



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 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 naudojamosi 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

KAD EKRANŲ LAIKAS NEŽLUGDYTŲ VAIKO SVEIKATOS...

Tėvai, globėjai GALI

Ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvai gali:

1. Riboti laiką prie ekranų ikimokyklinio amžiaus (2–5 metai) vaikams iki 1 val. per dieną.
2. Siekti, kad 2–5 metų vaikai prie ekranų praleistų kuo mažiau laiko, nes gali didėti probleminio ekranų naudojimo kaip vienintelio būdo nusiraminti ir gauti malonumą rizika.
3. Atkreipti dėmesį į ikimokyklinio amžiaus vaikus, kurie pasižymi mažesniais kalbiniais, savarankiškumo ir jausmų pažinimo gebėjimais – perteklinis naudojimas IT prietaisais turi neigiamos reikšmės mažų vaikų pažintinei raidai.
4. Užtikrinti tinkamą ikimokyklinio amžiaus vaikų miego trukmę ir kokybę: 1–2 metų vaikai turėtų miegoti nuo 11 iki 14 valandų per parą, ikimokyklinukai (3–5 metų vaikai) – nuo 10 iki 13 valandų.
5. Užtikrinti tinkamą (iki pusvalandžio) užmigimo trukmę. Ji tiesiogiai siejama su miegojimo trukme, tad ramių veiklų skatinimas, ekranų vengimas prieš miegą gali padėti vaikams ramiau ir greičiau užmigti bei miegoti ilgiau.
6. Nustatyti vaikams nuolatinį miego modelį, užtikrinti pastovią miego tvarką kasdien keliantis ir einant miegoti tuo pačiu metu.
7. Užtikrinti, kad vaikų miego aplinkoje nebūtų ekranų.

Pradinukų tėvai gali:

1. Užtikrinti, kad 6-10 metų vaikų laikas prie ekranų pramogų tikslais neviršytų 1 val. per dieną, o bendras laikas prie ekranų įvairioms veikloms – 2 val. per dieną.
2. Suprasti, kad naudojantis ekranais laisvalaikiui ir pramogoms ilgiau nei 1,5 val. per dieną prastėja vaikų emocinė savijauta, naudojantis ekranais ilgiau nei 2 val. – mažėja noras mokytis, o naudojantis ekranais ilgiau nei 3 val. – nukenčia ir mokymosi pasiekimai.
3. Suprasti, kad pernelyg ilgas naudojimas ekranais (viršijant bendrą rekomenduojamą laiką) skatina galvos skausmus, kitokius kūno skausmus, simptomus ir negalavimus.
4. Užtikrinti tinkamą pradinio amžiaus vaikų miego trukmę ir kokybę: pradinio mokyklinio amžiaus vaikai turėtų miegoti nuo 9 iki 11 valandų. Užtikrinti tinkamą (iki pusvalandžio) užmigimo trukmę. Ji tiesiogiai siejama su miegojimo trukme, tad ramių veiklų skatinimas, ekranų vengimas prieš miegą gali padėti vaikams ramiau ir greičiau užmigti bei miegoti ilgiau.
5. Nustatyti vaikams nuolatinį miego modelį, užtikrinti pastovią miego tvarką kasdien keliantis ir einant miegoti tuo pačiu metu.

6. Užtikrinti, kad vaikų miego aplinkoje nebūtų ekranų. Išmaniuosius ekranus turinčius įrenginius miego metu laikyti kitoje patalpoje arba spintoje, kitoje uždaroje ir nuo miegamos vietos nutolusioje vietoje.

Paauglių tėvai gali:

1. Užtikrinti, kad 11-14 metų vaikų laikas prie ekranų pramogų tikslais neviršytų 2 val. per dieną, o bendras laikas prie ekranų įvairioms veikloms neviršytų 3 val. per dieną.
2. Suprasti, kad prie ekrano laisvalaikiui ir pramogoms leidžiant per dieną ilgiau nei 2 valandas, mažėja paauglių noras mokytis bei prastėja emocinė savijauta, o viršijant 3 val. ribą – prastėja ir mokymosi pasiekimai.
3. Suprasti, kad pernelyg ilgas naudojimasis ekranais (viršijant bendrą rekomenduojamą laiką) skatina galvos skausmus, kitokius kūno skausmus, simptomus ir negalavimus.
4. Reguliariai aptarti prie ekranų praleidžiamo laiko ribojimo svarbą, skatinti paauglius eksperimentuoti ir savarankiškai stebėti prie ekranų pramogoms praleidžiamo laiko kiekį, domėtis, kaip jiems sekasi valdyti savo laiką prie ekranų ir padėti tą daryti.
5. Užtikrinti tinkamą paauglių miego trukmę ir kokybę: 11–14 metų paaugliai turėtų miegoti nuo 8–9 iki 11–12 valandų. Užtikrinti tinkamą (iki pusvalandžio) užmigimo trukmę. Ji tiesiogiai siejama su miegojimo trukme, skatinti paauglius vengti ekranų prieš miegą, siekiant ramiau ir greičiau užmigti bei miegoti ilgiau. Skatinti paauglius laikytis miego tvarkos: kasdien keltis ir eiti miegoti tuo pačiu metu.
6. Užtikrinti, kad paauglių miego aplinkoje nebūtų ekranų. Išmaniuosius ekranus turinčius įrenginius miego metu laikyti kitoje patalpoje arba spintoje, kitoje uždaroje ir nuo miegamos vietos nutolusioje vietoje.

