



# ZOMBIFIKACJA CYBERPRZEMOC SEKSTING

— GŁÓWNE WYZWANIA ZWIĄZANE Z NIEUMIEJĘTNYM UŻYWANIEM MEDIÓW  
CYFROWYCH PRZEZ DZIECI I MŁODZIEŻ



KTÓRE DZIECI MAJĄ TELEFON KOMÓRKOWY?

KTÓRE DZIECI MAJĄ STAŁY I NIELIMITOWANY DOSTĘP DO INTERNETU NA TELEFONIE?

KTÓRE DZIECI MAJĄ STAŁY DOSTĘP DO SWOICH TELEFONÓW KOMÓRKOWYCH?

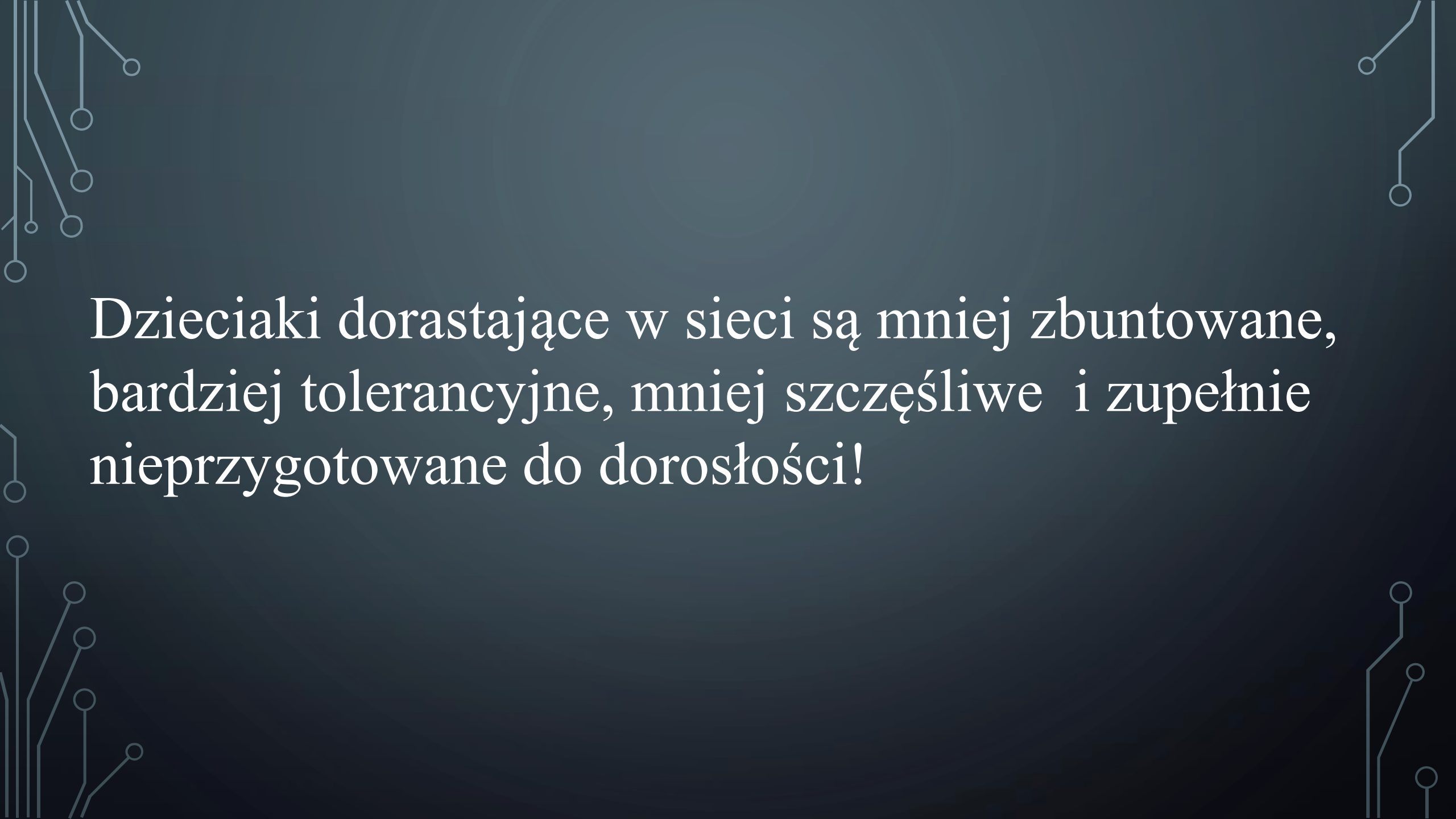
KTO Z PAŃSTWA WIE CO ROBI WASZE DZIECKO NA TELEFONIE?

W JAKIE GRA GRY? O CO W NICH CHODZI?

JAK TO SPRAWDZACIE?

KTO STOSUJE BLOKADY RODZICIELSKIE ?

CZY KONTROLUJECIE CO ROBI DZIECKO NA TABLECIE?

The background is a dark blue-grey color. In the four corners, there are decorative white line-art elements that resemble circuit traces or network connections. These lines are thin and connect to small white circles, creating a sense of digital connectivity.

Dzieciaki dorastające w sieci są mniej zbuntowane,  
bardziej tolerancyjne, mniej szczęśliwe i zupełnie  
nieprzygotowane do dorosłości!

# Co daje dziecku smartfon?

- życie społeczne w XXI wieku,
- geolokalizację przydatną rodzicom,
- dostęp do informacji.
- **ale także depresję, kryzys relacji, upośledzenie dorosłości, bezmyślne odbiór rzeczywistości, seksualizację, niespokojny sen, otyłość.**
- A jeśli wierzyć psychologom uzależnień, takim jak Kardaras, to nagły przyrost diagnozowania ADHD i wielu innych schorzeń też jest **związany z wszędobylsnością technologii mobilnej.**



## ZALECENIA DOTYCZĄCE BEZPIECZNEJ ILOŚCI CZASU SPĘDZANEGO PRZEZ DZIECI PRZED EKRADEM - AMERYKAŃSKIEJ AKADEMII PEDIATRII

- **Poniżej 2 lat** - DZIECI NIE POWINNY SPĘDZAĆ CZASU PRZED EKRADEM
- **Powyżej 2 lat** - mogą oglądać krótkie i starannie wybrane bajki i programy dla dzieci. Rodzic zawsze powinien im towarzyszyć i tłumaczyć to, co uzna za ważne
- **2-5 lat** - mogą korzystać z urządzeń elektronicznych **maksymalnie 1 godzinę** dziennie. Rodzic nadal powinien towarzyszyć dziecku i rozmawiać z nim o tym, co dzieje się na ekranie.

# NA CO WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

- W każdym wieku unikaj dynamicznych i krzykliwych bajek, programów i aplikacji, z dużą ilością rozpraszających bodźców lub przemocy.
- Unikaj używania multimediiów jako sposobu na uspokojenie dziecka.
- Sprawdzaj bajki, programy, gry i aplikacje, zanim pokażesz je dziecku.
- Wyłącz TV i inne urządzenia, gdy nie są używane.
- Zadbaj o czas bez urządzeń elektronicznych: wspólny czas zarezerwowany dla dzieci i rodziców, pora posiłków oraz kładzenia się spać.
- Zero ekranu przez godzinę przed snem.