



Państwowy Powiatowy
Inspektor Sanitarny
w Poznaniu



Szanowni Rodzice i Opiekunowie,

ubiegły rok szkolny ze względu na ograniczenia pandemiczne był niezwykle trudny dla nas wszystkich. Nauka zdalna przyniosła wiele niekorzystnych zmian. Przede wszystkim wydłużyła czas spędzany przed ekranem przez dzieci i młodzież oraz znacznie ograniczyła kontakty społeczne. Dzisiaj uczniowie wrócili do szkół, nauka odbywa się stacjonarnie, ale wiele symptomów wskazuje na to, że niektóre skutki pandemicznej izolacji trudno będzie odwrócić. Jak wynika z raportu Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii ze stycznia 2021 r. aktualnie przed ekranem młodzi użytkownicy spędzają średnio 9 godzin dziennie. To zdecydowanie za dużo. Stanowi to wielkie zagrożenie dla fizycznego, psychicznego oraz społecznego zdrowia rozwijającego się człowieka. Naszym obowiązkiem, jako rodziców, wychowawców jest podjęcie wszelkich starań, aby zminimalizować zagrożenia związane z nadużywaniem urządzeń elektronicznych przez dzieci i młodzież.

Na podstawie wytycznych WHO, Royal Collage of Paediatrics and Child Health, Amerykańskiej Akademii Pediatricznej oraz Amerykańskiego Stowarzyszenia Optometrycznego, Instytut Matki i Dziecka w 2021 sformułował uniwersalne zasady, z którymi warto się zapoznać. Przede wszystkim czas spędzany przed ekranem nie powinien wypierać korzystnych dla zdrowia i rozwoju dzieci oraz młodzieży aktywności, takich jak: sen, aktywność fizyczną, bezpośrednie kontakty społeczne, zarówno rodzinne jak i rówieśnicze, realizację pasji i zainteresowań. Rodzice, biorąc pod uwagę wszystkie zajęcia dzieci w ciągu dnia oraz wymaganą dla wieku, prawidłową ilość snu, powinni ustalić realistyczne zasady ograniczenia czasu spędzanego przed ekranem. Czas wolny, poza nauką i pracą (w tym lekcje on-line) spędzany przed ekranem powinien być limitowany. Dzieci do ukończenia 1 roku życia nie powinny być w ogóle ekspozowane na ekran, dla dzieci w wieku od 2 do 4 lat czas przed ekranem nie powinien przekraczać 1 godziny dziennie (zawsze pod kontrolą rodziców), natomiast dla dzieci w wieku od 5 do 17 lat czas ekranowy nie powinien być dłuższy niż 2 godziny dziennie. Należy zwrócić szczególną uwagę na higienę snu, ważne jest by unikać korzystania z urządzeń z ekranem na 2 godziny przed snem.

Rygorystyczne zakazy stawiane przez rodziców nie zawsze bywają skuteczne. Wydaje się, że właściwym kierunkiem postępowania jest zachęcenie dzieci do innych aktywności, które będą atrakcyjną alternatywą dla wirtualnego świata. Warto wzbudzić w dzieciach różnorakie zainteresowania, zgodnie z ich upodobaniami i predyspozycjami, a także stwarzać jak najlepsze warunki, aby mogły je rozwijać.

Szczególnie cenne, ze względów zdrowotnych są wszelkie aktywności ruchowe. Ruch jest najbardziej naturalnym elementem naszego życia, bez którego nie moglibyśmy swobodnie funkcjonować. Jego brak powoduje osłabienie mięśni i stawów oraz zwiększenie ryzyka kontuzji i wad postawy. Organizm dzieci, które dużo czasu spędzają przed komputerem lub telewizorem, nie rozwija się prawidłowo. Takie dzieci stają się słabsze, mniej aktywne i w efekcie szybciej się męczą i gorzej znoszą wysiłek fizyczny. Zwiększa się również objętość tkanki tłuszczowej, która ma wpływ na rozwój otyłości i nadwagi, a wraz z nimi insulinooporności.

Różnego rodzaju instytucje, a przede wszystkim szkoła oferują szeroki zakres zajęć dodatkowych – basen, taniec, grę w piłkę itp. Warto z nich korzystać, zachęcić do nich dzieci. Aktywność fizyczna to również zabawa na placu zabaw z rówieśnikami, spacer z psem, wycieczka rowerowa, jazda na rolkach, wyniesienie śmieci. Nawet niewielkie zmiany codziennych nawyków są bardzo istotne, stąd warto: unikać podwożenia dziecka do szkoły samochodem, pieszo pokonywać wspólnie odległość kilku przystanków, skorzystać ze schodów, zamiast z windy w myśl zasady, że „nawet jakikolwiek ruch fizyczny jest lepszy niż żaden” . .

Co jeszcze możemy zrobić, aby oderwać dziecko od ekranu? Możemy dać dobry przykład. Pamiętajmy, że dzieci są świetnymi obserwatorami i uczą się poprzez naśladowanie dorosłych. Starajmy się więc ograniczyć czas spędzany przed monitorami telewizorów, komputerów, smartfonów i tabletów. Bądźmy aktywni i zarażajmy tym dzieci.

Bądźmy czujni! Przyjrzyjmy się codzienności naszych dzieci, zaobserwujmy ile godzin dziennie korzystają z urządzeń elektronicznych. Jeżeli zauważymy zagrożenie – reagujmy!

Państwowy Powiatowy
Inspektor Sanitarny w Poznaniu
Anna Pawłowska
Anna Pawłowska
specjalista epidemiolog