



Ile czasu dziecko może spędzać przed monitorem i jak egzekwować limity na gry komputerowe?

Wciągające gry komputerowe powodują, że nawet najmłodsze dzieci chętnie spędzają długie godziny przed monitorem. Czas na gry powinien być jednak kontrolowany przez rodziców i dostosowany do wieku dziecka.

Wciągające gry komputerowe powodują, że nawet najmłodsze dzieci chętnie spędzają długie godziny przed monitorem. Czas na gry powinien być jednak kontrolowany przez rodziców i dostosowany do wieku dziecka. Ile czasu dziecko powinno spędzać przed komputerem?

Maksymalny czas, który dziecko może spędzać przed ekranem komputera zależy od jego wieku. Limity zalecane przez specjalistów wynoszą:

- dzieci w wieku 3-5 lat: 20 minut dziennie
- 6-10 lat: 30-40 minut
- powyżej 10 lat: 60 minut
- nastolatki do 16 roku życia: 90 minut

Dłuższe przebywanie przed komputerem grozi pogorszeniem wzroku, zaburzeniami koncentracji i problemami ze snem. Częste korzystanie z komputera może również prowadzić do uzależnienia.

Jak ustalić z dzieckiem limity czasu spędzanego przed komputerem?

Granice korzystania z komputera należy zawsze ustalać z góry, jeszcze zanim dziecko zasiądzie przed monitorem. Tygodniowy grafik grania można wywiesić w widocznym miejscu i konsekwentnie się do niego stosować. Dzięki temu łatwiej uniknąć płaczu i rozczarowania związanego z przerwaniem ulubionej gry. Czas spędzany przy komputerze można też kontrolować zdalnie, za pomocą aplikacji, które blokują dostęp do internetu po wykorzystaniu ustalonego limitu.

źródło:

<https://www.miniminiplus.pl/>