

Nadmiar elektroniki szkodzi rozwojowi dziecka. Jak mądrze korzystać z ekranów?

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: piątek, 02, sierpień 2024 17:56

Alicja Cisowska

Odsłony: 621

Współczesny świat obfituje w ekrany. Telewizory, komputery, smartfony i tablety towarzyszą nam na co dzień, nierzadko stając się głównym źródłem rozrywki dla dzieci. Niestety, nadmierne korzystanie z elektroniki może mieć negatywny wpływ na ich rozwój, zarówno fizyczny, jak i psychiczny.

Dlaczego ograniczanie czasu przed ekranem jest ważne? Naukowcy i organizacje takie jak Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) jednoznacznie wskazują na negatywne skutki nadmiernego korzystania z ekranów przez dzieci. Do najczęstszych należą:

- Zaburzenia rozwoju poznawczego i językowego. Ograniczony kontakt z ludźmi i brak stymulacji zmysłów mogą prowadzić do opóźnień w rozwoju mowy, trudności z koncentracją uwagi, słabszej pamięci i gorszych umiejętności logicznego myślenia.
- Problemy emocjonalne i społeczne. Dzieci spędzające zbyt dużo czasu przed ekranami częściej bywają rozdrażnione, nadpobudliwe, mają problemy z zasypianiem i lęki. Mogą również wykazywać mniejszą empatię i trudności w nawiązywaniu relacji społecznych.
- Zaburzenia wzroku. Długotrwałe patrzenie na ekran może prowadzić do nadwzroczności, suchości oczu i zmęczenia wzroku.
- Otyłość i brak aktywności fizycznej. Siedzący tryb życia przed ekranem zwiększa ryzyko nadwagi i otyłości, a także osłabia mięśnie i kondycję fizyczną.

– Dzieciństwo to czas na budowanie relacji, zdolności motorycznych, rozwoju. Telewizor, ekran komputera czy smartfonu skutecznie ten czas odbierają i mogą wpłynąć na nieharmonijny rozwój dziecka – wyjaśnia Marta Czajkowska, neurologopeda i terapeuta pedagogiczny z publicznego przedszkola Columbus we Wrocławiu, ekspertka platformy #MAMYNATORADE, tworzonej przez fundację Ogólnopolski Operator Oświaty. – Spędzanie wolnego czasu przed telewizorem upośledza kreatywność. Nie wpływa również pozytywnie na uzyskanie stanu relaksu, odprężania.

Ile czasu przed ekranem jest bezpieczne dla dziecka?

WHO zaleca, aby dzieci do drugiego roku życia w ogóle nie miały kontaktu z elektroniką. Starsze dzieci powinny spędzać przed ekranem nie więcej niż godzinę dziennie, a czas ten powinien być wypełniony wartościowymi treściami edukacyjnymi.

– Regularne przekraczanie tych ram to nie tylko prosta droga do uzależnienia, ale również potencjalna przyczyna poważnych konsekwencji w prawidłowym rozwoju dziecka. I tym psychologicznym i tym fizycznym – przestrzega Marta Czajkowska. – Zamiast biernego oglądania bajek czy grania w gry, warto zaangażować dziecko w aktywne korzystanie z technologii.

Co się za tym kryje? Ekspertka platformy #MAMYNATORADE podpowiada, żeby ekrany wykorzystywać do nauki. Na przykład języków, matematyki czy przyrody.

Ważne też, żeby spędzać czas przed ekranem wspólnie: Zamiast zostawiać dziecko samo z tabletem czy smartfonem, oglądajmy filmy i grajmy w gry razem. To świetna okazja do rozmowy i wspólnej zabawy. Wyznaczmy w domu miejsce, gdzie nie będzie można korzystać z elektroniki, np. pokój dziecka, sypialnia czy jadalnia.

Podpowiedzi dla rodzica:

Nadmiar elektroniki szkodzi rozwojowi dziecka. Jak mądrze korzystać z ekranów?

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: piątek, 02, sierpień 2024 17:56

Alicja Cisowska

Odsłony: 621

- Ustal jasne zasady. Określ, ile czasu dziennie dziecko może spędzać przed ekranem, jakie treści może oglądać i w jakich godzinach.
- Stosuj konsekwencje. Jeśli dziecko nie przestrzega zasad, ograniczaj dostęp do elektroniki.
- Zmiana nawyków dziecka wymaga czasu i cierpliwości. Nie zniechęcaj się, jeśli na początku napotkasz opór.
- Pamiętaj, że najważniejsze jest to, aby dziecko miało zbalansowany styl życia, w którym znajdzie się miejsce zarówno na korzystanie z technologii, jak i na inne aktywności, takie jak zabawa, nauka, sport i kontakt z innymi ludźmi.

Porada jest częścią projektu społecznego #MAMYNATORADE, którego celem jest wspieranie rodziców w dbaniu o prawidłowy rozwój dzieci. Bezpłatne poradniki dla rodziców opracowują doświadczeni pedagodzy, psycholodzy dziecięcy i logopedzi z praktyką w placówkach oświatowych:

operator.edu.pl/pl/poradnia

Źródło: IP