W ostatnich latach jednym z najpoważniejszych zagrożeń związanych z nowymi technologiami staje się **nadużywanie urządzeń ekranowych**. Coraz częściej diagnozowane są przypadki regularnego uzależnienia od sieci u coraz młodszych dzieci. Nadużywanie ekranów jest szkodliwe dla wzroku, może obniżać jakość snu, negatywnie wpływa na rozwój mózgu i rozwój mięśni dłoni.

**Dlatego Drogi Rodzicu „ZADBAJ O MÓZG TWOJEGO DZIECKA”**

##### **JAK ROZWIJA SIĘ MÓZG DZIECKA?**

Bardzo intensywnie. Szczególnie w drugim i trzecim roku jego życia, kiedy wzrasta liczba połączeń między neuronami i zmienia się ich specyfika, co decyduje o sprawności mózgu. Pozbawione stymulacji połączenia neuronalne zanikają.

Mózg kształtuje się poprzez interakcje ze środowiskiem: różnorodne działania, doświadczenia oraz przez kontakt z ważnymi osobami i ich obserwację.

##### **CO JEST POTRZEBNE DO PRAWIDŁOWEGO ROZWOJU UKŁADU NERWOWEGO?**

Przede wszystkim różnorodne doświadczenia. Bardzo istotną rolę odgrywa rozwój ruchowy dziecka. Każdy jego etap ma przełożenie na rozwój mózgu, a ćwiczenia ruchowe rozwijają ważne połączenia pomiędzy komórkami nerwowymi. Utrwalają się tylko te połączenia, które są przydatne: pozwalają się poruszać, odkrywać świat i się z nim integrować. Dlatego ważne jest, aby dziecko miało możliwość swobodnej eksploracji otoczenia i nie było unieruchomione przed ekranem. Dziecko, które posadzimy przed ekranem, nie ma szans w pełni poznawać świata, a przez to jego doświadczenie staje się uboższe.

##### **UDOSTĘPNIANIE DZIECIOM URZĄDZEŃ EKRANOWYCH**

Badania wykazują, że urządzenia ekranowe udostępniamy coraz młodszym dzieciom. Ponad 40% rocznych i dwuletnich dzieci korzysta z tabletów lub smartfonów, a niemal co trzecie dziecko w tym wieku używa urządzeń mobilnych codziennie lub prawie codziennie. Aż 75% sześciolatków sprawnie posługuje się nowymi technologiami, podczas gdy tylko 9% umie dobrze zasznurować buty.

