

Czy technologie cyfrowe uzależniają?

dr hab. prof. WSKZ

Mariusz Z. Jędrzejko



PROFILAKTYKA PREMIUM
CENTRUM PROFILAKTYKI SPOŁECZNEJ

Możliwości
rozwojowe dziecka
są determinowane
biologicznie,
ale bez wsparcia
dziecko nie
rozwinie swojego
potencjału



Ogromny potencjał - mniejsze możliwości

Widzę

Słyszę

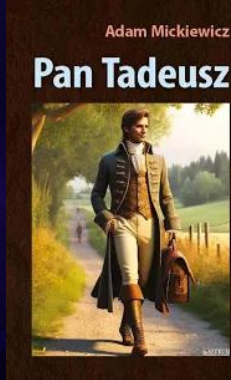
Dotykam

Smakuję

Wącham

Zapamiętuję





$$\begin{aligned}1 + 4 &= 5 \\2 + 5 &= 12 \\3 + 6 &= 21 \\8 + 11 &= ??\end{aligned}$$



Zapamiętuję wszystko

Cyfrowa
dopamina – co to
jest i jak działa?

Przyjemność
i nagroda



Zapamiętaj

**Nie dawaj
dziecku do
zabawy
smartfona**



Zapamiętaj

**Nie kupuj
dziecku
tabletu ani
smartfona
przed 12
rokiem życia**



Zapamiętaj

**Nie ucz
jedzenia przy
TV,
smartfonie
lub
komputerze**



Zapamiętaj

**W nocy
smartfon
dziecka jest
zawsze poza
jego
pokojem**



Zapamiętaj

Edukacja w domu bez smartfona, TV, muzyki i komputera
(chyba, że takie jest zadanie szkolne)



Zapamiętaj

**Koniec
smartfona:
20.00 - dzieci
do 12 r. ż,
21.30 - 13-17
lat**



Zapamiętaj - czas bez smartfona

- ☐ **Jazda samochodem z rodzicami**
- ☐ **Posiłki**
- ☐ **Kościół, cmentarz, uroczystości rodzinne**
- ☐ **Toaleta**
- ☐ **Szkoła (do końca piątej klasy SP)**
- ☐ **Ważne uroczystości rodzinne**
- ☐ **Nauka**



**ZRÓB
PREZENT
SOBIE
I DZIECKU**

