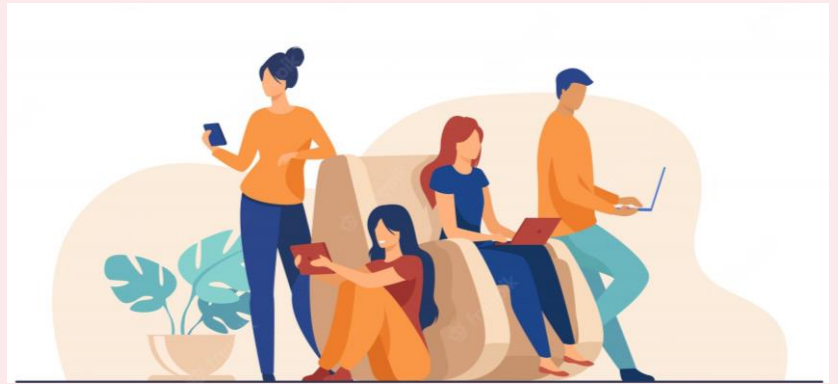


## Technologijų poveikis vaikų sveikatai

Dėl šiuolaikinių technologijų įtakos vis mažesni vaikai ir vis daugiau laiko skiria sėdimajai veiklai. „Sėdimasis elgesys“ prie įjungtų ekranų yra nepalankus vaikų sveikatai ir raidai. Vaikų fizinei ir psichikos sveikatai labai svarbus reguliarus fizinis aktyvumas. Nustatyta, kad išugdytas įprotis aktyviai judėti vaikystėje gali išlikti ir suaugus. Deja, visuomenėje ryškėja nejudrios gyvenamosios požymiai. Vaikams trūksta fizinio aktyvumo, ir tai yra viena iš priežasčių, kodėl visuomenė niekaip negali išbristi iš lėtinių ligų – cukrinio diabeto, onkologinių ligų ir širdies-kraujagyslių sistemos susirgimų. Tyrimai rodo, kad kuo daugiau vaikai sėdi prie ekranų, tuo daugiau valgo nesveiko maisto – tai irgi neigiamai veikia jų sveikatą. Nesveiko/greito maisto vartojimas, sutrumpėjusi buvimo lauke trukmė, ilgas informacinių technologijų, turinčių ekranus (IT), naudojimas ypač neigiamai veikia vaikų fizinę ir psichikos sveikatą. Būtent su IT naudojimu labai ankstyvame amžiuje siejamas ir didėjantis skaičius vaikų, turinčių elgesio sutrikimų, ypač dėmesio ir aktyvumo.



Jaunoji karta, kuri ypatingai daug laiko praleidžia prie kompiuterio, praranda gebėjimą įsiminti naują informaciją, išsaugoti atmintyje senesnes žinias. IT technologijų naudojimas ypač pablogina ilgalaikę regimąją atmintį, silpnina motorinius gebėjimus. Naudojantis internetu, žaidžiant kompiuterinius žaidimus, matome daug vaizdų, todėl nebėra poreikio fiksuoti, nelieka poreikio išsaugoti juos ilgalaikėje atmintyje.

Daugėja mokslu grįstų įrodymų apie neigiamą IT poveikį miegui. Vaikai, kurių kambariame yra IT prietaisai (kompiuteris, televizorius, internetas, mobilusis telefonas, vaizdo žaidimų konsolė, mp3 grotuvas), miega trumpiau, o užmigimo laikas pailgėja. Tyrimai atskleidžia, kad daug tėvų, augant vaikui, vis mažiau jį kontroliuoja ir auklėja, todėl, didėjant amžiui, atsiranda tendencija vaikams gultis vėliau ir trumpesnei miego trukmei darbo dienomis. Savaitgaliais gulimosi ir pabudimo laikai tampa vis vėlesni, o miego trukmė – nevienoda. Nesilaikant taisyklių, trumpėja miegas, todėl natūralu, kad vaikai neišsimeiga ir dieną jaučiasi pavargę. Tai paaiškina ir tai, kad paaugliai vis daugiau vartoja kofeino turinčius gėrimus.

