



# Jestem Rodzicem

## Drodzy Rodzice

W sytuacjach gdy niepokoi Państwa zachowanie dziecka, chcecie porozmawiać o dziecku i Waszych z nim relacjach, macie pytania dotyczące funkcjonowania dziecka w szkole, potrzebujecie wsparcia w procesie wychowania zapraszam na indywidualne konsultacje w godzinach mojej pracy.

*Pedagog szkolny*

**Pismo dla rodziców uczniów Miejskiego Zespołu Szkół Nr 8 w Krośnie**

Dostępne również w wersji elektronicznej na [www.sp8krosno.pl](http://www.sp8krosno.pl) (Szkola / Dla rodziców)

**Rok 5, numer 2/17**

**Data wydania: grudzień 2014 r.**

### W tym numerze:

Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży oraz jej wpływ na ich rozwój. (str. 2-4),  Uzależnienie od komputera i Internetu. (str. 5-6),  Kiedy komputer (nie) szkodzi zdrowiu? (str. 7-8).



*Niech Gwiazda Betelejemska  
zabłyśnie Wam oluchą i nadzieją*

*Z okazji  
Świąt Bożego Narodzenia  
życzymy wielu niezapomnianych chwil,  
radości i ciepła  
podczas spotkań z najbliższymi.  
Niech nadchodzący Rok 2015 przyniesie  
nowe siły i satysfakcje  
w życiu rodzinnym i zawodowym.*

*W imieniu społeczności  
Miejskiego Zespołu Szkół Nr 8 w Krośnie*

*Jadwiga Laspińska*



## Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży oraz jej wpływ na ich rozwój

R. Litwińczuk

*„Biegaj – a jeśli nie możesz zostać mistrzem, będziesz na pewno zdrowym człowiekiem”  
A. Lydiard (trener australijski)*



**Z**drowie jest niewątpliwie wartością nadrzędną w życiu każdego człowieka. W zdrowiu upatrujemy podstaw szczęścia i chcielibyśmy zachować je jak najdłużej. Mówi się nawet, że ideałem byłoby żyć długo i umierać zdrowym. Cierpienia, jakich doświadczamy wskutek chorób, zmieniają często życie w koszmar, nie pozwalają cieszyć się jego blaskiem i wspaniałościami. Zdrowie nie gwarantuje szczęścia, ale jest jednym z jego warunków. Człowiekowi w swej biologicznej egzystencji od momentu narodzin towarzyszy ruch, który jest nieodzownym elementem zdrowia. Każdy człowiek przychodzący na świat ma szansę na 120 lat życia. Dlaczego jednak większość ludzi umiera długo przed ukończeniem 120 lat i wykorzystuje przeciętnie nie więcej niż 50-70% tych szans? Najbardziej optymistyczne jest twierdzenie nauki, że około 50% szans niemal wyłącznie zależy od samego człowieka. Możliwość długiego i zdrowego życia jest ograniczona przez cztery następujące czynniki:

- hipokinezja – brak dostatecznej aktywności fizycznej,
- niewłaściwe odżywianie się,
- uzależnienia – przede wszystkim nałóg palenia papierosów,
- stres.

Specjaliści onkologowie ustalili, że człowiek, który pali papierosy traci około 20 lat życia.

Z dużym prawdopodobieństwem możemy też przypuszczać, że np. brak ruchu powoduje podobne konse-

kwencje tj. ogranicza długość życia również w podobnym zakresie tj. o 10-30 lat. Ten sam szacunek możemy zastosować do pozostałych czynników, tj. systemu odżywiania się i stresu. Jak więc przedstawia się stan zdrowia i aktywność ruchowa w naszym społeczeństwie?

W ostatnich dziesięcioleciach jesteśmy świadkami dynamicznego rozwoju nauki i techniki. Ludzie pochłonięci troską o wygodne życie, coraz częściej zapominają o swej biologicznej egzystencji. Technika ułatwia człowiekowi życie, czyni je bardziej wydajnym, jej postęp jest nieodwracalny. Jednak rozwojowi techniki towarzyszą również, niestety zjawiska niekorzystne dla ludzkiego życia, które polegają na eliminowaniu ruchu i pracy fizycznej, co ujemnie wpływa na zdrowie i rozwój fizyczny człowieka. Udogodnienia cywilizacji, środki komunikacji, automatyzacja, komputeryzacja zmniejszają do minimum aktywność fizyczną w życiu codziennym ludzi. Również środki masowego przekazu, zwłaszcza telewizja zabierają człowiekowi coraz więcej czasu i zmuszają go do siedzącego trybu życia.



