

# Urządzenia elektroniczne w życiu niemowląt i małych dzieci

*Ponieważ codziennie używamy osiągnięć techniki na wiele sposobów, najmłodsze dzieci często bardzo wcześnie stykają się z urządzeniami elektronicznymi. 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 treści, aby pomóc dziecku zrozumieć, na co patrzy.

## Wybieraj mądrze

Wybieraj treści dostosowane do wieku. Niemowlęta i małe dzieci do

18 miesięcy życia mogą uczestniczyć w interaktywnych rozmowach wideo z krewnymi, ale nie odnosić korzyści z programów lub zabawek, które mają zwiększać ich inteligencję.

Trochę starsze dzieci (18–36 miesięcy) mogą odnieść korzyść z prostych treści przeznaczonych dla najmłodszych ze wsparciem ze strony dorosłych.

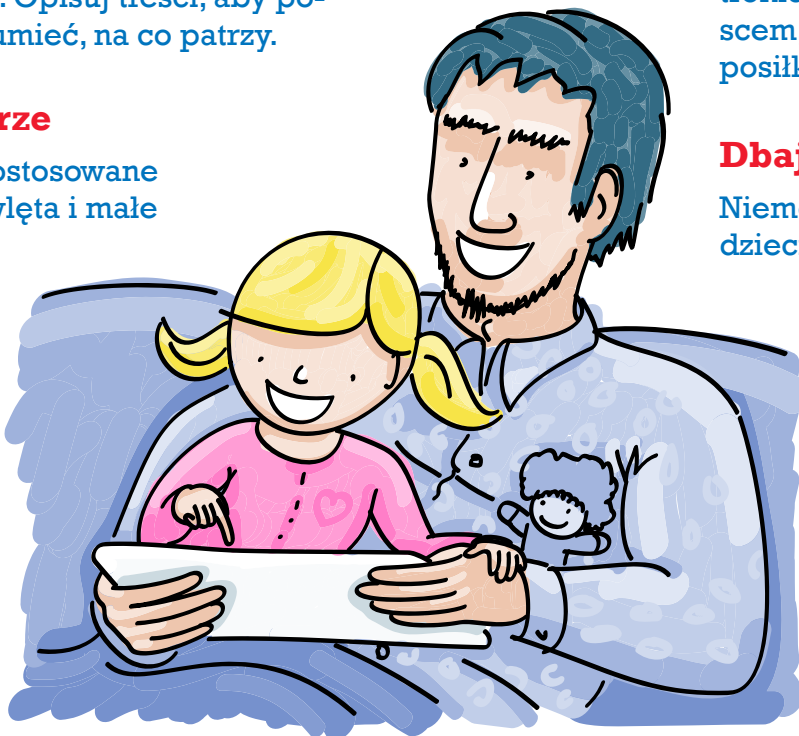
## Bądź wzorem do naśladowania

Twoje dziecko obserwuje sposób, w jaki używasz urządzeń elektronicznych, który często zakłóca codzienne czynności. Odłóż urządzenie i poświęć całą swoją uwagę dziecku. Korzystaj z urządzeń elektronicznych poza miejscem, gdzie spożywasz posiłki i spisz.

## Dbaj o równowagę

Niemowlęta i małe dzieci potrzebują

praktycznego kontaktu z fizycznymi przedmiotami. Najwięcej korzyści czerpią z interakcji z ludźmi poprzez zabawę i rozmowy. Urządzeń elektronicz-



nych należy używać, aby uzupełniać inne czynności, a nie polegać na nich w zakresie rozrywki, nauki, czy po prostu zajęcia dziecka.

## Pamiętaj o bezpieczeństwie

Małe dzieci lubią migające światła i ekrany. Odpowiednio zabezpiecz dom, szczególnie ciężkie urządzenia elektroniczne, takie jak telewizory z dużym ekranem, które mogą się łatwo przewrócić.

English Title: Tech Time for Infants and Toddlers



13 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