

Dobre nawyki (nie tylko) higieny cyfrowej małego dziecka

Dbając o prawidłowy rozwój swojego dziecka rodzice w organizacji czasu powinni uwzględnić zdrowe zasady korzystania z mediów oraz wykształcać inne dobre nawyki dotyczące aktywności fizycznej, snu i odżywiania.

Do ukończenia drugiego roku życia dzieci nie powinny korzystać z żadnych mediów ekranowych. Pomiędzy trzecim a szóstym rokiem życia dobowy limit czasu ekranowego nie powinien przekraczać 1 godziny, a pojedyncza sesja nie powinna być dłuższa niż 20 minut. Każdorazowo dziecko powinno ten czas spędzać pod opieką dorosłego.

Aktywność fizyczna powinna być urozmaicona. Czas spędzany w pozycji siedzącej zaleca się przeznaczyć na prace plastyczne oraz czytanie książeczek i opowiadanie.

Dla harmonijnego rozwoju konieczny jest zdrowy sen.

Wiek	Ilość snu w ciągu doby
Do 3. miesiąca życia	Od 14 do 17 godzin.
Od 4. miesiąca do ukończenia 1. roku	Od 12 do 16 godzin łącznie z drzemkami
Od 1. do ukończenia 3. roku życia	Od 11 do 14 godzin łącznie z drzemkami. Pory zasypiania i budzenia powinny być stałe.
Od 3. do ukończenia 5. roku życia	Od 10 do 13 godzin łącznie z drzemkami. Pory zasypiania i budzenia powinny być stałe.

Zdrowe odżywianie – co rodzic wiedzieć powinien, aby jego dziecko zdrowo rosło i aby jedzenie nie stało się dla niego elementem walki o własną autonomię.

1. Zdrowe dziecko potrafi samo regulować ilość tego co je i bilansować proporcje składników odżywczych pod warunkiem dostępu do zdrowego, urozmaiconego jedzenia.
2. Nawet bardzo małe dziecko ma swoje preferencje smakowe i zapachowe oraz te związane z konsystencją jedzenia i stopniem jego zmieszania.
3. Dzieci powinny spożywać posiłki samodzielnie, początkowo rączkami.
4. Dzieci intuicyjnie mogą unikać jedzenia tego, co im z różnych przyczyn może zaszkodzić.

5. Jeżeli dziecko przeżywa stres, źle się czuje, może jeść mniej. Jest to naturalna ochrona organizmu.

6. Wywieranie jakiegokolwiek presji na dziecko, żeby jadło to, czego nie chce jeść (wszyscy muszą zjeść zupę, zjedz całe mięsko, musisz spróbować), kontynuowało jedzenie, kiedy czuje się już najedzone (nie można zostawiać nic na talerzu, jeszcze jedna kanapka) jest przemocą.

7. Przemocą jest także skłanianie dzieci do jedzenia poprzez zawstydzanie (grzeczne dzieci zjadają wszystko z talerza, jesteś niejadkiem), straszenie (będziesz tu siedział, aż zjesz,), oferowanie nagrody (jak zjesz, będziesz się bawić, dostaniesz ciastko na deser).

Rodzice mając świadomość dobra dziecka tworzą wspólnie z nimi domowe kodeksy i zasady używania nowych technologii, co ma pozytywny wpływ na ich zdrowie somatyczne, psychiczne oraz społeczne. Od szóstego roku życia to rodzice ustalają dobowy limit czasu ekranowego. Pojedyncza sesja do dziewiątego roku nie powinna przekroczyć 30 minut, a osoba dorosła powinna być w pobliżu. Zapraszamy do zapoznania się w na naszej stronie internetowej w „Kąciku dla Rodziców” z artykułami: „Podstawowe zasady higieny cyfrowej” oraz „Jak stworzyć domowy kodeks higieny cyfrowej”.

Literatura:

Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664> (dostęp 16.04.2021r.)

Stein A., "Czy moje dziecko zjadło?- niebezpieczna troska"

www.zdrowyprzedszkolak.org/publikacje (dostęp 14.04. 2021r.)

Opracowanie: Magdalena Krzywonos, psycholog PPP w Łąncucie.