**E f e k t e m** tych przemian jest szerzenie się chorób cywilizacyjnych (głównie układu krążenia i nerwic), a także niekorzystnych zjawisk społecznych wśród młodzieży. Jednym z najważniejszych czynników powodujących choroby cywilizacyjne jest zmniejszona aktywność ruchowa, siedzący tryb życia

a także brak kontaktu z przyrodą i nadmierne przeciążenie układu nerwowego. Wśród młodzieży szkolnej co czwarty uczeń wykazuje odchylenia od prawidłowego stanu zdrowia. Plagą stają się coraz częściej występujące u dzieci i młodzieży wady postawy ciała, pojawiają się problemy chorób nowotworowych, coraz więcej dzieci choruje na cukrzycę. Badania Lubelskiej Akademii Medycznej wykazały, że już u 17-19-latków występują podstawowe czynniki decydujące o zawałach serca, 7% nastolatków ma nadciśnienie tętnicze, 7% podwyższony procent cholesterolu, 10% cierpi na nadwagę i otyłość.

*(Ciąg dalszy na stronie 3)*

W starszych grupach wiekowych wskaźniki te wzrastają dwukrotnie.

W naszym społeczeństwie w dziedzinie aktywności ruchowej obserwuje się przeogromne lenistwo, które emanuje na dzieci. Niektórzy ludzie, nawet ci posiadający świadomość zdrowotną, że styl życia i indywidualna aktywność aż w ponad 50% wpływa na nasze zdrowie, nie uprawiają żadnych sportów, przeciwnie, prowadzą niehigieniczny tryb życia. Dlatego brak przykładu ze strony dorosłych, zwłaszcza rodziców oraz wychowawców, uważany jest za najważniejszy czynnik ograniczający aktywność dzieci i młodzieży. Powiedzenie „*verba docent, exempla trahunt*” (*słowa uczą, przykłady pociągają*) w obecnych czasach straciło na znaczeniu.



Prawidłowe postawy zdrowotne obserwuje się dość rzadko. Ochrona zdrowia w naszym państwie budzi wiele zastrzeżeń. Coraz częściej potrzebę aktywności ruchowej zastępuje komputer lub ciekawy serial telewizyjny. Dzieci, które większość wolnego czasu spędzają przed ekranem telewizora lub komputera, zwykle mają słabą kondycję fizyczną.

Nauczyciele obserwują w szkołach wiele uzależnień groźnych dla rozwoju młodego pokolenia, jednak w walce z wielkimi koncernami medialnymi, farmaceutycznymi są niejednokrotnie bezsilni.

Nic więc dziwnego, iż profilaktyka chorób cywilizacyjnych za pomocą ruchu jest tematem szeroko dyskutowanym przez lekarzy, pedagogów i psychologów. Zwiększona i systematyczna aktywność ruchowa może łagodzić lub usuwać występowanie wielu czynników chorobotwórczych. Potwierdzeniem tego niech będą słowa Wojciecha Oczko, lekarza żyjącego w latach 1545-1608, który powiedział „Ruch jest w stanie zastąpić prawie każde lekarstwo, ale wszystkie lekarstwa razem wzięte nie zastąpią ruchu”. Praca fizyczna, uprawianie sportu i turystyki, rekreacja, wychowanie fizyczne, a także wszelka codzienna aktywność ruchowa stają się dziś koniecznością.

Zmiany jakie zachodzą w organizmie pod

wpływem systematycznej aktywności ruchowej są ogromne. Wiele z nich objawia się na pierwszy rzut oka. Są to prosta, szczupła sylwetka, lepsze umięśnienie, sprężysty chód, brak objawów zmęczenia przy pracy fizycznej, lepsze samopoczucie w dniach, w których inni czują się gorzej. W wyniku treningu uzyskuje się wyraźną poprawę podstawowych cech motorycznych, takich jak: siła, szybkość, wytrzymałość.

