

Aktywność młodych:

Internet, telewizor, telefon i długo nic...

Na początek garść interesujących i niepokojących danych

- *„Badania codziennej aktywności młodego pokolenia pokazują rozwój niepokojących tendencji, które wynikają przede wszystkim z rosnącego uzależnienia od internetu. Młodzi wolą oglądać filmy i serwisy społecznościowe, i to od samego rana, niż spotykać się ze znajomymi. Źle się przy tym odżywiają. Wyniki wskazują na braki w relacjach interpersonalnych i spadek twórczej aktywności własnej, co w efekcie może osłabić w przyszłości zdolności do samorozwoju” – podkreśla Mikołaj Pawlak, który zlecił ogólnopolskie badanie pt. „Dziennik codziennej aktywności dzieci i młodzieży”.*

Na początek garść interesujących i niepokojących danych

Oglądanie rano telewizji lub filmów na komputerze:

- ❖ DZIECI – 47%
- ❖ NASTOLATKI – 28%
- ❖ MŁODZIEŻ – 24%

Na początek garść interesujących i niepokojących danych

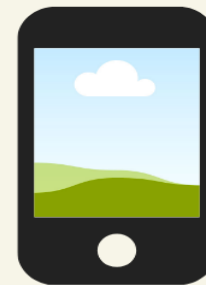
Przeglądanie wieczorem serwisów społecznościowych:

❖ DZIECI – 19%

❖ NASTOLATKI - 37%

❖ MŁODZIEŻ – 58%

UZALEŻNIENIE OD EKRANU NEGATYWNE SKUTKI



→ FIZYCZNE

- BÓLE GŁOWY,
- PRZEMĘCZENIE,
- BÓL OCZU,
- BÓLE I ZWYRODNIENIA MIĘŚNIOWO-STAWOWE (NP. BÓLE KARKU, PLECÓW)

→ SPOŁECZNE

- OSŁABIENIE WIĘZI Z NAJBLIŻSZYMI,
- REZYGNACJA Z TRADYCYJNYCH ROZMÓW, SPOTKAŃ TOWARZYSKICH, AKTYWNEGO SPĘDZANIA CZASU,
- POJAWIENIEM SIĘ PROBLEMÓW W ŻYCIU ZAWODOWYM, W TYM DŁUGÓW

→ PSYCHOLOGICZNE

- NOMOFOBIE, CZYLI LĘK PRZED UTRATĄ DOSTĘPU DO TELEFONU,
- FOMO, CZYLI LĘK PRZED OMINIĘCIEM CZEGOŚ - WIZJA BRAKU POWIADOMIEŃ Z MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH LUB ICH NIE WYCHWYCENIA WYWOŁUJE SILNY LĘK I FRUSTRACJĘ,
- PROBLEMY ZE SNEM,
- ZWIĘKSZONĄ PODATNOŚĆ NA DEPRESJĘ, ZABURZENIA LĘKOWE I OBNIŻONĄ SAMOOCENĘ.

Czy musimy rezygnować z technologii?

- Raczej nie uda nam się całkowicie wyeliminować nowych technologii z życia naszych dzieci, ale możemy zadbać o to, aby korzystanie z nich było bezpieczne i nie zagrażało prawidłowemu rozwojowi najmłodszych. Zgodnie z zaleceniami ekspertów Amerykańskiej Akademii Pediatrii (AAP) i Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) małe dzieci powinny spędzać jak najmniej czasu przed ekranem. Rodzice nie powinni udostępniać urządzeń ekranowych dzieciom do 18. miesiąca życia, a w przypadku starszych – od 2 do 5 lat – czas przed ekranem nie powinien przekraczać jednej godziny dziennie, u nastolatków i młodzieży czas ten nie powinien przegraczać dwóch godzin dziennie.

Jak przeciwdziałać negatywnym konsekwencjom związanym z nadużywaniem mediów cyfrowych?

W środkach komunikacji miejskiej:

- czytanie książki
- rozmowy z kolegami i koleżankami,
- uważne obserwowanie otoczenia,
- granie w wymyślone gry,
- przygotowywanie się do zajęć

Podczas spożywania posiłków:

- ustalenie sztywnych zasad zakazujących używania mediów cyfrowych podczas posiłku,
- odłożenie wszelkich urządzeń cyfrowych poza zasięg wzroku,
- prowadzenie rozmowy o rzeczach przyjemnych bądź ważnych dla rodziny,

Jak przeciwdziałać negatywnym konsekwencjom związanym z nadużywaniem mediów cyfrowych?

W porze wieczornej, tuż przed zaśnięciem:

- na 1-2 godziny przed zaśnięciem zmiana formy aktywności: na czytanie książek, bawienie się zabawkami, spędzanie czasu z rodzicami,
- niezasypianie w bezpośredniej obecności takich urządzeń jak: laptop, smartfon, tablet; dobrze jest usunąć wszelkie cyfrowe urządzenia mobilne z pokoju, ładując ich baterie w innym pomieszczeniu
- jeśli korzystasz w ciemnym pomieszczeniu z mediów cyfrowych, zapal sobie główne światło
- wykorzystaj funkcję typu night shift, polegającą na zmianie kontrastu ekranu na bardziej ciepłe barwy w ciemnych pomieszczeniach bądź ściemnić ekran tak, aby różnica między światłem zewnętrznym dochodzącym do użytkownika a kolorowym ekranem wyświetlacza była jak najmniejsza

Codziennie czynności związane z higieną osobistą:

- ustalenie domowych zasad używania mediów cyfrowych, w tym zasad odnoszących się do czasu spędzanego w przestrzeni Internetu, miejsc, w których smartfon jest używany (np. niezabieranie smartfonów do toalety i do łazienki)
- znalezienie jednego miejsca w domu, gdzie wszyscy domownicy odkładają swoje smartfony, nienoszenie smartfonów przy sobie

- Źródła;

<https://brpd.gov.pl/2023/04/28/badanie-codziennej-aktywnosci-mlodych-internet-a-potem-dlugo-dlugo-nic/>

<https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy-2/>

<https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/negatywne-konsekwencje-naduzywania-przez-dzieci-mediow-cyfrowych>

<https://www.gov.pl/web/cyfryzacja/male-dzieci-i-ekrany>