

Perteklinio medijų naudojimo poveikis vaiko sveikatai. Rekomendacijos

Medijos tapo neatsiejama kasdieninio gyvenimo dalimi, o į jų siūlomą virtualų pasaulį pasineriama vis ankstesniame amžiuje, laikas, praleistas prie ekrano, vis ilgėja.

Sąvokų žodynas:

Media - bet kokia priemonė, turinti ekraną ir perduodanti audiovizualinį turinį, pvz. kompiuteris, vaizdo žaidimas, išmanusis telefonas, planšetinis kompiuteris, televizorius ir pan.

Ekrano laikas - tai visas laikas, praleistas prie ekranus turinčių elektroninių medijų prietaisų.

Probleminis medijų naudojimas (PMN) - tai perteklinis įvairių ekraninių medijos įrenginių naudojimas, kuris daro žalą ar turi neigiamą poveikį vaikų raidai, socialiniam, elgesio ar akademiniam funkcionalumui.

Internetu pastaruoju metu daug bei dažnai naudojasi ir kur kas jaunesni vaikai. Lietuvoje atlikto tyrimo duomenimis net 45 % ikimokyklinio amžiaus vaikų jau naudojami internetu.



Probleminis medijų naudojimas trukdo normalų vaiko funkcionavimą, t. y. turi neigiamą poveikį vaiko raidai, socialiniam, elgesio ar akademiniam “funkcionavimui”.

Ekranų naudojimas gali daryti tiek teigiamą, tiek neigiamą poveikį vaiko sveikatai.

Teigiamas poveikis

Kai medijos yra sąmoningai, atsakingai ir su saiku naudojamos vaiko lavinimui, jo ugdymuisi, taip pat socialinių kontaktų palaikymui, pvz. jei vienas iš tėvų dirba užsienyje, medijos gali padėti bendrauti, palaikyti ryšį.

Neigiamas poveikis

Pernelyg intensyvus medijų naudojimas, vaiko amžiaus neatitinkantis ar netinkamas medijų turinys kenkia jo sveikatai, daro žalingą poveikį jo raidai, kliudo socializacijai bei mokymuisi.

Į veiklas prie ekranų dažniau įsitraukiantys ikimokyklinio amžiaus vaikai turi mažesnius savarankiškumo, kalbinius ir jausmų pažinimo gebėjimus, o pradiniam mokykliniam amžiuje mažėja jų girdimosios atminties ir vizualiniai – motoriniai gebėjimai. Ilgesnis ekranų naudojimas siejasi su prastesne mokyklinio amžiaus vaikų fizine, emocine ir psichikos sveikata, su mokymosi noru ir pasiekimais.

Rekomendacijos:

Laiko ribojimas. Vaikai nesugeba patys valdyti ekranų laiko, nes jų smegenys dar vystosi, todėl simuliacija jiems yra tiesiog per stipri. Pvz. gavę didelį maišą saldainių, suvalgytų daugiau, nei leido tėvai.

Tėvų sąmoningumas. Vaikui neduoti medijos kaip atlygio ar nusiramino priemonės.

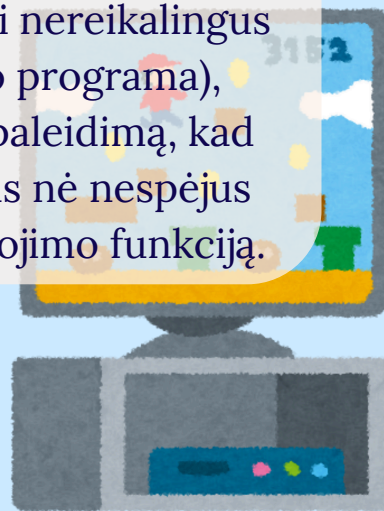
Vaikų skaitmeninio sąmoningumo ugdymas. Naudinga vaikams, kad medijos gali būti naudojamos darbui (mokymuisi) ir pramogai. Mokyti vaikus atskirti, kada su medijomis yra dirbama, o kada pramogaujama. Paaiškinti, kad nuo to priklauso buvimo prie medijų laikas. Paaiškinti, jog pramogavimo atveju prioritetą reikia teikti neekraninėms veikloms ir gyvam bendravimui.

Rodyti vaikams pavyzdį. Patiems laikytis skaitmeninės higienos, kovoti su netinkamais medijų naudojimo įpročiais. Pirmiausia atlikti kasdienes veiklas ir pareigas, o tik tada būti prie ekrano (nepradėti dienos nuo telefono ar planšetės dar gulint lovoje), nenaudoti ekranų valgant, prieš miegą.



Planuoti laiką. Duodant vaikui išmanų įrenginį, aiškiai nustatyti jo naudojimo (laiko) ribas, jas sekti (jei yra poreikis – užsistatyti vaikui/sau priminimą), pasibaigus laikui, programą išjungti, mediją paimti. Norint išvengti konfliktų, planuoti, kad filmukas tilptų į skirto laiko ribas arba iš anksto vaiką informuoti, jog jis bus žiūrimas dalimis.

Paruošti įrenginį vaiko naudojimui. Peržiūrėti medijų įrenginio nustatymus, išjungti nereikalingus pranešimus (reklamėlių blokavimo programa), sustabdyti automatinį vaizdo įrašų paleidimą, kad turinys nebūtų transliuojamas mums nė nespėjus nuspręsti, ar to norime, išjungti kartojo funkciją.



NAUDOTI ŠALTINIAI:

1. Probleminio medijų naudojimo prevencijos metodinis vadovas ir praktinis gidas. 2024. Nepaskęsk internete. www.vaikasinternete.lt
2. https://vaikasinternete.lt/wp-content/uploads/2024/10/Metodinis-vadovas-tevams_galutinis.pdf



Parengė: visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Elvyra Grigaitienė, mob. tel. +370 676 84 749
elvyra.grigaitiene@sveikatos-biuras.lt