



Vilniaus
universitetas



Mediavaikai

Vilniaus universiteto mokslininkų projekto „Ilgalaikis ekranų poveikis vaikų fizinei ir psichikos sveikatai“ tyrimo rekomendacijos ir prevencijos bei žalos mažinimo priemonės

Apie tyrimą. Tarpdisciplininė Vilniaus universiteto (VU) Filosofijos fakulteto Psichologijos instituto ir Medicinos fakulteto Vaikų ligų klinikos mokslininkų komanda dvejus metus (2020 m. gruodis – 2022 m. lapkritis) tyrinėjo ilgalaikį ekranų poveikį 2–14 metų vaikų psichikos ir fizinei sveikatai.

Tyrimą finansavo valstybinis Visuomenės sveikatos stiprinimo fondas (sutarties Nr. (1.80 E) SU-2498). Vadovaujami VU Psichologijos instituto profesorės dr. Romos Jusienės, tyrimą atliko dr. Edita Baukienė, dr. Rima Breidokienė, prof. dr. Ilona Laurinaitytė, gyd. Lina Lisauskienė, dr. Rūta Praninskienė ir prof. dr. Vaidotas Urbonas.

Tyrimo dalyvavo daugiau nei 900 vaikų (jų tėvų), iš jų daugiau nei 300 tęstinių tyrimų dalyviai, apklausta daugiau nei 400 sveikatos priežiūros specialistų.

Projekto tikslai:

1. Įvertinti informacinių technologijų (IT) naudojimo trukmės bei pobūdžio (koks būtent ekraną turintis prietaisas, koks informacijos turinys, ar naudojamas prisijungus internete ir pan.) reikšmę 2–14 m. vaikų fizinei bei psichikos sveikatai.
2. Parengti rekomendacijas apie naudojimosi IT poveikį vaikų sveikatai bei pasiūlyti sveikatos sutrikimų prevencijos ir žalos mažinimo priemones

Su tyrimo rezultatais susipažinti galite [čia](#).

Atsižvelgiant į tyrimo „Ilgalaikis ekranų poveikis vaikų fizinei ir psichikos sveikatai“ rezultatus, parengta rekomendacijų ir prevencijos bei žalos mažinimo priemonių paketas sveikatos priežiūros specialistams bei tikslinės rekomendacijos apie IT poveikį vaikų sveikatai tėvams, vaikams ir ugdytojams.

PRIEMONĖS PREVENCIJAI IR ŽALAI MAŽINTI

Vidutinė leistina arba rekomenduojama ekranus turinčių informacinių technologijų (IT) prietaisų naudojimo trukmė skirtingo amžiaus vaikams yra tokia: 1) ikimokyklinio amžiaus vaikams (2–5 metai) iki 1 val. per dieną; 2) pradinio mokyklinio amžiaus vaikams (6–10 metų) – iki 2 val. per dieną; 3) jaunesniems paaugliams (11–14 metų) – iki 3 val. per dieną. Iki dviejų metų amžiaus vaikams bendrai nerekomenduojama naudotis jokiais ekranus turinčiais IT prietaisais, išskyrus būtinybę palaikyti nuotoliniu būdu vaizdo ryšį su artimu šeimos nariu. Naudojimosi ekranais trukmė, viršijanti rekomenduojamą, laikoma pertekline arba galinčia turėti neigiamą poveikį.

1. Sveikatos ir švietimo sistemos įvairiuose lygmenyse **pripažinti** perteklinio ekranus turinčių IT prietaisų naudojimo neigiamo poveikio vaikų ir paauglių sveikatai **svarbą**.
2. **Siekti** tampresnio **bendradarbiavimo** tarp institucijų ir tarp skirtingų sričių specialistų rūpinantis neigiamo ekranų poveikio prevencija.
3. **Didinti** šeimos gydytojų ir kitų sveikatos specialistų, dirbančių su vaikais **kompetencijas** ekranus turinčių IT įrenginių perteklinio naudojimo žalos vaikų (o ir suaugusiųjų) fizinei bei psichikos sveikatai klausimais.
4. **Sukurti ir įdiegti procesą** užtikrinimui, kad profilaktinių vaikų ir paauglių sveikatos patikrinimų metu jiems ir jų tėvams bei globėjams būtų pateikiami klausimai, susiję su naudojimosi ekranais įpročiais ir veiklomis internete bei, esant poreikiui, būtų teikiamos rekomendacijos (*žr. skiltį Asmens sveikatos priežiūros specialistai GALI*)
5. Kreipiantis į sveikatos priežiūros specialistus dėl vaikų somatinių skundų (pilvo, galvos skausmai, pykinimas, kiti negalavimai), antsvorio, miego, nerimo sutrikimų ir pan., **būtina įvertinti galimą naudojimosi ekranais įpročių ir veiklų internete poveikį**.
6. Šio tyrimo rezultatus ir jais grįstas **rekomendacijas įtraukti į**: a) šiuo metu patvirtintas ir vykdomas tėvystės įgūdžių ugdymo programas ir neštumo kursus, b) su vaikais dirbančių ugdymo bei sveikatos organizacijų švietimo ir edukacijų veiklas.
7. **Aktyviai ir nuolat šviesti** (kelti kvalifikaciją) visų sričių (švietimo, sveikatos, kt.) **specialistus**, dirbančius su vaikais ir paaugliais apie žalingą perteklinio ekranų naudojimo poveikį jų fizinei bei psichikos sveikatai.
8. **Finansuoti tęstinius mokslinius tyrimus** ilgalaikio ekranų poveikio vaikų ir paauglių sveikatai bei taikomų intervencijų veiksmingumo temomis.
9. **Sukurti ir įgyvendinti daugialypę prevencijos programą**, saugant vaikus ir paauglius nuo neigiamo ekranų poveikio fizinei ir psichikos sveikatai.

10. Užtikrinti, kad būtų **atlieptas** augantis vaikų ir paauglių psichikos sveikatos **specialistų paslaugų poreikis** didinant jų pasiūlą ir optimizuojant paslaugų prieinamumą.
11. Vaikus ir suaugusiuosius **mokyti atpažinti ir valdyti** sudėtingas emocijas, sukliamas buvimo internete, įveikti iššūkius keliančias situacijas ir padėti suprasti, kada ir kur kreiptis pagalbos.
12. **Užtikrinti** pagalbos šeimai paslaugas įveikiant krizes, susijusias su vaikų ir paauglių pertekliniu ekranų naudojimu.
13. **Užtikrinti** Švietimo, mokslo ir sporto ministerijos bei Sveikatos apsaugos ministerijos **bendradarbiavimą** siekiant mažinti neigiamą ekranų poveikį vaikų ir paauglių fizinei ir psichikos sveikatai.
14. **Inicijuoti nacionalinę švietimo kampaniją** ekranų poveikio rizikų tema, nukreiptą į tėvus.
15. **Reikalauti** IT įrenginius bei telekomunikacijų ir interneto paslaugas teikiančių **verslo atstovų atsakomybės** ne tik informuojant vartotojus, ypač tėvus ir jaunimą apie rizikas fizinei ir psichikos sveikatai, susijusias su pertekliu ekranų naudojimu, bet ir pateikiant sprendimus, leidžiančius patogiai riboti laiką prie ekrano bei apmokant šiomis galimybėmis naudotis.