

Zagrożenia dla zdrowia dziecka:

- Intensywne korzystanie z ekranów może wywoływać **syndrom widzenia komputerowego**, objawiający się suchymi oczami, bólami głowy oraz zaburzeniami widzenia.
- Kolejnym istotnym zagrożeniem jest **wpływ na jakość snu**. Ekspozycja na światło emitowane przez ekrany, zwłaszcza przed snem, może zaburzać naturalny rytm snu poprzez hamowanie produkcji melatoniny. Zaburzenia snu u dzieci są diagnozowane u około 30% populacji dziecięcej.
- **Zaburzenia koncentracji uwagi i pamięci u dzieci**. Nadmierne korzystanie z telefonów wśród dzieci może prowadzić do problemów z koncentracją i pamięcią. Dzieci spędzające dużo czasu przed ekranem mogą mieć trudności z dłuższym skupieniem uwagi, a w efekcie z problemami z uczeniem się.
- **Brak aktywności fizycznej, otyłość**. Długotrwałe korzystanie z telefonów bardzo często może prowadzić do problemów z postawą ciała i ukształtowaniem kręgosłupa. Otyłość stanowi kolejne zagrożenie, gdy dzieci, poświęcając dużo czasu na korzystanie z ekranów, są bardziej narażone na ten problem ze względu na zmniejszoną aktywność fizyczną.
- **Zaburzenia odżywiania – jedzenie przy ekranie** może powodować zaburzenia w odczuwaniu głodu/sytości, dzieci oglądając np. bajki podczas posiłku nie koncentrują się na odczuciach z ciała, czasami nawet „nie wiedzą co jedzą”. Może się to przekładać w przyszłości na zaburzenia odżywiania.
- **Zagrożenia dla rozwoju społecznego**. Nadmierne korzystanie z telefonów komórkowych przez dzieci niesie ze sobą istotne ryzyko negatywnego wpływu na ich rozwój, między innymi może prowadzić do utraty umiejętności społecznych u dzieci, utrudniając im nawiązywanie relacji z innymi.
- Dodatkowo, nadmierne korzystanie z telefonów może **ograniczać kreatywność**. Dzieci, skupiając się na gotowych treściach zamiast na samodzielnym myśleniu, nie rozwijają wyobraźni, kreatywności, myślenia.
- Istnieje również ryzyko **uzależnienia się** od telefonów komórkowych. Nadmierne korzystanie może prowadzić do uzależnienia, wpływając na codzienne funkcjonowanie dzieci oraz ich sposób podejmowania decyzji i radzenia sobie w życiu.
- Negatywny wpływ na rozwój dziecka, a zwłaszcza na **rozwój mowy**. Agresywne, szybko zmieniające się bodźce wzrokowe przetwarzane są w prawej półkuli mózgu dziecka, a wysoka jej aktywność spowalnia a nawet hamuje rozwój lewej półkuli, odpowiedzialnej za uczenie się języka mówionego lub pisanego. Dziecko łatwo **uzależnia się** od szybko zmieniających się obrazów i słów, co powoduje **nadmierne pobudzenie i niepokój**. Podczas słuchania TV, mózg uczy się eliminować dźwięki językowe i nastawia się na niewerbalne dźwięki (muzyka, reklamy, odgłosy gier). **Mózg uczy się ignorować mowę**. Dziecko, przebywające w pomieszczeniu, w którym gra TV lub elektroniczna zabawka, słyszy mowę dorosłych, ale nie przetwarza jej w wyższych strukturach układu nerwowego. Stąd **trudność w rozumieniu mowy**, uczeniu się znaczenia słów, tworzeniu mowy intencjonalnej. Mogą pojawić się **zaburzenia komunikacji, zachowania podobne do autystycznych**, pobudzenie pozaruchowe (wrażliwość na bodźce, nerwowość, brak koncentracji) Są to skutki nadmiernego oglądania telewizji lub wpatrywania się w ekran smartfona. Dzieci stają się agresywne przy próbie wyłączenia programu lub zabrania telefonu, wpadają w histerię, co skutkuje tym, że rodzic dla „świętego spokoju” ulega i tym sposobem jeszcze mniej czasu zostaje na rozmowę z dzieckiem, wspólną zabawę. **Pięć minut spędzone przez dwuletnie dziecko przed telewizorem, to jak godzinny seans w kinie dla dorosłego**. Telewizja ze swoim przeładowaniem bodźcami wywołuje spowolnienie reakcji (albo nadpobudliwość), dezorientację, lęki i niepokoje. Powoduje również **zaburzenia snu** dzieci, co warunkuje ich nastrój oraz wpływa na nawiązywanie kontaktów a rówieśnikami. Fakty są niepodważalne: nie stwierdzono dotychczas, by oglądanie

