

dr hab. prof. AP Mariusz Jędrzejko

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

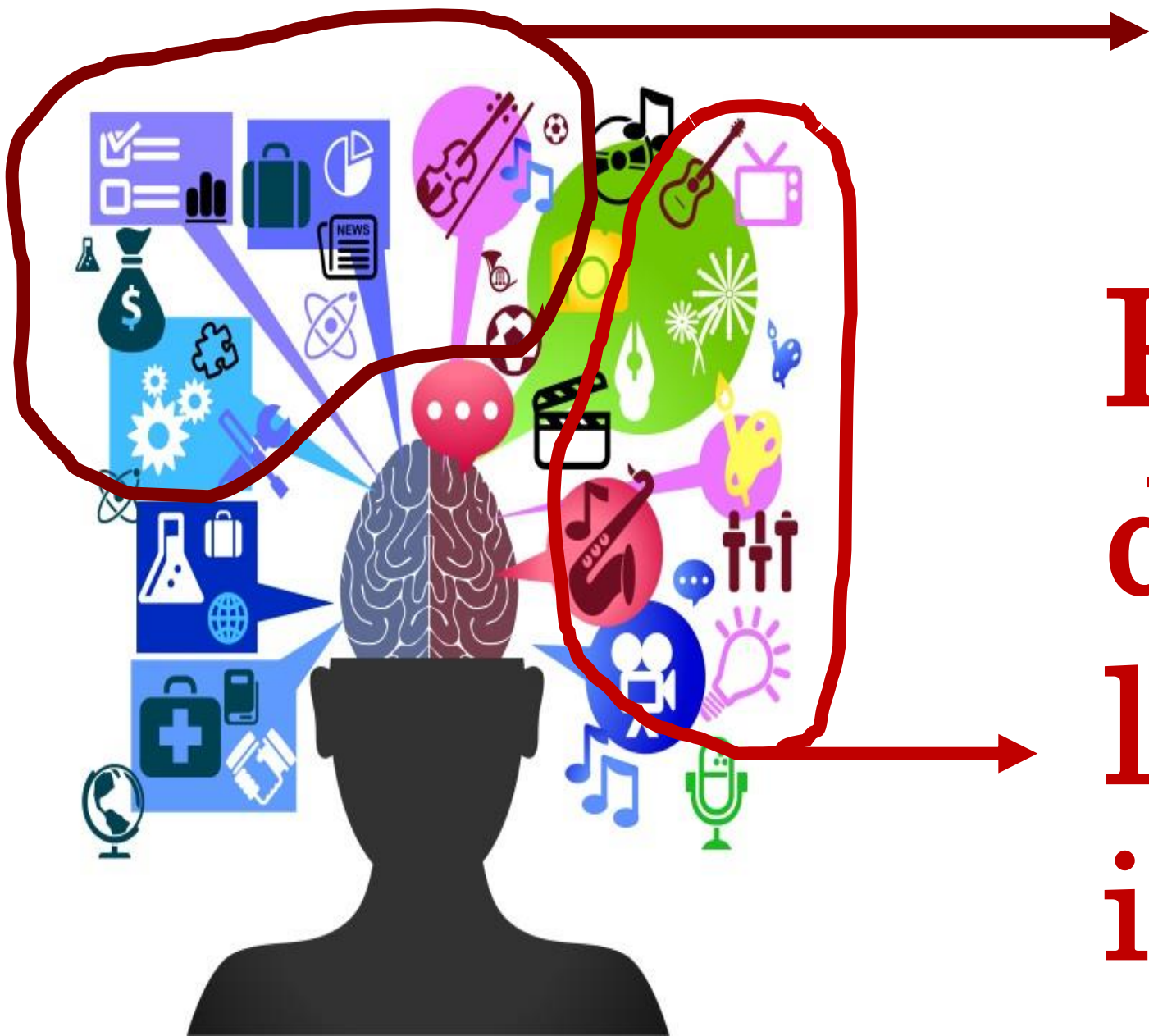


# Natura dziecka

6 - 14 lat:

- Potrzebuję spokoju
- Potrzebuję reguł, zasad i wzorów
- Bardzo potrzebuję ruchu





