

*Proszę przeczytać tekst i zastanowić się jaki wpływ na rozwój dziecka ma zbyt duża ilość spędzonego czasu przed komputerem, telewizorem lub telefonem.*

### **OPIS PRZYPADKU - Filip, 6 lat**

Filip uczęszcza do przyszkolnego oddziału przedszkolnego. Zazwyczaj przychodzi do szkoły około godziny 7:30 i jest odbierany przez któregoś z rodziców około godziny 16:00. Po powrocie do domu Filip zjada podwieczorek i udaje się do swojego pokoju gdzie ma dostęp do własnego telewizora. Rodzice wstawili go do pokoju chłopca w wakacje ponieważ panie w przedszkolu zgłaszały, że Filip ma trudność z nawiązywaniem relacji i rozmowami z rówieśnikami w grupie. Mama Filipa uznała że jeżeli chłopiec będzie oglądał te same bajki co jego koledzy to będzie miał wspólny temat do rozmów. Filip ogląda bajki zazwyczaj do pójścia spać około godziny 20:00. Nawet jeżeli bawi się innymi zabawkami to telewizor jest cały czas załączony. Filip bardzo lubi i najczęściej ogląda “Psi Patrol”, “SpongeBob” i “PokemonOn”. W weekendy rodzice pozwalają chłopcu grać na komputerze taty w “Fortnite”. Teoretycznie ustalone jest, że Filip gra nie więcej niż 2 godziny dziennie, jednak często ze względu na nadmiar obowiązków rodzice nie przestrzegają tego limitu czasowego.

### **PROFIL NEUROROZWOJOWY DZIECKA - Filip, 6 lat**

Mózg 6-latka jest **bardzo plastyczny i wrażliwy na bodźce** – czyli łatwo się uczy i przystosowuje. “Chłonie jak gąbka” wszystko co do niego dociera, nie potrafi jednak zdecydować co jest dla niego “dobre”, a co mu nie służy. Jego wielkość jest już zbliżona do wielkości mózgu dorosłego, jednak dorosłość funkcjonalną osiągnie dopiero około 25 roku życia. Oznacza to, że część połączeń nerwowych jeszcze się nie wykształciła, część dopiero się porządkuje, a niektóre połączenia działają jeszcze wolno i potrzebują czasu na prawidłową reakcję. Każde doświadczenie (zabawa, rozmowa, kontakt z emocjami, nauka, ruch) **kształtuje nowe połączenia nerwowe**. Ponieważ proces “mielinizacji” włókien nerwowych wciąż jest w toku, dlatego mózg nie jest w stanie przetworzyć zbyt dużej ilości bodźców, powodują one “przeciążenie” systemu - mózg jest wciąż na to zbyt wolny.

Pomimo że 6-latek jest już czasem w stanie zatrzymać niektóre impulsy (np. uczy się czekać na swoją kolej), to jednak wciąż zazwyczaj emocje u niego “wygrywają”. Dziecko **silnie odczuwa emocje**, ale dopiero uczy się je rozpoznawać i kontrolować - to dlatego 6-latek może łatwo się wzruszać, złościć lub bać – a chwilę później znów się śmiać.

**Funkcje wykonawcze u 6-latka dopiero dojrzewają** co oznacza, że zaczyna się on uczyć planowania swoich działań, a przede wszystkim samokontroli i regulowania swoich emocji. Zazwyczaj potrafi się już skupić na wykonywanym zadaniu przez kilkanaście minut.

To wszystko jest możliwe jeżeli dziecko ma zapewnione **bogate, spokojne i stymulujące środowisko** — bez nadmiaru stresu, ale z dużą ilością zabawy i ruchu.