Ruch, wysiłek fizyczny powoduje wiele korzystnych zmian wewnątrz poszczególnych układów człowieka:

1) **W układzie ruchu** - aktywność fizyczna wpływa na mineralizację kości; wzrastanie kości u dzieci i młodzieży; zapobiega i koryguje wady postawy; wzmacnia i stabilizuje stawy; wzmacnia przyczepy, ścięgna i więzadła; zwiększa przekrój i obj. włókien mięśniowych; zwłaszcza napięcie siłę i sprężystość mięśni, dzięki czemu organizm lepiej przystosowuje się do różnych obciążeń. Poprawa umięśnienia ma wielkie znaczenie dla stabilizacji układu kostnego systematyczne ćwiczenia mięśni grzbietu i brzucha prowadzą do wzmocnienia tzw. gorsetu mięśniowego, co likwiduje bądź łagodzi dolegliwości kręgosłupa zaliczane także do chorób cywilizacyjnych.

2) **W układzie krwionośnym** - systematyczny trening zwiększa liczbę erytrocytów i hemoglobiny; zwiększa liczbę leukocytów; zwiększa pojemność tlenową krwi; powoduje zwolnienie tętna do 40-50 uderzeń na minutę; zmniejsza ciśnienie skurczowe krwi; kształtuje ekonomiczniejszą pracę serca. Serce zmuszone do częstego wysiłku dostosowuje się do większych wymagań, rozrasta się, poprawia zdolność do transportowania krwi. Człowiek z wytrenowanym sercem nie męczy się z byle powodu i jest w stanie w każdej chwili podjąć i dobrze znieść każdy wysiłek.



3) **W układzie oddechowym** - aktywność ruchowa zwiększa pojemność życiową płuc; zwiększa głębokość oddechu a także zużycie tlenu i pułap tlenowy o około 25%; zmniejsza liczbę oddechów na minutę; zmniejsza

(Ciąg dalszy na stronie 4)

(Ciąg dalszy ze strony 3)

wielkość długu tlenowego.

4). **W układzie nerwowym** - ćwiczenia fizyczne pobudzają dojrzewanie ośrodków ruchowych w mózgu, przyspieszając tym rozwój motoryczności; powodują wzrost szybkości przewodzenia bodźców nerwowych; polepszają koordynację ruchową; zmniejszają poziom lęku; obniżają stany depresyjne oraz poprawiają jakość snu.

5). **W układzie hormonalnym** - aktywność fizyczna ma korzystny wpływ na budowę i czynność przysadki mózgowej przez co może odgrywać rolę czynnika intensyfikującego rozwój fizyczny.

6). **W układzie immunologicznym** - wysiłek fizyczny wpływa na poprawę systemu obronnego i wzrost odporności na zachorowania.

Warto jeszcze przypomnieć, że uprawianie sportu powoduje zmniejszenie ilości tkanki tłuszczowej, co ma istotne znaczenie w profilaktyce otyłości.

Wychowanie fizyczne i sport są również czynnikami wspomagającymi rozwój u dzieci

i młodzieży cech o charakterze społeczno-wychowawczym: uczy dokonywania wyboru i krytycznego patrzenia na siebie oraz podporządkowania celów jednostki - celom grupy; uczy właściwie przeżywać sukcesy i porażki; uczy dyscypliny; kształci życzliwy stosunek do ludzi; przyczynia się do wzrostu zainteresowania współzawodnictwem, ale też i współdziałaniem, kształci silną wolę; uczy konsekwencji w osiąganiu celów; wpływa na prawidłowe kształtowanie się takich cech psychicznych, jak: refleks, inteligencja - prawidłowe rozumowanie, poprawna ocena sytuacji, zdolność przewidywania i podejmowania decyzji; wpływa na samodzielność i inicjatywę; zwiększa odporność na zmęczenie itd.

Kształtując sprawność fizyczną, człowiek stwarza sobie warunki do pełniejszego i bardziej wszechstronnego rozwoju. Ten, kto uprawia aktywność ruchową, wydajniej pracuje, szybciej regeneruje siły, jest wewnętrznie zdyscyplinowany, posiada umiejętność koncentracji i dobrej organizacji czasu. Lepsze zdrowie i samopoczucie, pozwalają mu dłużej cieszyć się sprawnym intelektem oraz pięknem i urodą ciała. Cechy takie, jak: wytrwałość w dążeniu do celu, męstwo i odwaga,

systematyczność, szacunek do siebie i innych, umiejętność podejmowania wyrzeczeń i pokonywania własnych słabości, nie są obce najlepszym sportowcom, jak również osobom nie w pełni sprawnym, własnej niemocy. W tym kontekście trudno jest zrozumieć ludzi, którzy świadomie unikają aktywności ruchowej, a nie mają żadnych przeciwwskazań, by ćwiczyć.

