twoja pociecha robiła sobie przerwy w używaniu komputera, smartfona czy innych urządzeń z ekranem i zrelaksowała się.

Slajd nr 12

Zadbaj o to, aby Twoje dziecko zrobiło kilka ćwiczeń rozciągających w przerwach między korzystaniem z Internetu.

Slajd nr 13

Wspólnie ustalcie żelazną zasadę, kiedy kończy grać (i nie ma od niej odwołania!).

Slajd nr 14

Po zakończeniu gry dopilnuj, żeby Twoje dziecko wyciszyło swój telefon, wyłączyło komputer czy telewizor. W ten sposób uniknie się rozpraszania dziecka przez nadchodzące powiadomienia, wiadomości tekstowe lub zmieniający się obraz na ekranach urządzeń elektronicznych.

Slajd nr 15

Prezentacja opracowana na podstawie książek:

- Dzieci ekranu. Jak uzależnienie od ekranu przejmuje kontrolę nad naszymi dziećmi – i jak wyrwać je z transu / Nicholas Kardaras, Ph.D. - Warszawa: CeDeWu Sp. z o.o., 2018. - 325, [2] s.
- Program profilaktyczny Loguj się z głową! – scenariusze zajęć dla uczniów szkół ponadpodstawowych i ich rodziców, oprac. przez Annę Borkowską i Martę Witkowską

Beata Cieślińska - Wydział Informacji i Wspomagania Placówek Oświatowych
Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej im. M. Rejewskiego w Bydgoszcy