

# WYKORZYSTAJ SMARTPHONE NIE TYLKO DO GIER



W ostatnich latach smartfony są nieodłącznym elementem dnia codziennego każdego człowieka, w tym również dzieci. Dzieci już od najmłodszych lat funkcjonują w świecie nowoczesnych technologii. Badania pokazują, że dzieci korzystają z nowoczesnych technologii w przeróżny sposób.

## Czy wiesz, że?:

- ✓ 63% przedszkolaków bawi się urządzeniem mobilnym bez konkretnego celu
- ✓ co czwarte dziecko aktywnie korzystało z Internetu: 26% przeglądało strony internetowe, 28% wyszukiwało treści
- ✓ już roczne dzieci rozpoczynają oglądać filmy na urządzeniach mobilnych (49%)
- ✓ grać w gry zaczynają nieco starsze dzieci - 28% dzieci rocznych i dwuletnich, 66% dzieci trzy i czteroletnich, 88% w najstarszej grupie wiekowej
- ✓ 79% przedszkolaków korzysta z aplikacji o charakterze edukacyjnym, 64% - aplikacji rozwijających kreatywność, 64% - gier służących rozrywce

(Dziecko w wieku przedszkolnym jako użytkownik urządzeń (telefon, tablet, smartfon) Pawelec Lidia 2017)

## Co za dużo to nie zdrowo

Jak wiadomo dzieci w wieku przedszkolnym powinny mieć ograniczony czas korzystania z telefonu czy komputera. Psychologowie i pedagodzy uważają, że **zbyt częste używanie przez dzieci urządzeń dotykowych może powodować:**

- problemy rozwojowe,
- zaburzenia koncentracji
- ADHD czy autyzm
- może przyczynić się do początków wad postawy, wad wzroku, otyłości

## Nasza misja

- Znając negatywne skutki stosowania przez przedszkolaków nowoczesnych technologii pokażmy im jako rodzice i opiekunowie inne zastosowanie telefonu.
- Zachęćmy nasze pociechy do podejmowania aktywności fizycznej i wspólnych ćwiczeń z rodzicami czy rodzeństwem przy wykorzystaniu smartphonów

Obecnie jest wiele aplikacji prostych w obsłudze, dotyczących aktywności fizycznej dzieci. Aplikacje przedstawiają obrazki ćwiczeń do wykonania. Bez problemu dziecko i rodzic mogą wspólnie ćwiczyć w domu czy na dworze. Wystarczy zainstalować aplikacje i np. podczas weekendowego spaceru zatrzymać się w parku i wykonać kilka ćwiczeń. Można dodatkowo pobrać aplikacje mierzące ilość kroków czy tempo chodu. Warto pokazać swoim dzieciom rezultaty wspólnej aktywności, a nawet można zapisywać wyniki i porównywać ze wcześniejszymi wynikami.

## Przykładowe aplikacje do pobrania na telefon:

- ✓ Fitness for Kids: Kids Workout
- ✓ Poranne ćwiczenia dla dzieci
- ✓ Joga dla dzieci