Podsumowując, chcę jeszcze raz podkreślić, że aktywność ruchowa, sport i rekreacja jest ściśle powiązana z naszym zdrowiem. Istnieje konieczność harmonijnego i racjonalnego rozwoju człowieka od dzieciństwa po wiek dojrzały, potrzebna jest stała troska o pełny rozwój fizyczny, umysłowy i duchowy człowieka. Wygrać życie może tylko człowiek składający się z ciała i ducha, istota zdrowa, rozumna i wolna. Wiemy, że „w zdrowym ciele

żyje zdrowy duch”, że wychowanie fizyczne, sport ma służyć wszechstronnemu rozwojowi człowieka, ma wychowywać, jednoczyć ludzi. Zajęcia sportowe kierowane do młodych ludzi winny się przyczynić do poprawy kondycji fizycznej i zdrowotnej naszego społeczeństwa. Potrzebne są odpowiednie warunki do aktywności fizycznej dzieci i młodzieży, by

w ruchu, ćwiczeniach, grach sportowych, znajdowali naturalne wsparcie dla swego rozwoju, by wdrożeni w zdrowy styl życia zwiększali szansę na dobry start w dorosłe życie.

Aktywność fizyczna, co najmniej godzina ruchu dziennie, dobrowolnie podejmowane zajęcia sportowo-rekreacyjne, są podstawowym elementem prozdrowotnego stylu życia. Potrzebne są atrakcyjne wzory zachowań w zakresie doskonalenia ciała, codziennie dokonywane wybory mają sprzyjać zdrowiu wybierane formy spędzania czasu wolnego powinny być konkurencyjne dla gier komputerowych, Internetu, oglądania programów telewizyjnych.

Zadaniem rodziców oraz nauczycieli-wychowawców jest mobilizowanie dzieci i młodzieży do aktywności, gier sportowych, jazdy na rowerze, wycieczek górskich, pływania. Daje to dziecku dobre samopoczucie, rozładowuje stres, przeciwdziała agresji.

Sport to metafora ludzkiego życia, to określenie szlachetnych idei współdziałania, więzi międzyludzkich, pokoju, poszanowania ludzkiej godności, udanego życia. ■



## Uzależnienie od komputera i Internetu.

**B. Łaska**  
 źródło: PPP Nr 2  
 Bydgoszcz



**P**rzyjęło się, że można uzależnić się od alkoholu, nikotyny, narkotyków, natomiast trudniej skojarzyć uzależnienie z tym, że może dotyczyć pewnych zachowań: np.: gier hazardowych, pracy, kupowania, jedzenia i korzystania z Internetu. Owe czynności mogą absorbować do tego stopnia, że osoby tracą nad nimi pełną kontrolę, niezależnie od skutków, jakie ponoszą. Osoba uzależniona poszukuje takich doświadczeń które zaspokajałyby jej potrzeby, jakich nie może bądź nie potrafi zaspokoić w inny sposób.

Od kilku lat z niepokojem obserwuję w Poradni wzrost liczby dzieci i młodzieży prezentujących objawy uzależnienia od gier komputerowych i Internetu. Z tym problemem zgłaszają się rodzice nie tylko gimnazjalistów, ale także dzieci z młodszymi latami szkolnymi. Najczęściej rodzice opowiadają, że zainteresowanie się dzieckiem komputerem wzbudzało w nich zadowolenie i dumę, że potrafi □ tak „wspaniale” go obsługiwać. Niektórzy z nich nie interesują się komputerem w ogóle albo z braku czasu lub z przemęczenia nie korzystają z niego tak często jak dzieci. W pewnym momencie zauważają, że dziecku czy nastolatki trudno obejść się bez komputera albo Internetu, gdy zamiast odrabiać lekcje, uprawiać sport czy rozmawiać z rodzicami myśli jedynie o tym, by jak najszybciej usiąść do komputera. Jeśli brak dostępu do komputera rodzi u nich rozdrażnienie, a czasem nawet agresję, to mamy do czynienia z objawami uzależnienia. Przyczyn uzależnienia jest wiele, ale często zauważamy pewne cechy wspólne u badanych dzieci i młodzieży. Są to najczęściej:

- niskie poczucie własnej wartości,
- nieumiejętność nawiązywania kontaktów,
- potrzeba oderwania się od rzeczywistości, która jest trudna dla dziecka, np.: między członkami rodziny

trwa nierozwiązany konflikt,

- dzieci nie mają z rodzicami bezpiecznej i serdecznej więzi,
- zaburzona jest struktura rodziny, szczególnie w zakresie hierarchii podsystemów rodziców i dzieci (tzn.... dzieci rządzą),
- dzieci mają problemy w nauce (często na skutek trudności z koncentracją uwagi, impulsywnością lub nadrucholiwością, zaburzeniami nastroju),
- dzieci nie radzą sobie z trudnymi emocjami (lękiem, złością, nudą, smutkiem, samotnością).

