



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS
Šiaulių miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

EKRANŲ ĮTAKA VAIKŲ SVEIKATAI

Į medijų amžių žmonija įžengė dar devynioliktame amžiuje, tačiau kompiuterio išradimas ir jo pritaikymas masiniam naudojimui interneto pagalba sukėlė tikrą technologinę revoliuciją. Medijos tapo neatsiejama kasdieninio gyvenimo dalimi, o į jų siūlomą virtualų pasaulį pasineriama vis ankstesniame amžiuje. Pažymėtina, kad internetu pastaruoju metu daug bei dažnai naudojasi ir kur kas jaunesni vaikai. Lietuvoje atlikto tyrimo duomenimis net 45 % ikimokyklinio amžiaus vaikų jau naudojami internetu. **Laikas, praleidžiamas prie medijų, turi tendenciją ilgėti: taip atsiranda probleminio medijų vartojimo rizika, galinti nuvesti ir į priklausomybę.** Medijų naudojimas tapo probleminiu COVID-19 pandemijos laiku, kai dėl nuotolinio mokymosi pradinukų prie ekranų praleidžiamas laikas padidėjo iki keturių su puse valandų.

Vaiko pažintis su ekranais prasideda šeimoje. Kūdikis dar nerodo išskirtinio susidomėjimo TV ekranu ar kitu išmaniuoju prietaisu, tai tik vienas iš aplinkoje esančių objektų, su kuriuo jis susipažįsta. Ekrane stebimi greitai besikeičiantys vaizdai, sklindantis garsas gali prikaustyti kūdikio dėmesį ilgesniam laikui, atitraukti nuo aplinkos tyrinėjimo, o svarbiausia – įsiterpia į jo santykį su mama ar kitu besirūpinančiu asmeniu. Kūdikis lengvai gali tapti pasyviu ekrano stebėtoju, jei fone dažnai įjungtas. Vaikams iki 2 metų ekranai yra nerekomenduojami, o tėvų pareiga yra užtikrinti, kad jie nebūtų matomi. Ikimokykliniame amžiuje vaikai, negavę to, ko nori, paprastai reaguoja nepasitenkinimu, jie dar negeba suvaldyti emocijų. Kai vaikui ekranas pasiūlomas kaip nusiramino priemonė, jam gali susidaryti įspūdis, kad tai yra universali nusiramino priemonė, ir vaikas prie jo prisiriša. Be to, jis neišmoksta palaukti, nesiformuoja savireguliacijos įgūdžiai. **Ankstyvoje vaikystėje susiformavęs santykis su ekranais gali būti reikšmingas: ar vėliau vaikas gebės saugiai naudotis išmaniosiomis technologijomis, ar šioje srityje kils sunkumų, galinčių privesti net iki priklausomybės nuo jų.**

Probleminio medijų naudojimo poveikis sveikatai

Poveikis raidai:	Poveikis elgesiui ir bendravimui:	Poveikis kūnui
<p>Vaikams iki 2 metų amžiaus buvimas prie ekrano stabdo kalbos raidą;</p> <p>Vėliau — perteklinis laikas lemia skurdesnį žodyną — atėjus į mokyklą matomas trečdaliu siauresnis žodynas;</p> <p>Sunkiau sutelkti ir išlaikyti dėmesį;</p> <p>Mažiau savarankiški vaikai;</p> <p>Sunkiau atpažįsta savo ir kitų jausmus, neišmoksta išlaukti.</p>	<p>Sunkiau suvaldyti savo emocijas, elgesį, atpažinti kitų emocijas;</p> <p>Pablogėjusi miego kokybė (dėl ekranų naudojimo) prisideda prie elgesio ir emocijų sunkumų;</p> <p>Jei vaikas pramogauja prie ekrano 1,5 val. per dieną — jau atsiranda rizika emociniams ir elgesio sunkumams atsirasti;</p> <p>Vaikams, ilgiau besinaudojantiems kompiuterinėmis priemonėmis, būdingi didesni emociniai ir elgesio sunkumai;</p> <p>Sunkiau motyvuoti neekraninei veiklai;</p> <p>Nebedžiugina kasdienė veikla;</p> <p>Sunku išlaukti;</p> <p>Sunkiau sutelkti dėmesį, mokytis;</p> <p>Gali formuotis įprotis nuobodulį, bendravimo poreikį, nemalonius jausmus ir stresą malšinti ekrano laiku.</p>	<p>Akys — jas vargina, trumparegystės rizika ateityje;</p> <p>Galva — gali skųstis, kad skauda galvą (dažniau išsako moksleiviai), pykina dėl perteklinio laiko prie ekranų, gali sutrikti miegas;</p> <p>Stuburas, kaklas, pečiai, nugarą — vystosi netaisyklinga laikysena, gali atsirasti skausmai;</p> <p>Širdis - širdies ir kraujagyslių ligų rizika (dėl mitybos įpročių ir nejudrumo);</p> <p>Pilvas — gali skųstis, kad skauda pilvą dėl perteklinio buvimo prie ekranų;</p> <p>Nutukimo, antsvorio, diabeto rizika (dėl mitybos įpročių ir nejudrumo).</p>

Ekrano laikas per parą, pagal amžių

	VAIKO AMŽIUS		
	0-1 m.	2-5 m.	6-7 m.
Ekrano laikas per parą	-	1 val.	2 val.
Pastabos	Griežtai nerekomenduojama	Geriau jokio ekrano	Laisvalaikiui ir pramogoms — iki 1 val., bendras ekrano laikas — ne daugiau 2 val.

