

Oaza



Ośrodek Wsparcia dla Dzieci i Dorosłych
z Zaburzeniami i Uzależnieniami



dr hab. prof. AP
Mariusz Jędrzejko

Dlaczego warto wychowywać dzieci w granicach i normach
Co wzmacnia a co rujnuje dzieci?

Smartfony i

cyberzaburzenia



Czy znacie to?

Wy: Kasiu kolacja...

Kasia: Zaraz...

Wy: Kasiu, słyszysz...

Kasia: Już idę...

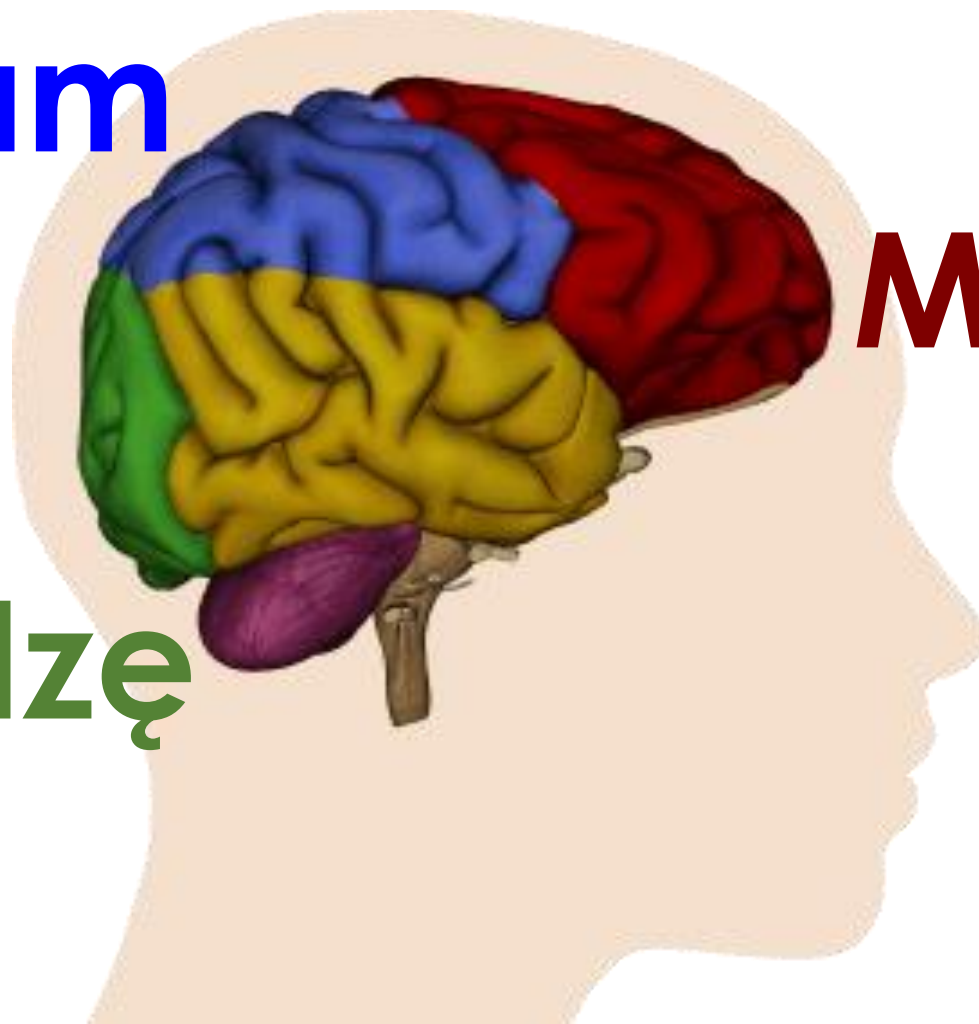


Mózg dorosłego a mózg dziecka

Pamiętam

Myślę

Widzę



Pełna sprawność mózgu w wieku 20-21 lat

Wniosek 1



**Jeśli dziecko nie rozumie
wszystkiego i czuje inaczej
nie dawaj mu wszystkiego**

Świat dorosłych nie jest światem dla dzieci

Rozwój dziecka to cztery rozwoje:

1. Fizyczny – somatyczny
2. Psychiczny
3. Edukacyjny
4. Moralny

Uzupełniają
się – są
współzależne
**In plus –
dłuższe życie**



Wniosek 2

Co sprzyja integralnemu rozwojowi:

- ❑ zgodność modeli wychowawczych – nie różnić się przy dzieciach w sprawach wychowania, podważać zdanie współmałżonka
- ❑ ciągłość, stałość, stabilność, harmonogram
- ❑ brak agresji.



Wniosek 3



**Kształtować dziecko tak, aby
miało mądre życie:**

- chcesz coś mieć – coś daj**
- łączyć prawa z obowiązkami –
chcesz coś mieć, to coś dajesz**

Dlaczego warto tak zrobić?

