



Poradnik oglądania telewizji

- **Żadnej telewizji dla niemowląt i małych dzieci!**
- **Dorosły wzorem.** Dzieci dokładnie obserwują kiedy, ile i jak dorośli oglądają telewizję!
- **Stwarzanie alternatywnych propozycji.** Dzieci często oglądają telewizję, bo nie mają nikogo do wspólnej zabawy i nie wiedzą, czym innym mogłyby się zająć. Zabawę z innymi dziećmi czy z rodzicami najczęściej przedkładają nad pasywne oglądanie telewizji.
- **Selektywne oglądanie.** Wspólnie wybieranie z programu telewizyjnego odpowiedniego programu i jasne określenie zakresu czasu oglądania stwarza kompetencję medialną. Limity czasowe:
3–5 lat: **ok. 30 minut w ciągu dnia**
6–8 lat: **maksymalnie 1 godzina**
9–10 lat: **maksymalnie 1,5 godziny**
- **Oglądanie telewizji jednym z wielu punktów dnia.** Zwracaj uwagę na to, by oglądanie telewizji nie było dominującym punktem w trybie dnia. Dzieci potrzebują do zdrowego rozwoju także innych przeżyć np. ruchu na świeżym powietrzu, wspólnej zabawy, wypełniania obowiązków itd.
- **Korzyści wypożyczania lub nagrywania filmów:** kontrolowany czas, wyraźny koniec, żadnych reklam, możliwość częstszego oglądnięcia, nie ma możliwości przełączania.
- **Miejsce dla telewizora.** Jeśli to możliwe, to telewizor nie powinien stać na centralnym, zawsze widocznym miejscu w pokoju. Telewizor w pokoju dziecka praktycznie uniemożliwia kontrolowanie tego, co ogląda.
- **Wspólne oglądanie telewizji łączy.** Pięknym wspólnym przeżyciem może być również sytuacja, gdy dzieci wraz z tatą oglądają z zapałem swój ulubiony program lub gdy w sobotni wieczór wszyscy wygodnie siedząc, śledzą rodzinny program rozrywkowy.
- **Radzenie sobie z nudą.** Nuda ma prawo bytu i nie powinna być powodem włączenia telewizora. Dzieci tracą przez to szansę, by samodzielnie coś wymyślić i być aktywnym. I pamiętaj: nuda i niechęć tak czy tak znów powrócą po programie.
- **Zakaz oglądania telewizji.** Jest łatwy, czasami działa, ale sprawia, że niepotrzebnie przywiązuje się większą wagę do oglądania.