Dla tych, którzy cierpią z powodu niskiego poczucia własnej wartości, poczucia własnej nieadekwatności, częstej dezaprobaty ze strony innych, a szczególnie dorosłych - ryzyko uzależnienia się jest największe. Uzależnienie od komputera i Internetu jest uzależnieniem psychicznym tzn. osoba uzależniona ma silną potrzebę korzystania z komputera, surfowania po Internecie. Młody człowiek, który wpadł w sidła nałogu najczęściej nie potrafi sam sobie z nim poradzić oraz nie zauważa swojego problemu. Informowany przez innych, że popadł w tarapaty nie przyjmuje tego faktu do wiadomości a wręcz oskarża bliskie sobie osoby o to, iż go bezpodstawnie pomawiają o to, że jest uzależniony.

Jeżeli rodzic podejrzewa uzależnienie u swojego dziecka bądź zaczyna się niepokoić, że może to być, to warto zwrócić uwagę, że do objawów przemawiających za uzależnieniem od komputera należałoby zaliczyć:

- spędzanie przy komputerze coraz większej ilości czasu kosztem innych dotychczasowych zainteresowań; dziecko wpada w „ciągi komputerowe”, tzn. siedzi

(Ciąg dalszy na stronie 6)

(Ciąg dalszy ze strony 5)

- po kilka godzin bez przerwy, nie może się oderwać,
- zaniedbywanie obowiązków szkolnych w związku z komputerem; jego zaangażowanie w świat wirtualny przynosi szkody w świecie realnym, np.: nie odrabianie lekcji, zaniedbywanie przyjaciół, słabsze oceny ze szkoły,
- kłamanie odnośnie ilości czasu spędzonego przy komputerze,
- reagowanie rozdrażnieniem czy nawet agresją w sytuacjach, kiedy korzystanie z komputera jest utrudnione, bądź niemożliwe,
- dziecko próbuje ograniczyć ilość czasu spędzonego przed komputerem, lecz to mu się nie udaje.

Istotne jest, występowanie co najmniej 3 z 5 objawów, które zostały wyżej przedstawione, aby można był stwierdzić, że jest to problem uzależnienia. Co może zrobić w tej sytuacji rodzic?

Gdy zaczynasz mieć obawy, że Twoje dziecko się uzależnia:

- pamiętaj, że to poważna sprawa i nie wymagaj, by dziecko po prostu "rzuciło" komputer,
- powiedz dziecku, że widzisz problem, choćby zaprzeczało,
- nazwij niepokojące Cię zachowania i ich konsekwencje,
- przygotuj się na to, że nastolatek może nie dostrzegać problemu i nie mieć motywacji do zmiany, dopóki nie znajdzie się w poważnym kryzysie,
- poszukaj pomocy u specjalisty i współpracuj, poznaj plan terapii,
- okazuj dziecku, że je kochasz, mimo, że nie akceptujesz jego zachowania,
- pozwól mu ponosić odpowiedzialność i koszty uzależnienia,
- bądź stanowczy, konkretny, nawet jeśli łatwiej uwierzyć w zapewnienie dziecka, że kontroluje swoje zachowanie,
- nie zapominaj, że osoby uzależnione tworzą system usprawiedliwiania i zakłamywania rzeczywistości. Twoja jasność, szczerłość i konsekwencja w pilnowaniu umów może być pomocna,



- pomóż uzależnienie od komputera zastąpić innymi czynnościami, które zaspokajają podobne potrzeby i wypełniają czas,
- doceniaj zmiany i osiągnięcia,
- poszukaj wsparcia dla siebie podczas długiego procesu pomagania dziecku. Nie jesteście jedyną rodziną z takim problemem.

Uzależnienie od gier komputerowych.

