

# Urządzenia elektroniczne w życiu dzieci

Osiągnięć techniki używamy na co dzień na wiele sposobów, a dzieci nie chcą być przy tym pomijane. Przedstawiamy sposoby, w jakie rodziny i opiekunowie odnajdą zdrową równowagę używania technologii i urządzeń elektronicznych w codziennym życiu.

## Korzystaj z urządzeń elektronicznych razem z dzieckiem

Rozmawiaj i utrzymuj kontakt, kiedy używasz urządzeń elektronicznych. Rozmowy pomogą dziecku zrozumieć, co widzi i jak działa elektronika. Opisz, co widzisz, pomóż dziecku to zrozumieć.



## Bądź wzorem do naśladowania

Dziecko obserwuje sposób, w jaki korzystasz z urządzeń elektronicznych, który często może zakłócać sen i czas posiłków. Odnajdź zdrową równowagę pomiędzy czasem na korzystanie z urządzeń elektronicznych i przerwami od nich.

## Wybieraj mądrze

Dziecko obserwuje sposób, w jaki korzystasz z urządzeń elektronicznych, który często może zakłócać sen i czas posiłków. Wybieraj dla nich treści odpowiednie do wieku, niezawierające przemocy.

## Zachęcaj do nauki

Wybieraj gry i treści edukacyjne, które pomagają się dziecku uczyć. Pokaż, że technologie mogą mu pomóc znaleźć ważne i użyteczne informacje.

## Dbaj o równowagę

Małe dzieci potrzebują praktycznych zabaw z fizycznymi przedmiotami. Najwięcej korzyści czerpią z interakcji z ludźmi poprzez zabawę i rozmowy. Wykorzystuj urządzenia elektroniczne, aby wzbogacać i rozwijać inne doświadczenia. Opracuj rodzinny plan korzystania z mediów i określ z góry, kiedy i co oglądać.

English Title: Tech Time for Young Children



Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: iel@illinois.edu  
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois  
State Board of  
Education