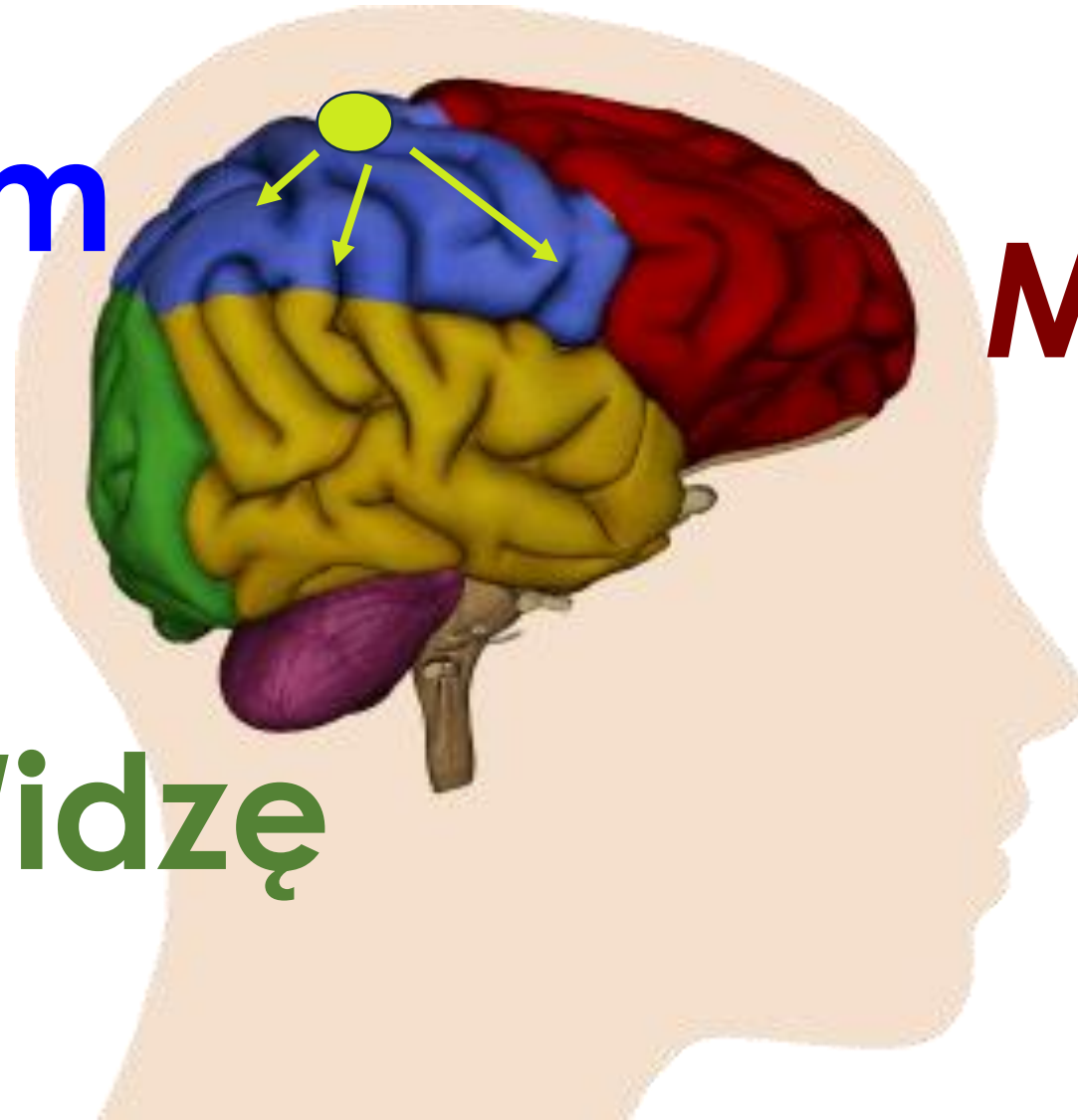
Mój „komputer”  
jest słaby.