Występuje często u dzieci, których rodzice są zapracowani i są wręcz zadowoleni, że dziecko ma jakąś rozrywkę i nie popada w "złe" towarzystwo. Rodzice rzadko reagują prawidłowo w tego typu sytuacjach, często zbyt późno dostrzegają zagrożenie, jakie niesie ze sobą komputer. Za późno widzą, że dziecko izoluje się od rówieśników, traci kontakt z rzeczywistością i zamyka się w swoim pokoju z komputerem. Niebezpieczne są gry online, ich specyfika polega na tym, iż naszym przeciwnikiem nie jest komputer, lecz żywy człowiek, który siedzi przed monitorem swojego komputera, tak jak i my sami. Według niektórych badaczy tego zjawiska, poprzez tego typu gry narasta w graczach poziom agresji, który następnie jest rozładowywany w świecie realnym, na zwykłych ludziach. Zazwyczaj gry są tak konstruowane, aby ciągle coś się w nich działo: trzeba ukończyć kolejną misję, przejść do następnego poziomu, zniszczyć następną bazę wroga. Gry

sprawiają, że młodzież czuje się jakby szła ciągle na przód, po drodze doświadczając wzlotów i upadków i tak mijają godziny. U młodzieży mamy wtedy do czynienia z zatarciem się granicy pomiędzy rzeczywistością "prawdziwą" a tą, która nazywa się niekiedy wirtualną, fikcyjną. Oddziaływanie na psychikę, ma to do siebie, że im jest prymitywniejsze, tym łatwiej bywa przez nie przygotowane środowisko akceptowane. Tak kształtuje się i umacnia mechanizm popularności gier brutalnych, mocno oddziaływujących na emocje, szybko i prymitywnie angażujących uwagę odbiorcy. Negatywny wpływ gier komputerowych dotyczy nie tylko możliwości uzależnienia od komputera, ale także uczenia się zachowań agresywnych i nieetycznych wymuszanych przez gry. Przy agresywnych grach komputerowych gracz nie tylko jest obserwatorem agresji, ale sam dokonuje czynów agresji.■

## Kiedy komputer (nie) szkodzi dziecku?

M. Nowik  
Mamazone.pl

**C**zy dziecko, które nie skończyło dwóch lat może siedzieć przed monitorem? Jaki jest maksymalny czas „kontaktu z ekranem”? Sygnały, które świadczą o tym, że granie wymknęło się spod kontroli. Nie zatrzymasz postępu technicznego i raczej nie uchronisz dziecka przed kontaktem z komputerem. Zresztą może wcale nie trzeba go chronić? Dobra znajomość obsługi komputera to przecież cenna, niemal niezbędna, w dzisiejszych czasach umiejętność. Dlatego warto od początku uczyć dziecko mądrze z niego korzystać.



### Od kiedy dziecko może grać na komputerze?

Eksperci - psycholodzy, pedagodzy i lekarze - nie wypracowali wspólnego stanowiska odnośnie tego, ile lat powinno mieć dziecko, by móc usiąść przed komputerem. Często jednak w wypowiedziach i publikacjach powtarza się granica drugiego roku życia. Na przykład **Amerykańskie Towarzystwo Pediatryczne (AAP) ogłosiło, że dzieci poniżej 2. roku życia nie powinny w ogóle spędzać czasu przed ekranem telewizora.** Według ich wytycznych maluchy w tym wieku nie powinny oglądać nawet programów edukacyjnych. **Natomiast dzieci powyżej 2 lat mogą oglądać dozwolone im programy telewizyjne przez 1-2 godziny dziennie.** Chociaż mowa tu o telewizorze a nie o komputerze to jednak uzasadnione wydaje się przyjęcie w przypadku obu sprzętów tych samych kryteriów. A to dlatego, że **wielu ekspertów analizuje wpływ telewizji i komputera na rozwój dzieci łącznie - określając je jako "screen media", czyli urządzenia z ekranem.**

Oczywiście sadząc (lub nie) dziecko przed komputerem, warto wziąć pod uwagę jego indywidualne cechy. Niektóre maluchy preferują spokojne zabawy i garną się do komputerowych programów edukacyjnych oraz gier dydaktycznych, inne lubią przeżywać przygody z fikcyjnymi postaciami gier komputerowych, ale też spora grupa kilkulatków w ogóle nie zdradza zaintereso-

sowania komputerem. W przypadku tych ostatnich nie warto zachęcać ich do siadania przed monitorem. To, że rówieśnicy świetnie grają w trudne gry, a twoje dziecko nie umie nawet włączyć komputera, wcale nie znaczy, że musisz coś z pociechą nadrobić. Wręcz przeciwnie - możesz uznać, że w świecie realnym zapewniasz maluchowi tyle atrakcji, iż nie ciągnie go ten wirtualny. Widocznie jeszcze nie przyszedł na to czas. Ale przyjdzie. Wcześniej czy później dziecko usiądzie przed komputerem i zaskoczy cię tym, jak świetnie radzi sobie z obsługą tego sprzętu i z jaką łatwością uczy się kolejnych funkcji i poznaje nowe możliwości.

