

WIADOMOŚCI PORADNIANE

wydanie XI

Kochani!

Nadeszły upragnione wakacje.

Z radością przekazujemy w Wasze ręce kolejny numer „Wiadomości poradnianych” związany tematycznie z wakacjami.

Życzymy pięknej pogody i udanego wypoczynku!

Dyrektor i pracownicy Poradni Psychologiczno- Pedagogicznej w Warce

BEZPIECZEŃSTWO DZIECI W INTERNECIE I SKUTKI NADUŻYWANIA ELEKTRONIKI

W dzisiejszych czasach dzieci już od najmłodszych lat mają dostęp do technologii i Internetu. Choć nowoczesne urządzenia i zasoby internetowe mogą być narzędziami wspomagającymi naukę i rozwój, niosą one również ze sobą wiele zagrożeń. Zrozumienie tych zagrożeń oraz skutków nadużywania elektroniki jest kluczowe dla zapewnienia bezpieczeństwa dzieci w sieci.



Zagrożenia w Internecie

- Dzieci mogą stać się ofiarami cyberprzemocy, która obejmuje nękanie, zastraszanie czy upokarzanie w Internecie. Cyberprzemoc może mieć poważne skutki psychiczne, w tym depresję, lęki czy nawet myśli samobójcze.
- Dzieci mogą przypadkowo natrafić na treści pornograficzne, przemocowe lub inne materiały, które są nieodpowiednie dla ich wieku.
- Nadużywanie elektroniki może prowadzić do uzależnienia, które wpływa negatywnie na rozwój emocjonalny, społeczny i fizyczny dziecka.
- Dzieci mogą stać się ofiarami oszustw internetowych, w tym phishingu, gdzie oszuści próbują zdobyć poufne informacje poprzez podszywanie się pod zaufane osoby lub instytucje.
- Dzieci mogą nawiązywać kontakty z nieznajomymi, którzy mogą okazać się niebezpieczni, np. pedofilami czy oszustami.

Skutki Nadużywania Elektroniki

- Nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych może prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak wady postawy, bóle głowy, zmęczenie oczu oraz problemy ze snem.
- Dzieci nadużywające elektroniki mogą mieć trudności w nawiązywaniu relacji interpersonalnych, mogą stawać się bardziej zamknięte, mniej empatyczne i bardziej skłonne do agresji.
- Długotrwałe korzystanie z elektroniki może wpływać negatywnie na zdolność koncentracji i wyniki w nauce. Dzieci spędzające zbyt dużo czasu przed ekranami mogą mieć trudności z przyswajaniem wiedzy i skupieniem się na zadaniach szkolnych.
- Nadużywanie elektroniki często wiąże się z brakiem aktywności fizycznej, co może prowadzić do otyłości oraz innych problemów zdrowotnych związanych z brakiem ruchu.

Jak Chronić Dzieci w Internecie?

- Kluczowym elementem jest edukowanie dzieci na temat zagrożeń w Internecie oraz prowadzenie otwartych rozmów na ten temat. Dzieci powinny wiedzieć, jakie treści są niebezpieczne i jak reagować w sytuacjach zagrożenia.
- Rodzice powinni korzystać z dostępnych narzędzi, takich jak ustawienia prywatności, kontrola rodzicielska oraz filtry internetowe, aby chronić dzieci przed nieodpowiednimi treściami.
- Ważne jest, aby rodzice monitorowali aktywność swoich dzieci w Internecie, wiedzieli, jakie strony odwiedzają i z kim się kontaktują.
- Ustalenie limitów czasowych na korzystanie z elektroniki może pomóc w zapobieganiu uzależnieniu oraz zachęcaniu dzieci do aktywności fizycznej i innych form spędzania wolnego czasu.
- Rodzice powinni być świadomi zjawiska cyberprzemocy i wiedzieć, jak rozpoznać jej objawy oraz jak skutecznie reagować na przypadki nękania w sieci.



Opracowała: mgr Kinga Dulewicz - psycholog
Zdjęcie wykonane podczas warsztatów dla Przedszkola Samorządowego "Statek" w Warce



PORADNIA PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA W WARCE
ADRES: UL. GRÓJECKA 11, 05-660 WARKA
TEL: 48 667 28 89
TEL. KOM.: 505-761-583
EMAIL: SEKRETARIAT.PPPWARKA@GROJEC.PL



WPŁYW WYSOKICH TECHNOLOGII NA ROZWÓJ MOWY DZIECKA

Drogi Rodzicu przed nami okres wakacyjny. Czas na mile spędzone chwile z naszymi pociechami. Jednak dla niektórych z nas będzie to trudny okres, jak pogodzić pracę, domowe obowiązki i opiekę nad dziećmi. Po długim okresie nauki w szkole, dzieci w pełni będą korzystały z zasłużonego odpoczynku. Jeżeli chodzi o starsze dzieci (szkolne) to świetnie sobie zorganizują czas na swoje ulubione zajęcia. Gorzej z tymi maluszkami, które poznają świat zmysłami. Manipulują przedmiotami, używają ich w niekonwencjonalny sposób, wkładają do buzi. Pełny rozwój malucha odbywa się w kontakcie fizycznym i w jakościowych, społecznych interakcjach z opiekunami. To jest najlepszy sposób na nabywanie umiejętności poznawczych, motorycznych, językowych i społecznych.