Po co  
dziecku  
lawiny  
informacyjne

**Pamiętam**

**Widzę**

**Myślę**



**Od pamięci roboczej do trwałej**

# Zasada 1: Rozdziel światy

Życie  
rodzinne

Edukacja

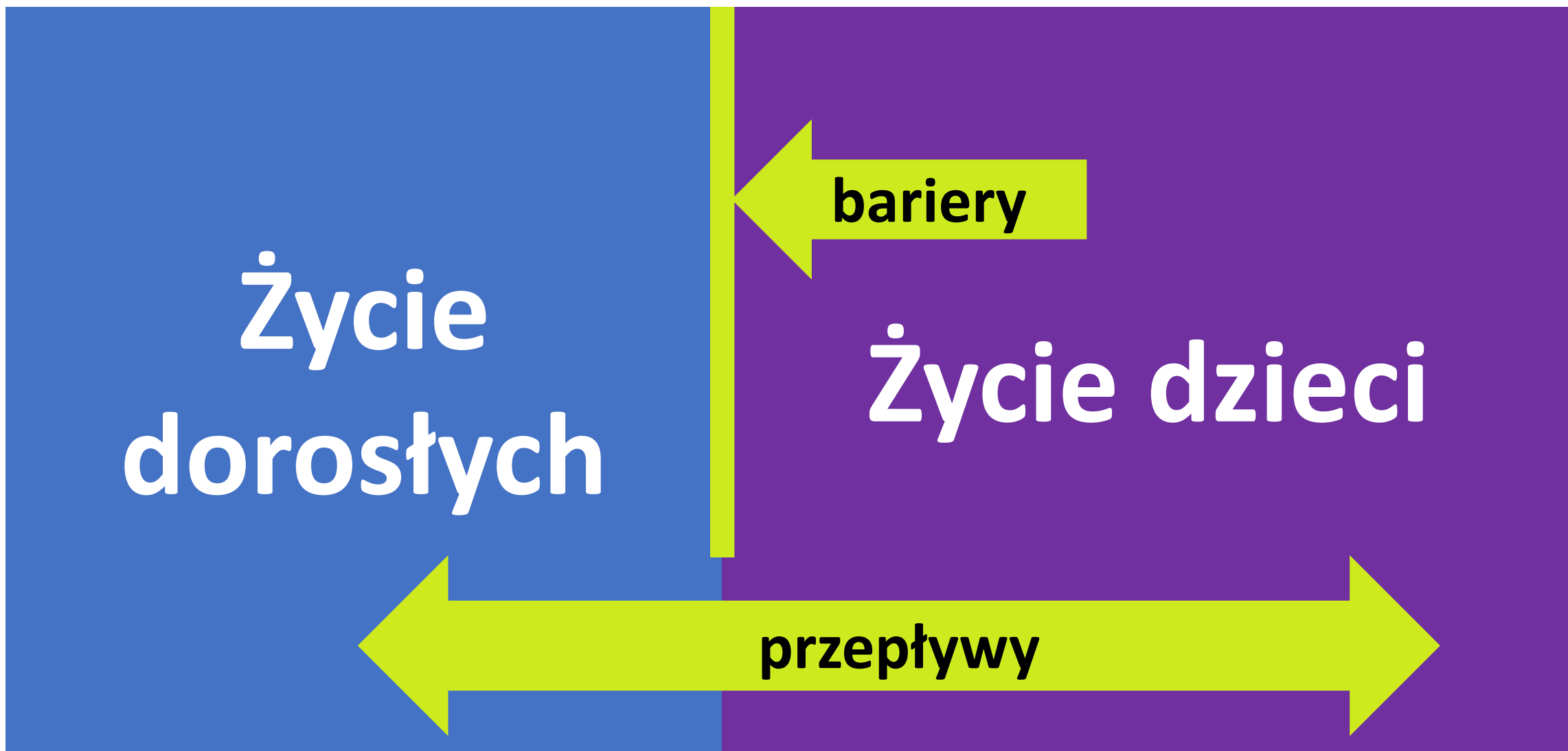
Rozrywka,  
rówieśnicy

**Bez lawin informacyjnych**

# **Dlaczego?**

- 1. Opanuje lepiej**
- 2. Będzie stabilniejsze**
- 3. Nauczy się organizacji**

# Zasada 1a: Rozdziel światy



# Dlaczego?



1. Dziecko nie ma pełnego potencjału emocjonalnego i poznawczego do oglądania świata dorosłych
2. Uczy się poprzez „społeczne uczenie się” – widzi, przyjmuje, robi



# Rozwój dziecka to cztery rozwoje:

1. Somatyczny
2. Psychiczny
3. Edukacyjny
4. Moralny

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

**Rozwój dziecka to cztery  
rozwoje:**

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

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

# Rozwój moralny:

1. **Mów co jest Dobre, a co Złe**
2. **Nazywaj otwarcie prawdę i kłamstwo**
3. **Mów, że zjemy tylko raz**
4. **UCZ: granicą twojej wolności jest  
wolność drugiego człowieka**

# Ważne!

## Co sprzyja rozwojowi:

- Zgodność modeli wychowawczych  
–, nie podważać zdania  
współmałżonka
- Ciągłość, stałość, stabilność,  
harmonogram
- Współodpowiedzialność