**Jak długo i jak często dziecko może siedzieć przed monitorem?** Wśród psychologów analizujących wpływ „screen media” na rozwój dzieci wyróżnia się dr Aric Sigman, który odważnie mówi o tym, że oglądanie telewizji i korzystanie z komputera powoduje u dzieci wiele problemów zdrowotnych. **Jako ekspert British Psychological Society oraz Institute of Biology rekomenduje, by dzieci w wieku 3-7 lat nie oglądały telewizji dłużej niż 30 minut dziennie, zaś dzieci w wieku 7-12 lat - godzinę.** Także te wytyczne można odnieść do gry na komputerze.

**Uwaga! Warto ustalić jeden limit dzienny na czas spędzany z wszystkimi urządzeniami mającymi ekran. A więc nie: pół godziny przed telewizorem, potem pół godziny przed komputerem, pół z przenośną konsolą i na koniec pół ze smartfonem mamy, tylko pół godziny w sumie.**

Wydaje ci się to dość restrykcyjne? Można to tak postrzegać, ale też wydaje się dość rozsądne. Z opublikowanych przez naukowców z University of Bristol w magazynie "Pediatrics" wyników z udziałem tysiąca dzieci w wieku około 10 lat, wynika, że granie na komputerze lub oglądanie telewizji dłużej niż dwie godziny dziennie jest bardzo szkodliwe dla psychiki dziecka.

**Oczywiście można czasem zrobić jakieś małe (!) odstępstwo od reguły.** W uzasadnionych przypadkach np. wtedy, kiedy dziecko zbliża się do końca poziomu gry i jeśli skończyłoby "o czasie", to nie mogłoby zapisać swoich postępów. To samo odnosi się do telewizji - jeśli cała rodzina ogląda wartościowy film familijny, to lepiej pozwolić obejrzeć dziecku całe 90 minut, niż wyłączyć DVD po godzinie. Można też pozwolić dziecku spędzić trochę (!) więcej czasu przed ekranem w dni wolne. Ale tutaj też powinno być to jasno określone - od poniedziałku do piątku możesz grać na komputerze przez tyle i tyle czasu, a w soboty i niedziele - tyle.

Pamiętaj, że **małe dziecko może korzystać z komputera wyłącznie w obecności rodzica i grać jedynie w gry**

(Ciąg dalszy na stronie 8)

(Ciąg dalszy ze strony 7)

**przeznaczone dla dzieci.** Absolutnie **zakazane są gry zawierające elementy agresji** (badania dowodzą, że wyzwalają one w dziecku zachowania agresywne). Poza tym gry niedostosowane do wieku dziecka mogą dostarczać mu nadmiaru bodźców, a układ nerwowy malca nie jest jeszcze na tyle dojrzały, by móc je selekcjonować.

#### **Wpływ komputera na rozwój i zdrowie dziecka.**

##### **Rozwój intelektualny**

Niewątpliwie nauka obsługi komputera oraz umiejętność rozwiązywania zadań w grze wpływa na rozwój intelektualny dziecka. Wiele badań naukowych wykazało, że **gry pobudzają procesy umysłowe malca i skłaniają go do myślenia.** Dziecko błyskawicznie chłonie wiedzę, także tę ze świata wirtualnego. Dlatego warto dobrze wykorzystać czas spędzony przed komputerem, proponując maluchowi konkretne **wartościowe gry.** Jeśli 5-latek może korzystać z komputera przez pół godziny dziennie, niech nie gra wtedy w przypadkowe gry, lecz podsuń mu takie, które mogą go czegoś dobrego nauczyć i oczywiście są zgodne z jego zainteresowaniami (np. dostarczają wiedzy o fascynującym go kosmosie). Niekiedy graniu na komputerze pomaga w nauce. Jeśli twój malec nie radzi sobie z nauką liczenia lub czytania albo chciałabyś, aby rozszerzał zasób słownictwa z języka angielskiego, zaproponuj mu gry, które mu w tym pomogą.