*Dla prowadzących:*

## **KONSEKWENCJE - Filip, 6 lat (DLA OSOBY REALIZUJĄCEJ)**

### **1. Wpływ na rozwój mózgu**

W wieku 6 lat trwa intensywne **tworzenie i wzmacnianie połączeń nerwowych**. Zbyt długie korzystanie z ekranów:

- **przeciąża układ nerwowy** zbyt silnymi bodźcami (światło, dźwięk, szybkie zmiany obrazów),
- utrudnia **rozwój obszarów odpowiedzialnych za uwagę, planowanie i kontrolę impulsów**,
- może hamować rozwój **mowy i zdolności społecznych**, bo kontakt z ekranem zastępuje kontakt z ludźmi. (Badania MRI (np. z Uniwersytetu w Cincinnati) pokazują, że dzieci spędzające dużo czasu przed ekranem mają **mniej rozwinięte połączenia w istocie białej mózgu**, odpowiedzialnej za język i samoregulację.)

### **2. Problemy z koncentracją i uwagą**

Szybkie zmiany obrazów i głośne dźwięki uczą mózg **reaktywności, a nie skupienia**.

Dziecko przyzwyczaja się do **ciągłej stymulacji**, przez co w realnym świecie (gdzie bodźce są wolniejsze) szybciej się nudzi. Może mieć trudność z dłuższym słuchaniem nauczyciela, wykonywaniem zadań wymagających cierpliwości czy czytaniem i / lub pisanem bez przerw.

### **3. Opóźnienia w rozwoju mowy i komunikacji**

Ekran nie reaguje jak człowiek — nie odpowiada na emocje, ton głosu czy spojrzenie.

Dlatego dziecko nie uczy się więc **naprzemienności rozmowy i czytania mimiki**. Skutkiem może być: **ubogie słownictwo, problemy z budowaniem zdań, trudności w rozumieniu emocji innych ludzi**.

#### 4. Zaburzenia emocjonalne i społeczne

Długie przebywanie przed ekranem może powodować: **drażliwość, trudności w radzeniu sobie ze złością, uzależnienie od bodźców** (dziecko potrzebuje coraz więcej ekranów, by się „uspokoić”), **wycofanie społeczne** – dziecko woli ekran niż kontakt z rówieśnikami. Często są także **problemy ze snem**, ponieważ kontakt z ekranami zaburza wydzielanie melatoniny.

#### 5. Problemy ze snem i regeneracją

Światło niebieskie z ekranów hamuje produkcję **melatoniny** czyli hormonu snu. Dziecko, które korzysta z urządzeń wieczorem: zasypia później, śpi krócej i płycej, rano bywa rozdrażnione i ma trudności z koncentracją.

#### 6. Wpływ na samoocenę i emocje

Kontakt z mediami (np. YouTube, gry, niektóre bajki) może powodować **porównywanie się z nierealnymi wzorcami**, co powoduje że dziecko może czuć się **mniej wartościowe** („nie mam takiej zabawki”, „nie gram tak dobrze”, „nie jestem tak sprawny”). Dodatkowo u niektórych, zwłaszcza młodszych dzieci pojawia się **lęk i nadpobudliwość emocjonalna** – zwłaszcza po kontaktach z agresywnymi lub szybko przełączającymi się treściami.

#### 7. Wpływ na rozwój fizyczny

Długie siedzenie przed ekranem prowadzi do **osłabienia mięśni posturalnych, wad postawy, pogorszenia wzroku (krótkowzroczność, suchość oczu), mniejszej potrzeby ruchu** — a ruch jest kluczowy dla rozwoju mózgu!

**Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO):**

| <b>Wiek dziecka</b> | <b>Zalecany maksymalny czas przed ekranem</b> | <b>Uwagi</b>                                                                 |
|---------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 0–2 lata            | 0 minut                                       | tylko kontakt przez wideorozmowy z rodziną                                   |
| 3–5 lat             | do 1 godziny dziennie                         | najlepiej z udziałem dorosłego                                               |
| 6–12 lat            | maks. 1–2 godziny dziennie                    | z przerwami, treści dopasowane do wieku, najlepiej wspólne oglądanie lub gry |

**Żadnych ekranów na godzinę przed snem, w czasie posiłków ani jako forma nagrody lub kary!!!**