

Ekranų įtaka vaikų sveikatai

Šiuolaikiniame pasaulyje technologijos nuo mažų dienų įsipina į kiekvieno iš mūsų gyvenimą. Išmaniosios technologijos suteikia galimybę bendrauti, susipažinti, įsitraukti, gauti naujų žinių, pramogauti. Vis dėlto, netinkamas ar nesaikingas skaitmeninių technologijų, interneto ir pan. naudojimas gali pakenkti sveikatai. Per ilgą laiką praleistas prie kompiuterių ar telefonų gali "sukurti" potraukį į nesveiką gyvenimo būdą, sukelti įvairias priklausomybes, darančias žalą tiek vaikų, tiek ir suaugusiųjų psichikos ir fizinei sveikatai.



KAS TAI YRA EKRANO LAIKAS?

- *Pasyvus ekrano laikas.* Filmukų, nuotraukų, filmuotos medžiagos žiūrėjimas, e. knygų skaitymas, mobilieji žaidimai, socialinių tinklų naršymas, muzikos klausymas. Trumpi pasyvaus ekrano laiko epizodai padeda atsipalaiduoti nuo kitų dienos veiklų.
- *Komunikacija.* Bendravimas su šeimos nariais ar draugais socialiniuose tinkluose, amžių atitinkantys žaidimai, kuriuose dalyvauja daugiau žaidėjų, vienijantys šeimą ir kuriantys šeimos laiką filmų ar žaidimų vakarai.
- *Mokymasis ir kūryba.* Namų darbai, turinio kūrimas, lavinamieji žaidimai, mokyklos projektų koordinavimas.

EKRANAI VAIKŲ KASDIENYBĖJE

Šiuolaikiniai vaikai su ekranais ir išmaniosiomis technologijomis susiduria dar kūdikystėje, kuomet jau gali matyti aplinką ir vaizdus. Pirmieji vaizdai atsiduriantys jų akiratyje, tai judantys televizoriaus vaizdai, telefonai tėvų rankose ir/ ar planšetė ar kompiuteris pas kitus šeimos narius. Telefonai vaikų akiratyje atsiranda ne šiaip sau: dažniausiai jie yra naudojami vaikui užimti, atkreipti jo dėmesį, nuraminti, sudominti. Taip pat ekranai būna naudojami ir bandant vaikui pavalgyti ar jį maitinant, prie gydytojo kabineto ar tėvams siekiant gauti šiek tiek laisvo laiko.

EKRANŲ ŽALA VAIKŲ SVEIKATAI

- **Fizinė žala.** Dėl netinkamos kūno padėties, veiklos ir poilsio režimo nesilaikymo, fizinio aktyvumo stokos, regėjimo įtampos nuvargsta akys, gali pablogėti laikysena, regėjimas, kenčia mityba, medžiagų apykaita, bendra fizinė būklė, gali atsirasti nutukimas.
- **Psichologinė žala.** Per ilgas laikas prie ekranų mažina vaikų kūrybingumą, didina nervingumą, sukelia baimių, irzlumą ir pyktį. Vaikams bendraujant virtualiai, nesigamina hormonas oksitocinas. Žaidžiant internetinius žaidimus vaikų smegenyse išsiskiria didelis adrenalino kiekis. Vaikai tampa užsisklendę, sunkiau bendrauja su realiais bendraamžiais, blogiau susikaupia ir sunkiau užmiega.

Tiesa, negalima teigti, kad ekranai vien tik kenkia vaikų sveikatai. Šiuolaikiniame pasaulyje jau tiesiog nebeįmanoma išvengti informacinių technologijų, nes jas žmonės sutinka visur. Todėl naudojantis arba leidžiant savo vaikams naudotis informacinėmis technologijomis tėvai turi rasti pusiausvyrą.



REKOMENDACIJOS

- **Iki 18 mėn. amžiaus vengti pažindinti vaikus su ekranais.** Patartina tokio amžiaus vaikų dar nesupažindinti su ekranais, tokio amžiaus tarpsnio vaikai mokosi bendrauti su artimaisiais ir aplinka, domisi gyvais žmonėmis, gamta ir aplinkos objektais.
- **18-24 mėn. amžiaus vaikus jau galima pradėti pažindinti su ekranais,** tačiau labai svarbu pasirinkti aukštos kokybės turinį ir programas.
- **2-5 metų vaikams tinkamas ir saugus laikas prie ekranų yra iki 1 valandos.** Tačiau čia jau turi atsirasti ribos, taisyklės. Nepatartina naudotis ekranu prieš miegą arba valgant. Ekranas, taip pat, neturėtų būti naudojamas, kaip nusiramino priemonė ar laiko praleidimo priemonė.
- **Priešmokyklinio amžiaus vaikams – ne daugiau kaip 2 valandos per dieną.** Atrenkant turinį bei laikantis nustatytų taisyklių.
- **Mokyklinio amžiaus vaikams ir paaugliams svarbiausia yra ne laikas prie ekranų** (nors didesnė nei 4 valandų per dieną trukmė didina psichikos ir ypač fizinės sveikatos sutrikimų riziką), o tai, ar dėl ekranų laiko nenukenčia vaikų bei paauglių miegas, mityba, fizinis aktyvumas ir mokymasis.

Svarbu suprasti, kad laikas, kuris praleidžiamas prie įvairių ekranų turi būti sumuojamas. Pavyzdžiui, valanda filmukų, pusvalandis žaidimų planšetėje, valanda bendravimo socialiniuose tinkluose, ir jau atsiranda 2,5 val. laiko prie ekranų per šią parą.

Svarbiausia taisyklė, kalbant apie vaikus ir jų ekranų naudojimo laiką, tėvai - turi būti pavyzdys savo vaikams.

Rekomenduotina patiems tėvams atkreipti dėmesio, kiek laiko jie praleidžia prie telefono, kompiuterio ar kitų išmaniųjų technologijų. Ekranai turi neigiamą naudą ne tik vaikams ar paaugliams, jie taip pat veikia ir suaugusiųjų emocijas, psichologinę ir fizinę sveikatą.

Tėvams, kaip ir vaikams, pirmenybę reiktų skirti bendravimui, laisvalaikiui gamtoje, fizinei veiklai.



NAUDINGOS NUORODOS

- Daug naudingų saugesnio interneto patarimų tėvams ir vaikams rasite: www.draugiskasinternetas.lt
- Vyresniems mokiniamis ir tėvams: <https://www.epilietis.eu/category/mokymai/>.

NAUDOTA LITERATŪRA

- Prieiga per internetą: <https://www.fsf.vu.lt/naujienos/fakulteto-ivykiai/2971-ekranu-laikas-vaikams-specialistu-rekomendacijos>
- Straipsnis „Parents, Children, Screens, and the 3-6-9-12 Rule“
- 2.2017–2018 m. tyrimas, atliktas vykdant Lietuvos mokslo tarybos finansuotą projektą „Šiuolaikinės informacinės technologijos ir mažų vaikų sveikata“
- Tyrimas „Caregiver Reports of Screen Time Use of Children with Autism Spectrum Disorder: A Qualitative Study“
- Roma Jusienė, Ekranų laikas vaikams - specialistų rekomendacijos. VU.



- Publikaciją parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Gintarė Zapalskienė.