Dar viena neigiama pasekmė – priklausomybė nuo žaidimų, interneto, socialinių tinklų ir t.t. Priklausomi nuo kompiuterių vaikai nebemoka bendrauti su bendraamžiais, jie dažnai būna vieniši, todėl neretai gali kentėti nuo depresijos. Neigiamas kompiuterių, išmaniųjų telefonu poveikis atsiranda, kai šiais technologijų pasiekimais naudojamosi netinkamai, piktnaudžiaujama. Labai svarbu, ką vaikai ir paaugliai veikia naudodamiesi šiuolaikinėmis technologijomis. Labiausiai įtraukiančios ir priklausomybės riziką didinančios yra veiklos prisijungus internete. Riziką, jog vaikai ir paaugliai pernelyg įsitrauks į elektroninių medijų

siūlomas veiklas, didina ir pačių vaikų temperamentas, taip pat šiltų bei palaikančių santykių su tėvais, kitais artimaisiais, trūkumas.

Mokyklinio amžiaus vaikams ir paaugliams svarbiausia yra ne laikas prie ekranų (nors yra įrodymų, kad didesnė nei 4 valandų per dieną trukmė didina psichikos ir ypač fizinės sveikatos sutrikimų riziką), o tai, ar dėl praleisto laiko prie ekranų nenukenčia vaikų bei paauglių miegas, mityba, fizinis aktyvumas ir mokymosi rezultatai. Taip pat svarbu ar naudojimasis ekranais nepakeičia kitų veiklų: gyvo bendravimo su artimaisiais ir draugais, meninių bei sportinių užsiėmimų ir pan.

XXI amžiuje be išmaniųjų technologijų neišsiversime, todėl svarbu vaikus mokyti saugiai jomis naudotis. Bet kokio amžiaus vaikams (taip pat ir suaugusiems) svarbu:

1. Valgymo metu nesinaudoti jokiais ekranais.
2. Valandą prieš miegą nesinaudoti jokiais ekranais.
3. Miegamajame ar poilsio zonoje nelaikyti jokių ekranų.
4. Mažiausiai valandą per dieną skirti aktyviai fizinei veiklai.
5. Kasdien skirti bent pusvalandį pokalbiams su šeimos nariais, draugais.

Vaikų psichikos ir fizinei sveikatai būtinas laiko prie ekranų ribojimas ir aiškūs susitarimai, kiek, kada ir kokioms veikloms atlikti galima naudotis išmaniosiomis technologijomis. Ypač svarbu pakankamai dėmesio skirti skaitymui ir rašymui nesinaudojant technologijomis, veiklai su realiais daiktais, tiesioginiam bendravimui. Kai tenka ilgesnį laiką naudotis ekranais, būtinos pertraukėlės, kurių metu reikia atlikti pratimus

pirštams, masažuoti sprandą, kilnoti kojas bei rankas, pamirskėti, žiūrėti į toli per langą, ir pan. Ugdytojų ar tėvų vaidmuo ir pavyzdys formuojant tokius įpročius yra esminis.



Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje

Rasa Vaišvilė

## Literatūra

1. Jusienė R., Praninskienė R., Petronytė L. ir kiti. (2019). Fizinės ir psichikos sveikatos veiksniai ankstyvojoje vaikystėje: naudojimosi informacinėmis technologijomis vaidmuo. Visuomenės sveikata 1(84): 56-65.
2. Jusienė R. Ekranų laikas vaikams – specialistų rekomendacijos <https://www.fsf.vu.lt/naujienos/fakulteto-ivykiai/2971-ekranu-laikas-vaikams-specialistu-rekomendacijo>
3. Žalalytė Ž., Praninskienė R., Mameniškienė R. (2018). Šiuolaikinių informacinių technologijų ir žiniasklaidos priemonių įtaka vaikų ir paauglių miegui bei sveikatai. Neurologijos seminarai 22(78): 319–324