# Ważne dla dziecka!



## Nie ma praw bez obowiązków

Jedno prawo = jeden obowiązek

Dwa prawa = dwa obowiązki

Trzy prawa = trzy obowiązki

# Ważne!



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

- chcesz coś mieć – coś daj**
- nie akceptujcie atomizacji w  
pokoju**



## 4 twarde zasady:

1. Uczysz się - telefon w trybie samolotowym lub poza pokojem
2. Nauka bez muzyki
3. Ekran komputera wygaszony, chyba że praca jest na komputerze
4. Codziennie czytasz 40 minut



# Mózg dziecka potrzebuje snu głębokiego

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

**20.00-20.30 – koniec TV,  
gier, smartfona**

**22.00 – gasimy światło, sen**

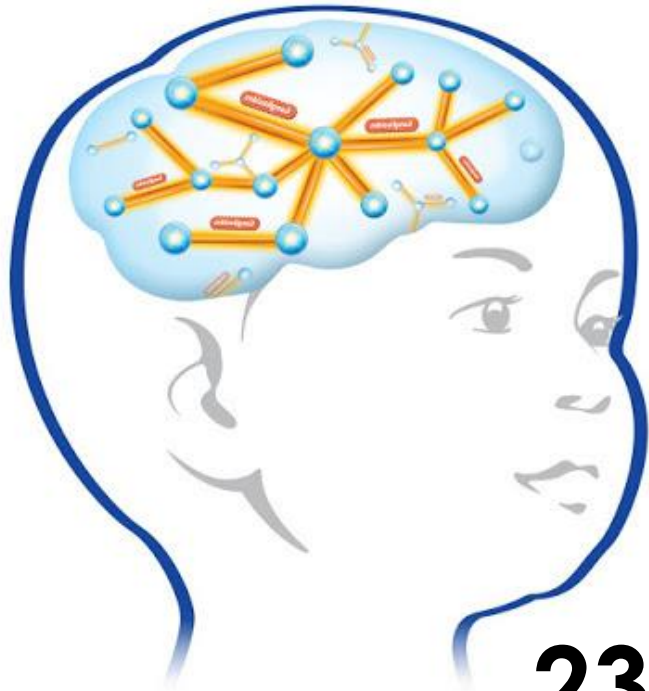


# Wspomagamy dziecko

- 1-2 szklanki wody, soku
- Orzechy włoskie
- $\frac{1}{4}$  czekolady min. 60% kakao
- Rano białko, kakao



# Sen



Regeneracja i  
„sprzątanie” mózgu

Rośniemy

sen

6.30

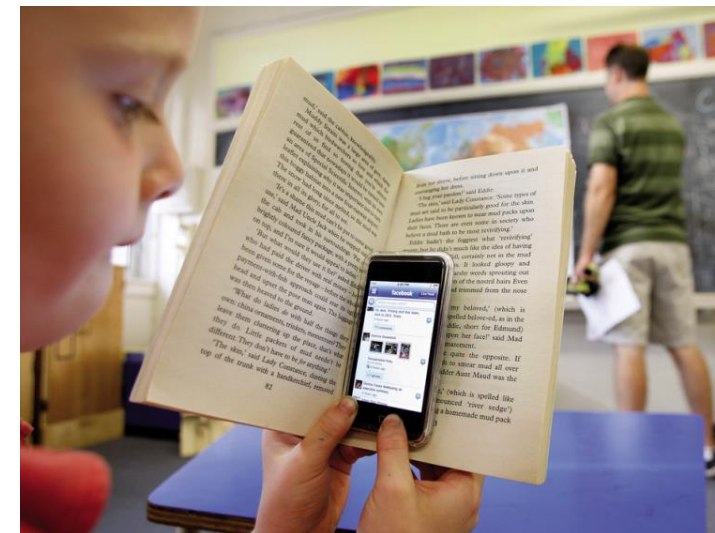
23.00

Zapamiętywanie

# Delegacja dla nauczycieli

**Smartfony -  
minimalizacja  
korzystania w szkole.**

**Telefony na lekcjach  
zawsze są w trybie  
samolotowy**





# Nowe zagrożenie

**e-papierosy, papierosy**

**smakowe, snoosy**

**ścieżka do silnego**

**uzależnienia**

# Oaza



Ośrodek Wsparcia dla Dzieci i Dorosłych  
z Zaburzeniami i Uzależnieniami

---

**Jeśli będziecie  
potrzebowali  
pomocy**

**602-100-020**