

Dzieci i młodzież coraz więcej czasu spędzają w świecie cyfrowym, który stał się nieodłączną częścią nauki, rozrywki i kontaktów z rówieśnikami. Jednocześnie nadmierne korzystanie z urządzeń ekranowych może negatywnie wpływać na sen, aktywność fizyczną i samopoczucie. W kontekście obchodzonego 10 października Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego zwrócono uwagę na znaczenie higieny cyfrowej, codziennych relacji rodzinnych oraz świadomego korzystania z technologii.

Smartfon coraz wcześniej w rękach dzieci

Z raportu NASK „Nastolatki” wynika, że 40 proc. badanych otrzymało pierwszy smartfon przed ukończeniem dziewiątego roku życia. Wśród uczniów klas VII–VIII odsetek ten wynosi 45 proc. Obecnie smartfon jest podstawowym narzędziem dostępu do internetu dla 93 proc. nastolatków.

Młodzi ludzie spędzają w sieci średnio 4 godziny i 59 minut dziennie w dni powszednie oraz 5 godzin i 16 minut w weekendy. Internet służy im nie tylko do rozrywki, ale również nauki i rozwijania zainteresowań. Z narzędzi opartych na sztucznej inteligencji korzysta już 70 proc. badanych.

Nastolatki dostrzegają problem

Według raportu „Higiena cyfrowa i aktywność fizyczna młodzieży w Polsce” ponad 60 proc. nastolatków uważa, że spędza przed ekranami zbyt dużo czasu. Jednocześnie niewielka część regularnie kontroluje czas korzystania z urządzeń i przestrzega ustalonych limitów.

Eksperci podkreślają, że nie chodzi o całkowitą rezygnację z technologii, lecz o zachowanie równowagi między aktywnością online a odpoczynkiem, nauką, ruchem i relacjami społecznymi.

Rozmowa ważniejsza niż kontrola

Istotnym elementem wspierania dobrostanu dzieci pozostaje zainteresowanie dorosłych ich codziennymi doświadczeniami w internecie. Znaczenie ma nie tylko czas spędzany przed ekranem, ale również rodzaj oglądanych treści, używane aplikacje oraz kontakty nawiązywane w sieci.

Regularne rozmowy pomagają budować zaufanie i zwiększają prawdopodobieństwo, że dziecko zgłosi niepokojącą sytuację. Jest to szczególnie ważne w kontekście zagrożeń związanych z cyberprzemocą, hejtem czy dostępem do szkodliwych materiałów.

Sen, ruch i odpoczynek bez ekranów

Wśród zalecanych działań wskazuje się ustalanie rodzinnych zasad korzystania z urządzeń elektronicznych. Warto ograniczać ich używanie podczas wspólnych posiłków oraz przed snem. Eksperci rekomendują rezygnację z ekranów co najmniej godzinę przed zaśnięciem.

Nastolatki potrzebują od 8 do 10 godzin snu na dobę. Zbyt intensywne korzystanie z urządzeń wieczorem może utrudniać zasypianie, pogarszać jakość odpoczynku i wpływać na koncentrację.

Równie ważna pozostaje aktywność fizyczna. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia dzieci i młodzież powinny podejmować co najmniej 60 minut umiarkowanego lub intensywnego ruchu dziennie.

Rodzina fundamentem cyfrowej równowagi

Budowanie zdrowych nawyków cyfrowych wymaga zaangażowania całej rodziny. Dzieci uczą się przez obserwację, dlatego znaczenie ma również sposób korzystania z technologii przez dorosłych.

Zaleca się wspólne ustalanie zasad, dobieranie treści odpowiednich do wieku oraz korzystanie z ustawień prywatności i narzędzi kontroli rodzicielskiej. Ważne jest jednak, aby ograniczenia nie zastępowały rozmowy i wzajemnego zaufania.

Troska o zdrowie psychiczne najmłodszych nie powinna ograniczać się do jednego dnia w roku. Codzienna obecność, zainteresowanie doświadczeniami dziecka oraz zapewnienie czasu na sen, ruch i relacje stanowią podstawę bezpiecznego dorastania w świecie, w którym rzeczywistość cyfrowa i tradycyjna coraz silniej się przenikają.

Źródło: GIS