**KONSEKWENCJE ZBYT INTENSYWNEGO KORZYSTANIA PRZEZ DZIECI Z URZĄDZEŃ EKRANOWYCH**

* **Wady postawy**, które stwierdza się u 90% polskich dzieci. Zbyt duża ilość czasu w pozycji siedzącej oraz niedostateczna aktywność ruchowa wpływają na nieprawidłowości kształtowania się układu kostnego i osłabiają mięśnie głębokie.
* **Problemy ze wzrokiem.** Częstą konsekwencją są problemy ze zmianą ostrości widzenia obiektów, które są położone dalej, i obiektów znajdujących się bliżej.
* **Problemy ze snem.** Mózg stymulowany wieczorem światłem tabletu czy telefonu nie potrafi prawidłowo wejść w cykl snu.
* **Słabszy rozwój umiejętności poznawczych.** Bajki i gry skupiają uwagę, gdyż angażują podstawowe zmysły, natomiast odbiór treści pojawiających się na ekranie jest bierny. Nie aktywuje wyższych procesów poznawczych, które mogą rozwijać się słabiej niż u dzieci, które aktywnie angażują się w inne zadania.
* **Problemy z koncentracją uwagi.** Dzieci nie potrafią jeszcze kontrolować się w taki sposób jak dorośli. Płaty czołowe dojrzewają nawet w wieku nastoletnim, zatem słabszą kontrolę impulsów możemy obserwować również u młodzieży. Korzystając zbyt często z urządzeń ekranowych młody człowiek nie uczy się samokontroli, a co za tym idzie nie umie też skupić się na innych treściach, które w mniejszym stopniu angażują jego zmysły. W związku z tym mogą się pojawiać trudności w koncentracji uwagi.
* **Agresja, lęki.** Ekrany stymulują układy zmysłów wzroku i słuchu, ale również wywołują emocje, za które odpowiada specjalna struktura w mózgu zwana ciałem migdałowatym. Ze względu na niedojrzałość układu nerwowego dzieci i młodzież nie zawsze są w stanie opanować silne emocje, których doświadczają podczas korzystania z urządzeń ekranowych. Dziecko może reagować agresją i lękiem na niemożność skorzystania z urządzenia lub próbę odebrania urządzenia przez rodziców lub opiekunów.
* **Trudności w relacjach społecznych.** Aby mógł prawidłowo wykształcić się system kompetencji społecznych, dziecko potrzebuje dobrych relacji z rówieśnikami, rodzicami i bliskimi osobami. Żadne urządzenie nie jest w stanie zastąpić tych kontaktów. Dzieci, które spędzają większość czasu przed ekranem, mogą mieć różne braki w zakresie kompetencji społecznych i przez to doświadczać różnych trudności w kontaktach z rówieśnikami.
* **Przyzwyczajenie do wysokiej stymulacji.** Mózg przyzwyczaja się do atrakcyjnych, silnych bodźców. Uczy się, że może się angażować w bardzo szybką aktywność, która poprawia nastrój. Z tego wynikają późniejsze trudności z angażowaniem się we wszystko, co wymaga oczekiwania na nagrodę, włożenia pracy w to, aby uzyskać oczekiwany efekt. Wszystkie inne zajęcia poza korzystaniem z urządzenia ekranowego mogą się wydawać dziecku nudne i nie sprawiać mu satysfakcji.
* **Rozregulowanie układu nagrody w mózgu.** Urządzenia ekranowe dostarczają silnej stymulacji, a korzystanie z nich często wiąże się z odczuwaniem przyjemności. Młode osoby, które zbyt często mają z nimi kontakt, przyzwyczajają się do tego stanu. Określone aktywności stają się dla nich ważną potrzebą regulującą nastrój oraz zbyt często stymulują układ nagrody w mózgu.
* **Problematyczne korzystanie z urządzeń ekranowych.** Kiedy problem przybiera poważne rozmiary (to znaczy dziecko nie jest w stanie oderwać się od ekranu, odmawia chodzenia do szkoły, zaniedbuje obowiązki, wycofuje się z relacji), może się okazać, że utraciło kontrolę nad korzystaniem z sieci i wymaga specjalistycznej pomocy. Problematyczne korzystanie z internetu (PUI) występuje w różnym nasileniu u prawie 12% polskich nastolatków w wieku 12–17 lat.

Urządzenia ekranowe używane świadomie i z umiarem mogą stanowić atrakcyjny element życia dzieci i młodzieży oraz życia rodzinnego. Jednak nadmiar ekranów może mieć negatywny wpływ na rozwój i zdrowie dzieci oraz na relacje rodzinne. Dlatego ważne, żebyśmy kontrolowali korzystanie z ekranów w domu. Pomogą w tym **Domowe Zasady Ekranowe.**

**Wprowadźcie zasady korzystania z telefonów, tabletów i komputerów. Dostosujcie je do wieku i potrzeb domowników.**

**Dlatego też DZIECIĘCY MÓZG RADZI:**

**Zasada nr 1**

**Ograniczaj mi czas przed ekranem**

Ustalamy limity na ekrany bo za dużo ekranów szkodzi zdrowiu, prowadzi nawet do uzależnienia.stalamy limity na ekrany bo za dużo ekranów szkodzi zdrowiu, prowadzi nawet do uzależnienia.

|  |  |
| --- | --- |
| **DO 2 R.Ż** | zero ekranów |
| **2-5 LAT** | do jednej godziny |
| **6-12 LAT** | do 2 godzin dziennie |
| **NASTOLATEK** | do 4 godzin |

**Zasada nr 2**

**Nie powalaj mi patrzeć w ekran przed snem.**

Światło smartfonów utrudnia zasypianie i pogarsza jakość snu. Zaleca się, aby nie korzystać z urządzeń ekranowych przynajmniej godzinę przed snem.

