

DIGITALNI MEDIJI I RANI RAZVOJ



Dragi mama i tata!

Nešto vam važno moram reći. Znam da želite sve najbolje za mene. Isto tako znam kako je došlo vrijeme naglih promjena i da su digitalni mediji svuda oko nas. Molim vas budite oprezni **jer ono čemu me sad izlažete može imati ozbiljne posljedice za moj daljnji razvoj.**

DJEČJI VRTIĆI DUBROVNIK



 **biram zdravlje**
www.zzjzdnz.hr



Mama i tata jeste li znali da se mozak najviše razvija dok smo mali? Do pete godine razvije se 90% mozga, a najvažnije su prve tri godine života.

Mozak se razvija tako da se živčane stanice u njemu jako brzo i puno međusobno povezuju i stvaraju jaku čvrstu mrežu živčanih veza i sklopova. To vam je poput gradnje kuće. Morate napraviti jake temelje i jaku strukturu da bi kuća bila čvrsta i sigurna.

Ovo razdoblje mog razvoja do treće godine zove se rani razvoj.



Kad sam mali učim cijelim tijelom. Najbolje učim kroz igru, kretanje, dodir i istraživanje. Ako moj mozak dobije pogrešnu stimulaciju krivo se poveže u mozgu. Da bi se dobro razvijao trebam i vaš glas, vaš dodir i vašu pažnju

Dundo Spitzer, poznati psihijatar (u knjizi Digitalna demencija, 2012.) je rekao da mi bebe puno spavamo i ako nas u ono malo vremena kad smo budne stavite pred ekran, to je isto kao da ste nas zatvorili u podrum, ništa nećemo naučiti. I mi bebe vam ne volimo podrum.

Ako me stavite pred ekrane dok sam ovako mali/a, puno toga ne razumijem i zbunjuje me a osim toga moj mozak neće imati dovoljno vremena da napravi živčane veze i sklopove koje trebam za daljnji razvoj inteligencije, govora, motoričke spretnosti i moj cijeli emocionalni i socijalni razvoj.






Zato kad budem malo veći/a mogu imati teškoće

- s razumijevanjem jezika i govorom,
- teškoće pažnje,
- slabiju motoričku sposobnost,
- slabije razvijenu sposobnost mišljenja
- i stvaranja odnosa s drugim ljudima
- ili teškoće ponašanja...

Zato, pročitajte i kako koristiti digitalne medije da bi nas male zaštitili od mogućih štetnih posljedica prerane i prekomjerne izloženosti digitalnim medijima koji se nalazi na sljedećoj stranici.

UPUTE ZA KORIŠTENJE DIGITALNIH MEDIJA U RANOJ DOBI

		
< 18 mj. Izbjegavati digitalne medije; izuzetak su video pozivi s bližnjima	18.-24. mj. Minimalno koristiti digitalne medije; visoko kvalitetne edukativne programe isključivo uz aktivnu uključenost roditelja*	2.-3. g. Ograničiti korištenje digitalnih medija (visokokvalitetni sadržaji) do 1 sat dnevno

* Prema preporukama Američke pedijatrijske akademije

- Do moje 2. godine života nemojte me izlagati digitalnim medijima (TV, mobitel, kompjuter, laptop). Oni mi ne trebaju. **VI STE MOJ PROZOR U SVIJET!**
- Ugasite TV i druge uređaje kad nešto radimo zajedno (obroci, izlasci i sl.) i obavezno ih ugasite kada ih ne koristite. Ta buka u pozadini odvraća moju pozornost od igre i interakcije s vama pa može narušiti pravilno usvajanje jezika i socijalno emocionalnih vještina.
- **Kada napunim 2. godine možete mi pokazati neke korisne, visoko kvalitetne programe koji su primjereni mojoj dobi, ali nikako prije spavanja i samo i jedino kada ste vi uz mene.** Pomozite mi razumjeti edukativni sadržaj koji gledamo tako da ga zajedno komentiramo. **ALI ZAPAMTITE I OVO, SAMO 1 SAT DNEVNO!**
- Molim vas kada sam uznemiren/na nemojte mi davati mobitel u ruke i paliti televizor. Tako neću naučiti kontrolirati svoje osjećaje a to će mi trebati cijeli život. Ali ću tako naučiti što raditi kako bi dobio/la mobitel ili gledao/la crtić na TV-u, a to može dovesti do problema s postavljanjem granica.
- Nemojte se brinuti da ćete me zakinuti za nešto ako ne koristim tehnologiju. Sve ja to stignem. Djeca to brzo usvajaju. Brinite se ako se nedovoljno igrate, smijete, razgovarate, šetate i nedovoljno komunicirate sa mnom. To više ne stignemo nadoknaditi jer svaki dan mi treba nova doza igre, druženja i razgovora. To je ulaganje u moj razvoj: psihički, fizički, emocionalni i socijalni. Znam da želite najbolje za mene i da ćete ozbiljno shvatiti što ovdje piše

I ŽATO VAS PUUUHO VOLIM!