Zapewne warto zadać pytanie: Czy wpływ technologii na rozwój mowy jest pozytywny czy negatywny?

Wiek dzieci rozpoczynających regularne korzystanie z telewizji, komputerów, smartfonów, tabletów, komputerów, zabawek dźwiękowych obniżył się w ostatnim czasie ze średniej 4 lata do 4 miesięcy, co jest niezwykle niepokojące. Doświadczanie intensywnego kontaktu z urządzeniami ekranowymi w takim wieku może negatywnie wpływać na rozwój mózgu, który w 3 pierwszych latach życia przebiega najintensywniej i jest najbardziej wrażliwy na czynniki zewnętrzne.

Mózg zbudowany jest z dwóch półkul:

- prawa półkula odpowiedzialna jest za odbiór i przetwarzanie bodźców dźwiękowych oraz obrazowych (niejęzykowych),
- lewa półkula specjalizuje się w odbiorze oraz tworzeniu języka (mowie).

Pod wpływem korzystania z nowoczesnych technologii współczesne dziecko jest często przestymulowane bodźcami wzrokowymi płynącymi z telewizora, komputera i smartfona. Dzieci otrzymują niewystarczającą ilość bodźców językowych, co osłabia funkcjonowanie lewej półkuli mózgu i przyczynia się do spowolnienia rozwoju mowy.

Dzięki wciąż pogłębiającej się wiedzy badaczy oraz na podstawie badań dotyczących zależności między rozwojem dzieci, a udostępnianiem im mediów American Academy of Pediatrics (AAP) opublikował rekomendacje dotyczące korzystania przez dzieci z urządzeń ekranowych:

- Należy unikać udostępniania urządzeń ekranowych dzieciom do 18 miesiąca życia do celów innych niż rozmowy wideo.
- Rodzice dzieci w wieku 18-24 miesięcy, którzy decydują się na kontakt dziecka z urządzeniem ekranowym powinni wybierać treści wysokiej jakości i oglądać je razem z dzieckiem, by wspomagać rozumienie tego, co dzieci widzą.
- Dzieciom w wieku 2-5 lat należy ograniczyć kontakt z ekranami do godziny dziennie. Treści udostępniane dzieciom powinny być starannie dobierane, sprawdzone i wartościowe. Rodzice powinni oglądać treści online wspólnie z dziećmi, aby pomóc im zrozumieć to, co widzą i odnieść do otaczającego świata.
- Dzieciom w wieku 6 lat i starszym należy konsekwentnie wyznaczać limity czasowe korzystania z wysokich technologii oraz zadbać, by używanie mediów nie wpływało na sen i aktywność fizyczną.
- Zaleca się wyznaczenie czasu wolnego od mediów, takiego jak posiłki, jazda samochodem, a także miejsc w domu wolnych od mediów, np. sypialnia.

Eksperti światowej Organizacji Zdrowia (WHO) rekomendują natomiast, by dzieci korzystały z telewizorów, tabletów, telefonów i innych urządzeń nie więcej niż godzinę dziennie, a dzieci poniżej 2 lat w ogóle nie miały dostępu do urządzeń ekranowych. WHO zaleca również dzieciom od 1 do 5 r.ż. minimum 3 godziny aktywności fizycznej każdego dnia.

Dziecko powinno spędzać jak najmniej czasu przed ekranem. Nie stwierdzono dotychczas, by oglądanie telewizji przez małe dzieci rozwijało jakiekolwiek umiejętności. Natomiast ograniczenie korzystania z urządzeń wysokiej technologii na rzecz rozmowy z dzieckiem, wspólnej zabawy, oglądania obrazków, czytania książki, wspólnego zajmowania się codziennymi czynnościami (ubieranie się, szykowanie posiłku, spacer) i opowiadanie o nich mają ogromne znaczenie dla prawidłowego rozwoju mowy, rozumienia mowy i umiejętności komunikowania się. A to niewątpliwie ułatwia dziecku późniejsze funkcjonowanie w szkole, w grupie rówieśniczej oraz ułatwia start w dorosłe życie. Aktywna zabawa, odpowiednia ilość snu przynosi małym ludziom wymierne korzyści.

Podsumowując całość, to Ty Drogi Rodzicu masz ogromny wpływ na rozwój mowy swojego dziecka. Im częściej pozwolisz na wielozmysłowe poznawanie świata, tym szybciej Twoje dziecko opanuje mowę.



Źródło: Na podstawie własnych doświadczeń i obserwacji oraz dostępnych artykułów Internet m.in. Pani Moniki Koziątek pedagoga oraz Pani Anety Żebrowskiej doświadczonej specjalistki w pracy z dziećmi, a także PP-P w Świebodzinie.

