



JAK SMARTFONY WPŁYWAJĄ NA DZIECKO?

Ponad 40 proc. rocznych i dwuletnich dzieci w Polsce korzysta z tabletów lub smartfonów, a niemal jedna trzecia z nich, korzysta z urządzeń mobilnych codziennie lub prawie codziennie. Ponad połowa rodziców, którzy pozwalają małym dzieciom korzystać z tabletu i smartfona, przyznaje, że robi to po to, aby móc zająć się swoimi sprawami, 25 proc., żeby dziecko zjadło posiłek, a 18 proc., żeby dziecko zasnęło.

Uzależnienie dzieci od telefonu - czy jest niebezpieczne?

Uzależnienie od telefonu jest, wbrew pozorom, bardzo niebezpiecznym zjawiskiem, które niesie za sobą poważne konsekwencje dla zdrowia - zarówno u dzieci, jak i dorosłych. Bardzo często przyczynia się do pogorszenia kontaktów z przyjaciółmi i rodziną w momencie, kiedy jest to niezwykle ważne, ponieważ dziecko rozwija swoje zdolności społeczne. Ponadto **uzależnienie dziecka od telefonu** sprzyja pojawieniu się wielu nieprzyjemnych emocji takich jak ataki paniki, agresja, złość, uczucie niepokoju czy rozdrażnienie, w momencie, gdy opiekun prosi o chwilowe rozstanie z urządzeniem. Nadużywanie telefonu przyczynia się do niewyspania, zmęczenia oraz zaniedbywania obowiązków. Uzależnione dzieci często rezygnują z hobby, aktywności fizycznych czy innych rozrywek na rzecz korzystania ze smartfona. Często się izolują oraz mają problemy z koncentracją.

U uzależnionych dzieci można też zaobserwować medyczne skutki nadużywania elektroniki, takie jak bóle głowy, pogorszenie wzroku i słuchu, nadmierne zmęczenie oraz osłabienie układu odpornościowego. Naukowcy zauważają, że dzieci po odstawieniu telefonu mają podobne objawy, jak alkoholicy, którzy postanowili zerwać z alkoholem.



NOWE TECHNOLOGIE- ZŁY WPŁYW NA MAŁE DZIECKO

- opóźniony rozwój mowy
- ubogi zasób słownictwa
- problemy z koncentracją
- pobudzenie
- kłopoty ze snem
- zaburzony rozwój mózgu



Amerykańskie Towarzystwo Pediatryczne (AAP) stoi na stanowisku, że **korzystanie z telewizji, smartfonów i tabletów zmniejsza ilość bezpośredniego kontaktu rodzica z dziećmi**. A właśnie podczas rozmowy dzieci uczą się języka i poznają nowe słownictwo. Szczególnie narażone na ten problem są dzieci przed ukończeniem pierwszego roku życia oraz dzieci, które oglądają telewizję i korzystają z urządzeń mobilnych dłużej niż przez 2 godziny dziennie. **Zatem wniosek jest prosty: im więcej dziecko do 2 roku życia korzysta z urządzeń mobilnych i telewizji, tym gorzej dla jego rozwoju mowy**. Dodatkowo z powodu emisji niebieskiego światła, korzystanie z ekranów u wielu dzieci skutkuje zaburzeniami snu.

A to ma bezpośrednie przełożenie na stan zdrowia.

Jak kontrolować to, co ogląda dziecko w sieci?

Bardzo często spotkać się można z problemami, jakie dziecko znajduje w sieci. Nawet dzieci w wieku przedszkolnym mogą wejść na niepożądane strony. Jeśli już chcemy podać dziecku urządzenie (smartfon czy tablet), warto zaopatrzyć się w aplikacje, które ułatwią rodzicowi kontrolę nad tym, co ogląda nasze dziecko, m.in.

- aplikacja YouTube Kids
- FamilyLink



Zachęcamy do obejrzenia filmu, który w świetny sposób pokazuje, jaki wpływ na dziecięcy mózg mają urządzenia ekranowe.

[Zadbaj o dziecięcy mózg - film](#)

Urządzenia takie mogą być jednak bezpieczne, jeśli zachowamy umiar. Zachęcamy więc o obejrzenie kampanii społecznej FDN „Mama. Tata. Tablet” zwracającą uwagę rodziców na potencjalne zagrożenia związane z korzystaniem przez najmłodsze dzieci z Internetu i urządzeń mobilnych oraz promującą zasady bezpiecznego i pożytecznego korzystania z mediów elektronicznych.

[Mama. Tata. Tablet - kampania](#)