telewizji przez małe dzieci rozwijało jakiegokolwiek umiejętności. Natomiast ograniczenie korzystania z urządzeń wysokiej technologii na rzecz rozmowy z dzieckiem, wspólnej zabawy, oglądania obrazków, czytania książki, wspólnego zajmowania się codziennymi czynnościami (ubieranie się, szykowanie posiłku, spacer) i opowiadanie o nich mają ogromne znaczenia dla prawidłowego rozwoju mowy, rozumienia mowy i umiejętności komunikowania się. A to niewątpliwie ułatwia dziecku późniejsze funkcjonowanie w szkole, w grupie rówieśniczej oraz ułatwia start w dorosłe życie.

Podsumowując, nadmierne korzystanie z telefonów przez dzieci stanowi zagrożenie dla zdrowia i rozwoju. Świadomość tych zagrożeń jest kluczowa, aby rodzice i opiekunowie mogli podejmować odpowiednie kroki w celu wspierania zdrowego rozwoju dzieci w erze cyfrowej a zwłaszcza wprowadzania i uczenia ich **HIGIENY CYFROWEJ**.

Jak ograniczyć szkodliwe skutki korzystania z telefonów przez dzieci?

1. **Postaw granice:** Ustal z dzieckiem jasne limity czasowe na korzystanie z telefonu każdego dnia. Dzieci do 2 roku życia nie powinny korzystać z urządzeń ekranowych. Od 2-6 roku życia około godzinę dziennie, najlepiej w towarzystwie osoby dorosłej. Określ jasno godziny, kiedy może korzystać z urządzenia, a także zastosuj zasady dotyczące czasu ekranowego, szczególnie przed snem. Pomocne mogą być „czasomierze, minutniki” zwłaszcza w przypadku młodszych dzieci oraz przypominanie im ile pozostało czasu na korzystanie z ekranu – tym samym łatwiej jest im zakończyć tę czynność. Wprowadź nadzór rodzicielski, dotyczący treści i ilości korzystania z Internetu.
2. **Nie proponuj korzystania z urządzeń ekranowych – poczekaj na prośbę ze strony dziecka**
3. **Zadbaj o aktywność fizyczną:** Zachęcaj dziecko do aktywności na świeżym powietrzu, zabaw zespołowych, gier
4. **Zachęcaj do interakcji z innymi:** Zapisz dziecko na zajęcia dodatkowe, które umożliwią mu nawiązywanie relacji z rówieśnikami. Sport, sztuka czy inne formy aktywności grupowej mogą wspierać rozwój społeczny dziecka oraz rozwój zainteresowań, pasji
5. **Karm i usypiaj bez ekranu**
6. **Naucz dziecko nudzić się, bawić bez ekranu**
7. **Bądź dobrym wzorem:** Dzieci uczą się przez obserwację i naśladowanie, dlatego ważne jest, abyś sam był dobrym przykładem.
8. **Wprowadź jasne zasady higieny cyfrowej** -. Razem z dzieckiem ustalcie zasady dla całej rodziny. Narysujcie zasady dotyczące korzystania z telefonu w postaci plakatu – obowiązujące dla całej rodziny
9. **PAMIĘTAJ!** To rodzic podejmuje decyzje o formie korzystania z ekranu przez dziecko!

Wykorzystano informacje zawarte w książce:

WYCHOWANIE PRZY EKRANIE autor: Magdalena Bigaj

Polecana literatura dla dzieci: **Dzieci w sieci** – autor Zofia Staniszevska

Polecamy: Wykład Pani Profesor Jagody Cieszyńskiej na temat wpływu współczesnego stylu życia na zburzenia u dzieci.

https://www.youtube.com/watch?v=1_QCv1Dps-o

<https://www.youtube.com/watch?v=RsCDzZcEKmY>