



Vilniaus
universitetas



Mediavaikai

Vilniaus universiteto mokslininkų projekto „Ilgalaikis ekranų poveikis vaikų fizinei ir psichikos sveikatai“ tyrimo rekomendacijos

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 Lissauskienė, 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 naudojama prisijungus internete ir pan.) reikšmę 2–14 metų 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.

REKOMENDACIJOS SPECIALISTAMS

KAD EKRANŲ LAIKAS NEŽLUGDYTŲ VAIKO SVEIKATOS...

Asmens sveikatos priežiūros specialistai GALI:

KLAUSTI

Tėvų, globėjų, paauglių, vaikų – sveikatos patikrinimų metu, o ypač esant somatiniams nusiskundimams ir skausmams (pilvo, galvos skausmai, pykinimas, kiti negalavimai), atsavoriui, miego, nerimo sutrikimams:

1. Kiek laiko per dieną ir kokiomis veiklomis vaikas ar paauglys užsiima prie ekranų?
2. Ar ir kaip dažnai vaikas ar paauglys valgo su ekranais?
3. Ar ir kaip dažnai namuose TV yra įjungtas kaip fonas?
4. Kiek laiko vaikas ar paauglys kasdien būna fiziškai aktyvus?
5. Kiek laiko vaikas ar paauglys kasdien būna lauke, natūralioje šviesoje?
6. Ar ir kaip dažnai vaikas ar paauglys valgo nesveiką (riebų, gruzdintą) maistą ir geria saldžius, tonizuojančius gėrimus?
7. Ar namuose yra taisyklės, susitarimai dėl naudojimosi ekranais turinčiais IT įrenginiais?
8. Kaip ir kiek vaikas ar paauglys miega? Ar kambaryje, kuriame jis miega, laikomi ekranais turintys IT įrenginiai dienos / nakties metu?
9. Kokia bendrai yra vaiko savijauta ir santykiai?

REKOMENDUOTI tėvams ir globėjams

Rūpintis tinkamai savo bei vaikų ir paauglių skaitmeniniais įgūdžiais:

1. Sutarti dėl taisyklių, susijusių su ekranais turinčių IT prietaisų naudojimu namuose ir jų nuosekliai laikytis.
2. Stebėti laiką, kiek vaikas ar paauglys praleidžia internete ir naudodamasis ekranais turinčiais IT prietaisais.
3. Riboti vaikų ir paauglių buvimą prie ekranų, renkant saugų pagal amžių ekranų laiką „0-1-2-3“: 0–2 metų vaikams – 0 ekranų laiko, 2–5 metų vaikams – iki 1 val. ekranų laiko, 6–10 metų vaikams – iki 2 val. per dieną ekranų laiko, 11–14 m. paaugliams – neviršyti 3 val. per dieną buvimo prie ekranų.
4. Nelaikyti įjungtų jokių nenaudojamų ekranais turinčių IT prietaisų, vengti foninio TV.
5. Rodyti savo vaikams tinkamą IT prietaisų, turinčių ekranus, naudojimo pavyzdį.

Rūpintis savo ir savo šeimos narių fizine ir psichikos sveikata:

1. Kasdien bent 1 valandą būti fiziškai aktyviems ir bent 1 valandą būti lauke, dienos šviesoje.
2. Užtikrinti, kad šeimoje būtų valgoma be ekranų. Nesiūlyti ekranų kaip papildomos priemonės siekiant vaikus pamaitinti sočiau, net mažesnio svorio ar nevalgiems vaikams. Pasirūpinti, kad šeima valgytų sveiką ir įvairų maistą, atkreipti paauglių dėmesį į nesveiko maisto reklamas, jas aptarti.
3. Siekiant užimti vaikus arba juos nuraminti pasitelkti gyvą santykį, fizinę arba kūrybinę veiklą ir kuo rečiau naudoti šiam tikslui ekranais turinčius prietaisus.

4. Atkreipti dėmesį į 2–5 metų vaikus, pasižyminčius mažesniais kalbiniais, savarankiškumo ir jausmų pažinimo gebėjimais: yra didesnė rizika, kad juos tėvai *užima* ekranais, o ekranų naudojimas turi neigiamos reikšmės mažų vaikų pažintinei raidai.
5. Nuolat prisiminti apie naudojimosi ekranais galimą žalą vaikų psichikos bei fizinei sveikatai ir patiems – pradedant nuo savęs – kurti sveiką santykį su technologijomis bei praktikuoti sveikus skaitmeninius įgūdžius šeimoje.

NUKREIPTI

1. Psichologo konsultacijai, jeigu vaikas turi elgesio ar emocinių problemų, turi mokymosi sunkumų arba motyvacija mokytis maža, be to, jis ar ji pernelyg daug laiko leidžia prie ekranų arba internete, o į tėvų pastangas riboti laiką ir įtraukti į kitas veiklas reaguoja neigiamai.
2. Suteikus tėvams ar globėjams ir vaikams rekomendacijas dėl ekranų naudojimo bei sveikesnių mitybos, poilsio, skaitmeninių įgūdžių, būtinai paskirti kontrolinį vizitą, nes be kontrolės konsultacija gali būti neveiksminga.

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistai GALI:

1. Rūpintis visuomenės (tėvų, vaikų, ugdytojų) švietimu ir užsiimti prevencija ekranų perteklinio naudojimo rizikoms valdyti.
2. Inicijuoti ir vykdyti aktyvias visuomenės informavimo kampanijas, didinant ekranų perteklinio naudojimo supratimą.
3. Gebėti atpažinti vaikų, jaunimo ir suaugusiųjų ekranų naudojimo rizikas ir simptomus bei laiku patarti, nukreipti pas reikiamą specialistą.
4. Būti svarbiu kompetencijų centru informuojant apie perteklinio interneto ir ekranų naudojimo rizikas bei prevenciją ir žalos mažinimo priemones.

Ugdytojai GALI:

1. Bendradarbiaujant su visa ugdymo įstaigos (ir mokyklinio, ir ikimokyklinio ugdymo) bendruomene, sutarti ir įsivesti aiškias taisykles dėl ekranų naudojimo ribojimų ugdymo procese ir pertraukų metu įstaigose).
2. Ekranų poveikio prevencijai skirti ypatingą dėmesį. Nuolat (ne tik specialiomis progomis) organizuoti ugdymo įstaigose mokymus, edukacijas, atitinkančias vaikų ir paauglių amžių, skaitmeninės higienos, saugaus naudojimosi ekranais bei jų poveikio ir prevencijos fizinei ir psichikos sveikatai temomis.
3. Šviesti mokyklos bendruomenę – kelti ugdytojų kompetencijas, šviesti, organizuoti mokymus, paskaitas tėvams, globėjams apie ekranų naudojimo rizikas.
4. Tapti pirmuoju ir pagrindiniu šaltiniu tėvams ir globėjams apie interneto naudojimo ir ekranų poveikio rizikas bei prevenciją ir žalos mažinimo priemones.

Rekomendacijos vaikams ir paaugliams

Rekomendacijos tėvams ir globėjams