Opracowała: mgr Anna Świetlik - logopeda



WAKACJE BEZ TELEFONU AKTYWNI I KREATYWNIE !



Czy możemy podjąć to wyzwanie rodzinne? Żeby wakacyjny cyfrowy detoks udał się trzeba zadbać o odpowiednie warunki. Ważne jest też, żeby ten czas był przyjemny dla rodziców i dziecka. Warto znaleźć takie zajęcia, które sprawiają frajdę zarówno dzieciom jak i rodzicom. Najlepszą formą wakacyjnego spędzania czasu jest przebywanie na świeżym powietrzu. Można wyjść z inicjatywą ciekawej zabawy i pomysłu na wspólne spędzanie czasu w domu, czy w plenerze. Ruch na świeżym powietrzu jest niezwykle istotny dla dzieci – nie tylko wspomaga ich rozwój psychoruchowy i wpływa korzystnie na odporność, ale także pozwala spożytkować drzemiącą w dzieciach energię. Jeśli Rodzicu poszukujesz ciekawych propozycji na aktywności dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, mamy dla Ciebie kilka pomysłów zabaw na świeżym powietrzu.

- **Malowanie mrożonymi farbami.** Idealna propozycja na upalne dni. Na zewnątrz przygotowujemy stoliki z dużymi arkuszami papieru (np. w rolce) oraz mrożone farby. Przygotujemy je, łącząc płynne barwniki z wodą i zamrażając w foremkach, służących do mrożenia kostek lodu (lub innych małych pojemniczkach). Aby możliwe było chwytanie farb i rysowanie nimi, przed zamrożeniem, w każdej foremce umieszczamy pionowo drewniane patyczki. Tak przygotowane foremki umieszczamy w zamrażalniku na kilka godzin, a najlepiej na całą noc. Wyjmujemy je z foremek i gotowe – świetna zabawa gwarantowana!
- **Ogrodowy tor przeszkód dla wszystkich fanów sportu.** Wystarczy ogród czy niewielkie boisko oraz kilka akcesoriów, aby stworzyć prawdziwe sportowe rozgrywki. Na torze przeszkód pojawić się mogą takie konkurencje jak: rzut do celu (np. wiaderka, miski czy hula hop), przechodzenie przez szarfy, okrążanie pacholków, przechodzenie pod/nad tyczką, czy klasyczne przenoszenie piłeczki umieszczonej na łyżce.
- **Aktywny spacer – Poszukiwacze darów natury.** Codzienny spacer wcale nie musi być nudny! Wystarczy zamienić się w poszukiwaczy darów natury. Jak to zrobić? To bajecznie proste. Wystarczy przygotować ilustrowane karty pracy ze skarbami, które dzieci mają znaleźć lub zaobserwować podczas spaceru – mogą to być np. białe kwiaty, niewielki kamyk, motyl, mrowisko, dzięcioł, wiewiórka czy czterolistna koniczyna.
- **Puszczanie dużych baniek mydlanych.** Które dziecko nie lubi baniek mydlanych? Otóż to! A te w rozmiarze XXL potrafią zrobić na najmłodszych ogromne wrażenie. Wystarczy miska z płynem do baniek (lub samodzielnie przygotowany roztwór) oraz różnego rodzaju akcesoria: kije ze sznurkiem, obręcze lub małe paletki z otworami. Świetna zabawa gwarantowana!
- **Stworzenie własnego mini ogródka.** Kiedy jest najlepszy czas na sadzenie roślin? Oczywiście wiosną i latem. Będzie motywacją do dbania o roślinkę. Stworzenie swojego własnego mini ogródka czy „zielonego parapetu” to idealna propozycja dla dzieci, które lubią kontakt z naturą. Mogą to być zioła lub kwiaty doniczkowe, którymi dzieci będą opiekować się latem – podlewać, usuwać suche liście, nawozić.
- **Piknik na łonie natury.** Ciepłe, letnie dni, to idealna pora na zorganizowanie pikniku. Przygotujcie koc oraz kosz piknikowy wypełniony smakołykami. Wykonanie wspólnie owocowej sałatki, czy orzeźwiającego smoothie będzie dobrym pomysłem. Warto zabrać ze sobą sprzęt sportowy – zestaw do badmintonu, frisbee, skakanki lub piłki – które pozwolą aktywnie spędzić czas na świeżym powietrzu.
- **I wiele, wiele innych np.:** • Wykonanie własnego szalasu- Tipi z Patyków. • Labirynt z recyklingu. • Gry w klasy. • Gra w kapsle. • Malowidła na kamieniach lub na folii stretch. • Wykonanie Eko-statków i wspólne puszczanie ich na wodzie. • Mandale ze znalezionych skarbów.



Opracowała na podstawie poniższego źródła: mgr Ewa Aleksandrowicz
Źródło: Pedagogika Specjalna - portal dla nauczycieli

Pokoloruj obrazek i dorysuj coś do niego



CO SIĘ TU UKRYŁO?



Znajdź ukryte obiekty na powyższym obrazku i pokoloruj obrazek

