



Dobrostan cyfrowy dzieci i młodzieży

#domowe_zasady_cyfrowe
#detoks_cyfrowy

Dobrostan cyfrowy i Domowe Zasady Ekranowe

Dobrostan to subiektywnie postrzegane przez jednostkę poczucie zadowolenia z fizycznego, psychicznego i społecznego stanu własnego życia. To także umiejętność radzenia sobie z trudnościami. W dzisiejszych czasach, w których coraz częściej życiem rządzą nowoczesne technologie, jego częścią jest także **dobrostan cyfrowy**.

W cyfrowym dobrostanie nowoczesne technologie powinny sprzyjać dobremu samopoczuciu i rozwojowi człowieka. Warunkiem jest jednak obserwowanie **nawyków internetowych**, by utrzymać równowagę między czasem spędzonym w Internecie i przed ekranem a czasem spędzonym bez technologii. Do osiągnięcia dobrostanu cyfrowego konieczne jest regularne stosowanie detoksu, czyli kilku godzin lub nawet dni bez komputera czy smartfona.

Domowe Zasady Ekranowe

Domowe Zasady Ekranowe (DZE) to zbiór **zasad niezbędnych do wdrożenia cyfrowego dobrostanu** i zwiększających bezpieczeństwo w sieci. Ponadto uczą uważności oraz zachowania równowagi między aktywnościami online i offline. DZE dotyczą wszystkich domowników, dlatego w ich ustalaniu każdy powinien mieć prawo głosu, w tym dzieci. Wspólnie wypracowane są zrozumiałe i akceptowane.

Co należy brać pod uwagę ustalając Domowe Zasady Ekranowe?

Podstawą DZE jest jasno określony **czas spędzany przez domowników przed ekranem**. Także przed telewizorem. Dzieci do drugiego roku życia w ogóle nie powinny mieć styczności z ekranami. Między drugim a piątym rokiem życia mogą korzystać **nie więcej niż godzinę dziennie**. W wieku od 6 do 12 lat to **maksymalnie 2 godziny**, a nastolatki 12-18 lat mogą spędzać przed ekranem **niewiele więcej**. Ogólna zasada w przypadku dzieci jest prosta - im mniej czasu w Internecie, tym lepiej.

Zaoszczędzony czas warto przeznaczyć na inne aktywności - fizyczne, relacje z dorosłymi, rówieśnikami i rozwijanie zainteresowań. Warto zaproponować dzieciom, żeby czas, który spędzają z rówieśnikami, był wolny od ekranów. Do tego dochodzi konieczna regeneracja oraz sen, dlatego nie należy korzystać z urządzeń ekranowych na godzinę przed pójściem spać. **Ekran emitują niebieskie światło**, które oszukuje układ nerwowy, więc mózg człowieka uważa, że nadal jest dzień. A to powoduje zaburzenie procesu zasypiania oraz wchodzenia w głębsze fazy snu.

Kontrola rodzicielska

Zachowanie dobrostanu cyfrowego dzieci to przede wszystkim obowiązek rodziców. Muszą im towarzyszyć w Internecie, wiedzieć, z czego i jak korzystają. Odpowiednia konfiguracja systemu pozwoli chronić dzieci przed szkodliwymi lub nielegalnymi treściami.

Edukacja i bezpieczeństwo online obejmują wiele elementów wpływających na cyfrowy dobrostan dzieci. Treści należy dostosowywać do wieku. W przypadku gier komputerowych jest to łatwiejsze dzięki oznaczeniom PEGI. To przejrzysty i zrozumiały system klasyfikacji gier, ułatwiający podjęcie decyzji, czy określony produkt nadaje się do odbiorców z danej grupy wiekowej. Niestety w mediach społecznościowych nie ma takich oznaczeń, co utrudnia rodzicielską kontrolę.

Gdzie szukać pomocy?

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży to **116 111** lub **800 12 12 12**, czynny codziennie, 24 godziny na dobę. Strona internetowa: **116111.pl** - wystarczy się zarejestrować i skontaktować z konsultantami mającymi dyżur online.

Telefon dla rodziców, nauczycieli oraz opiekunów to **800 100 100**, czynny w dni powszednie w godzinach 12:00 - 15:00. Strona internetowa: **800100100.pl**.

Poradnia Dziecko w Sieci Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę: tel. **+48 22 826 88 62**, ul. Przybyszewskiego 20/24, Warszawa, e-mail: **poradniadws@fdds.pl**.

Gdzie zgłosić incydent lub przestępstwo internetowe?

[Zgłoś incydent | CERT.PL](#)

Policja 997



Dowiedz się więcej