Visų amžiaus grupių vaikų ir paauglių tėvai GALI:

Rūpintis ekranų neigiamo poveikio prevencija ir tinkamu naudojimui namuose

1. Sutarti dėl technologijų naudojimo namuose taisyklių ir jų nuosekliai laikytis. Nuolat kalbėtis su vaikais apie saugumą internete, aptarti sveikus skaitmeninius įgūdžius.
2. Riboti vaikų ir paauglių laiką prie ekranų, renkantis saugų pagal amžių ekranų laiką: 0-1-2-3, kai 0–2 m. vaikams – 0 val., ikimokyklinio amžiaus vaikams (2–5 metai) – iki 1 val. per dieną; pradinio mokyklinio amžiaus vaikams (6–10 metų) – iki 2 val. per dieną; jaunesniems paaugliams (11–14 metų) – iki 3 val. per dieną.
3. Nenaudoti IT prietaisų kaip būdo vaikus nuraminti ar nukreipti dėmesį nuo nemalonių jausmų.
4. Nelaikyti namuose įjungtų nenaudojamų ekranų, vengti foninio TV.
5. Atkreipti ypatingą dėmesį į naudojimosi ekranais turinčiais prietaisais trukmę bei pobūdį, jeigu vaikas turi sveikatos problemų be aiškos medicininės priežasties, pvz.: kurį laiką skundžiasi pilvo, galvos skausmais, prastai jaučiasi, prastai miega, turi atsvario ar pan.

6. Skatinti vaikus ir paauglius žaisti sportinius, vaidmenų, stalo ar kūrybinius, vaizduotės žaidimus, užsiimti aktyvia veikla. Laiką žaidimams prie ekranų riboti.
7. Savo pavyzdžiu vaikams rodyti tinkamą IT prietaisų, turinčių ekranus, naudojimą. Stebėti ir kontroliuoti savo ekranų naudojimo įpročius, nes tai yra vienas svarbiausių veiksmų, nusakantis, kaip technologijomis naudosis vaikai.
8. Šeimos taisyklės ir vidinė tvarka geriausiai veikia tada, kai yra vienodai taikoma visiems šeimos nariams. Pastebėjus, jog patiems kyla sunkumų, susijusių su ekranų laiko kontrole, kreiptis į specialistus.

Rūpintis šeimos emocija ir fizine sveikata:

9. Užtikrinti, kad šeimoje būtų valgoma be ekranų.
10. Pasirūpinti, kad šeima valgytų sveiką ir įvairų maistą, atkreipti paauglių dėmesį į nesveiko maisto reklamas, jas aptarti.
11. Kartą per dieną ar bent keletą kartų per savaitę visai šeimai valgyti drauge prie vieno stalo (būtinai be ekranų).
12. Bendrauti, vaikščioti, judėti, žaisti ir mažiau laiko praleisti prie ekranų.
13. Kasdien bent 1 val. būti fiziškai aktyviems ir bent 1 valandą būti lauke, dienos šviesoje.
14. Prieš miegą pasikalbėti su savo vaiku bent 15–20 min., aptarti dienos įspūdžius, džiaugsmus ir rūpesčius.
15. Užtikrinti, kad likus mažiausiai valandai iki miego vaikai išjungtų visus ekranus, nevartotų saldumynų ir tonizuojančių gėrimų, tokių kaip limonadai, saldi arbata (saldumynai ir aktyvumą didinantys gėrimai trukdo vaiko miegui).
16. Pastebėti, kas lieka už ekrano: kam nelieka laiko dėl pernelyg didelio įsitraukimo į veiklas internete. Pastebėti, kokie vaiko ar pačių tėvų, kitų šeimos narių poreikiai arba veiklos nukentčia.
17. Siekti balanso ir matyti visumą: kaip jaučiasi vaikas, ar ekranai netrukdo socialiniam gyvenimui, popamokinei veiklai, būreliams, poilsiui, mitybai ir t. t.
18. Kreiptis psichologinės pagalbos ar pasitarti susisiekiant nemokamomis pagalbos linijomis, jeigu vaikas pernelyg daug laiko leidžia prie ekranų, o į ribojimus reaguoja stipriu pykčiu, verksmu, nusivylimu.