- Vaikams iki 2 m. ekranai nerekomenduojami, geriausiai, kad vaiko akiratyje tiesiog nebūtų išmaniųjų įrenginių: mobiliųjų telefonų, planšečių, nešiojamųjų kompiuterių.
- Jeigu kūdikis yra maitinamas krūtimi, maitinant nerekomenduojama naudotis išmaniuoju telefonu ir kitomis medijos priemonėmis.
- Atsisakykite foninio TV, išjunkite visus kitus nenaudojamus ekranus turinčius prietaisus.
- Kurkite su vaiku prieraišų santykį: megzkite akių kontaktą, kalbinkite, žaiskite kartu.
- Pasirūpinkite žaislais bei įranga, skatinančia raumenų aktyvumą.
- Jeigu pasireiškia pogimdyminės depresijos, perdegimo tėvystėje požymiai arba pastebite, kad ekranas trukdo kokybiškai praleisti laiką su vaiku, kreipkitės pagalbos į psichikos sveikatos specialistus.

Rekomendacijos tėvams

- Vaikui nepakanka pasakyti, kiek laiko jis gali būti prie ekrano. Patartina, kad tėvai dalyvautų tiek pradedant veiklą su ekranus turinčiais skaitmeniniais prietaisais, tiek užbaigiant.
- Pereiti prie kitos veiklos gali padėti priminimas, pvz., „Liko dar 5 min. Reikėtų jau užbaigti žaidimą“.
- Jei vaikui sunku atsitraukti nuo ekrano, galima pasiūlyti kitą veiklą, taikant dviejų pasirinkimų metodą, pvz., „Ar dabar norėtum piešti, ar pažaisti konstruktoriumi?“
- Laikytis ekrano laiko padeda ritualai, pvz., penktadienio filmo laikas. Galima numatyti ekrano laiką sudarant dienotvarkę.
- Geriausiai, jei išmanieji įrenginiai yra bendroje erdvėje, o ne vaiko kambaryje.
- Užtikrinti, kad vaikų miego aplinkoje nebūtų ekranų. Taip pat nerekomenduojama naudoti ekranų 1 val. prieš miegą. Prieš miegą geriau vaikams skaityti pasakas.
- Nenaudoti išmaniųjų technologijų prie stalo valgio metu.
- Nenaudoti išmaniųjų technologijų kaip apdovanojimo priemonės (pvz., jei vaikas nevalgus, nežadėti jam, kad pavalgęs galės žiūrėti filmuką ir pan.).
- Tėvams svarbu išlaikyti nuoseklumą laikantis susitarimų. Pvz., jei buvo sutarta, kad vaikas pažiūrės vieną filmuką, laikytis šio susitarimo.
- Jei vaiko auginime dalyvauja kiti asmenys (auklė, seneliai), svarbu, kad jie laikytųsi tų pačių susitarimų, susijusių su ekranų naudojimu.
- Sutarkite dėl saugaus ekranų naudojimo ne tik namuose, bet ir ten, kur vaikas praleidžia daug laiko (su partneriu, jei tėvai išsiskyrę ir pasidalinę vaiko priežiūros laiką; jei vaikas dažnai lankosi pas senelius, giminaičius, draugus).
- Pasidomėkite, ar ugdymo įstaigoje naudojami ekranai. Aktyviai išsakykite savo poziciją dėl saugaus ekranų naudojimo.
- Esant galimybei, sudarykite sąlygas vaikams nežiūrėti reklamų (pvz., galbūt yra galimybė penktadienio filmą žiūrėti ne tiesiogiai per TV, kur įterpiamos reklamos, o tą patį filmą parsisiųsti ar žiūrėti per kitą platformą).
- Jeigu vaikas susidūrė su netinkamu turiniu ekrane (pvz., smurtinė scena, patyčios), pakomentuokite ir aptarkite.
- Nenaudokite išmaniųjų technologijų vien dėl to, kad esate pavargę, norite ramybės. Paprašykite kito žmogaus pagalbos.
- Vietose, kuriose tenka laukti, pvz., prie gydytojo kabineto, kirpykloje, važiuojant automobiliu, vietoj mobilaus telefono pasiūlykite kartu su vaiku pažaisti įvairius žaidimus, pvz., galvoti žodžius iš tam tikros raidės, minti mįsles, skaičiuoti ir pan.