- To rodzice określają zasady, granice i normy**
- Dziecko przestrzegające ich lepiej poradzi sobie w życiu**
- Wspólnota umacnia rodzinę**
- Rośnie odpowiedzialność**

Mózg dziecka potrzebuje:

- Innego obrazu
- Innego czasu
- Innej odległości
- Innego głosu
- Odpowiednich treści



Zastosuj prostą zasadę

Telewizor albo
Muzyka albo
Zabawa albo
Rozmowa albo
Internet albo
Social media albo
Nauka albo
Gra komputerowa

Jedno zadanie – jedna czynność



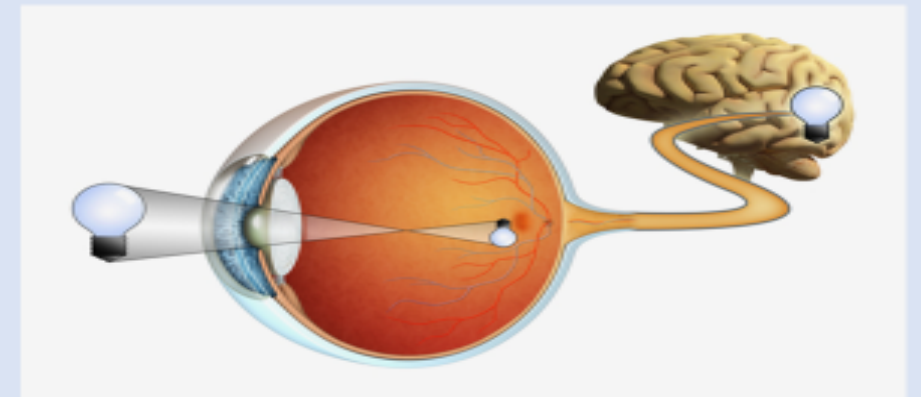
Technologie cyfrowe silnie działają na mózg dziecka

Do 3. roku życia – sugerujemy bez TV

4-10 lat – minimalizowanie TV (do 60 minut dziennie) i bez przekazu agresji

6 lat i więcej – jasne modelowanie relacji do TV, komputera, telefonu, gier, elektronicznych zabawek

**Zainstaluj ochronę telefonu:
Family SECURITY**



Technologie cyfrowe silnie działają na mózg dziecka

Ile czasu przed komputerem,
TV, cyfrowymi zabawkami?

1-4 klasy SP – **1-1,5** godziny
dziennie (co drugi dzień)

5-8 klasa SP – **1,5-2** godzin
dziennie (1 dzień w tygodniu bez)



Wspomagamy naukę w domu



Wspomagamy naukę w domu



Wyjątek: komputer używany do nauki

Mózg dziecka potrzebuje snu głębokiego

**Urządzenia cyfrowe
powinny być wyłączone
40-50 minut przed snem.**

**21.00-21.30 – koniec TV,
gier, smartfona**

22.00 – gasimy światło, sen



Zapamiętajcie 4 zasady



Oaza



Ośrodek Wsparcia dla Dzieci i Dorosłych
z Zaburzeniami i Uzależnieniami

**Jeśli będziecie
potrzebowali
pomocy**

602-100-020



dr hab. prof. AP
Mariusz Jędrzejko

Dlaczego warto wychowywać dzieci
w granicach i normach
Co wzmacnia a co rujnuje dzieci?
Cyberzaburzenia

**Dlaczego warto
mnie posłuchać?**

**Jestem kompetentnym tatą
czwórki dzieci.**

**Wykonałem swoje zadanie: pozbyłem
się ich z domu.**

Radzą sobie, nie wracają....

Cybertechnologie a edukacja

Smartfony - minimalizacja korzystania w szkole:
□zakłócają proces uczenia się, generują silniejsze emocje, pobudzenie.

Telefony na lekcjach zawsze są wyłączone



Wspomagamy edukację

Dzieci powinny:

-pić wodę na lekcjach

Dzieci powinny:

-jeść orzechy i czekoladę w szkole

Na każdej przerwie należy wietrzyć salę



Energetyki – mit edukacji

- **Duże dawki energetyków –
ścieżka do narkotyków**



Wspomagamy naukę w domu

Uczysz się:

1.1-2 szklanki wody, soku

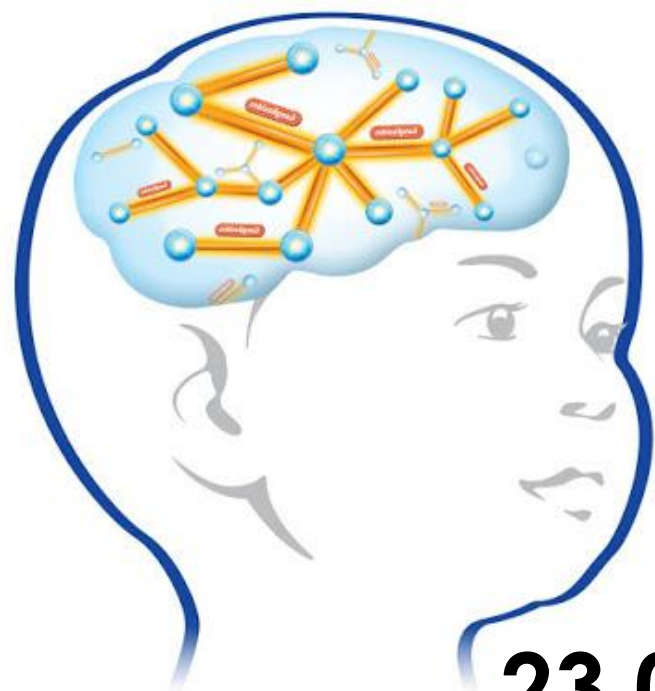
2.Orzechy włoskie

3.Czekolada min. 60%

kakao



Znaczenie snu dla procesu zapamiętywania



23.00

sen

6.30

© CPS

zapamiętywanie - sen głęboki