Poza tym gry tym się różnią od oglądania telewizji, że zachęcają do aktywności intelektualnej (a nie biernego odbioru), prowokują interakcję, motywują do zdobywania wiedzy.

##### **Rozwój fizyczny**

Trudno mówić tutaj o rozwoju mięśni całego ciała, ale **nie da się zaprzeczyć, że gry na komputerze mają pośredni wpływ na rozwój fizyczny malca. Rozwijają jego refleks, cierpliwość oraz wytrwałość, szybkość podejmowania decyzji (przyda się np. podczas jazdy na rowerze) i koordynację wzrokowo-ruchową.**

Oczywiście trzeba zadbać o to, by dziecko miało **prawidłową pozycję przed komputerem** (dobre krzesło i odpowiednio ustawiony monitor) oraz żeby nie grało dłużej, niż jest to dozwolone w jego wieku. To zmniejszy ryzyko problemów z kręgosłupem i otyłością.

##### **Rozwój emocjonalny**

Do prawidłowego rozwoju malec potrzebuje bezpośrednich relacji z drugim człowiekiem, bliskości z innymi. Niezbędne są rozmowy, dzielenie się wrażeniami i emocjami. I nawet jeśli dziecko gra w grę dla jednej osoby,

to wcale nie oznacza, że nie potrzebuje w tym czasie towarzystwa. Wręcz przeciwnie - wielu maluchów lubi pochwalić się mamie tym, co udało im się zrobić na ekranie, czy też zrobić małe szkolenie tacie z nowej gry. Czasem potrzebują wyjaśnienia, czasem pomocy. **Dlatego nawet jeśli dziecko samo świetnie sobie radzi, bądź przy nim, komentuj jego postępy i oklaskuj wygrane. Na bieżąco rozmawiaj również o trudnych emocjach.** Podczas grania malec może się złościć lub płakać. Zapytaj gracza, co się dzieje, nazwij emocje i zaproponuj pomoc. W ten sposób budujesz też zaufanie do siebie - dziecko wie, że może na tobie polegać w różnych chwilach swego życia.

##### **Wpływ komputera na wzrok człowieka**

**Okuliści są zgodni: komputer wpływa gorzej na oczy dziecka niż telewizor.** Wszystko dlatego, że malec siedzący przed monitorem znajduje się w niewielkiej od niego odległości w tzw. bliży. Tymczasem nasza natura przygotowała przede wszystkim do patrzenia w dal. Jeśli zostaną zmuszone do patrzenia na coś, co znajduje się w bardzo bliskiej odległości, ich mięśnie nadmiernie się napną. **Skutkiem może być wczesne ujawnienie się krótkowzroczności, z czym z kolei wiąże się szybkie postępowanie choroby i w efekcie większa wada w przyszłości.**

Poza tym **podczas grania malec rzadziej mruga oczami, co powoduje wysychanie powierzchni oka i sprzyja rozwojowi zespołowi suchego oka.** Dziecko, które dużo czasu spędza przed ekranem komputera może uskarżać się na pieczenie oczu oraz uczucie piasku pod powiekami.

**Ważne! Dziecko nie powinno grać na komputerze w ciemnym pokoju, bo kontrast między migającym ekranem a ciemnością potęguje zmęczenie oczu.**

##### **O jeden klik za daleko**

Uzależnienie od komputera może dotyczyć także dzieci. Dlatego trzeba być czujnym na wszelkie sygnały, które mogą świadczyć o tym, że granica bezpiecznego grania mogła już zostać przekroczona. Na pewno **niepokojące jest to, że dziecko mówi tylko o grze i każdą wolną chwilę spędza (lub chce spędzać) przed komputerem** (np. budzi się bardzo wcześnie, by włączyć komputer i zagrać przed pójściem do przedszkola lub szkoły), **unika wyjść z domu i spotkań z rówieśnikami, by móc pograć.** Maluch, który za dużo gra, może mieć **problemy z zaśnięciem** i być bardzo zdenerwowany, a nawet agresywny, zwłaszcza jeśli nie pozwalasz mu usiąść przed monitorem. W takiej sytuacji warto udać się do specjalisty, który pomoże opracować program naprawczy. Na szczęście jeśli szybko interweniujesz, na efekty też nie będziesz musiał długo czekać. ■