Korzystając wieczorem z ekranów, warto zmniejszyć ich jasność, a także zadbać, aby dzieci nie miały kontaktu z treściami nasyconymi dużą ilością bodźców.

**Zasada nr 3**

**Nie korzystajmy z ekranów przy jedzeniu.**

Warto zadbać o rodzinne strefy i rytuały bez ekranów, tak aby urządzenia nie zakłócały nam rozmów i nie rozpraszały nas, kiedy spędzamy wspólnie czas.  Korzystanie z urządzeń ekranowych podczas posiłków może osłabiać więzi rodzinne oraz prowadzić do niezdrowych nawyków żywieniowych. Można ustalić listę rodzinnych aktywności bez ekranów, która obejmie m.in. posiłki, spacery, spotkania i zabawę. Dzięki temu wszyscy członkowie rodziny będą mogli skoncentrować się na byciu razem.

**Zasada nr 4**

**Odkładajmy wszystkie ekrany w jedno miejsce.**

Dobrze jest zrezygnować z ekranów po przebudzeniu i pozbyć się nawyku noszenia telefonu przy sobie, spędzając czas w domu. Warto ustalić wspólne miejsce na odkładanie i ładowanie urządzeń.

**Zasada nr 5**

**Spędzajmy razem czas aktywnie.**

Ruch jest ważny dla zdrowia wszystkich domowników. Aktywność fizyczna jest konieczna dla prawidłowego rozwoju dzieci. Wspiera nie tylko rozwój fizyczny, lecz także rozwój układu nerwowego.

Minimalny czas aktywności fizycznej dzieci do 2. roku życia  to 3 godziny. Zaleca się, aby dzieci 2+ i młodzież mogły przeznaczyć na ruch przynajmniej godzinę dziennie. Ruch jest ważny również dla zdrowia dorosłych. Dobrym pomysłem są wspólne aktywności ruchowe – bez używania urządzeń ekranowych!

**Zasada nr 6**

**Bawmy się razem bez ekranów.**

Bądźmy z dziećmi w prawdziwej relacji podczas wspólnych gier i zabaw. Dbajmy, żeby nie rozpraszały nas ekrany. Dobrym pomysłem jest odłożenie na ten czas telefonów i wyciszenie w nich powiadomień. Wyłączmy telewizor działający w tle.

**Zasada nr 7**

**Ograniczaj mi czas przed ekranem w podróży.**

Nie korzystamy z ekranów, kiedy przemieszczamy się pieszo lub na rowerze. Rodzice nigdy nie powinni sięgać po telefon podczas prowadzenia samochodu.

Korzystanie ze smartfonów itp. podczas drogi do szkoły czy pracy jest przyczyną wielu wypadków komunikacyjnych.

**Zasada nr 8**

**Zabieraj na noc ekrany z mojej sypialni.**

Komunikaty dźwiękowe urządzeń ekranowych wybudzają i zakłócają – tak ważny dla zdrowia – sen.

W trosce o jakość snu dobrze jest zrezygnować z ładowania urządzeń ekranowych w sypialni (szczególnie jeśli rodzice dzielą ją z dziećmi) i w pokoju dziecięcym. Zamiast alarmu w telefonie o poranku możemy korzystać z tradycyjnego budzika.

**Artykuł przygotowany w oparciu o materiały Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę**

**Beata Kapinos**

**Pedagog szkolny**