

Medijų poveikis vaiko sveikatai

Ekranų naudojimas gali daryti tiek teigiamą, tiek neigiamą poveikį vaiko sveikatai. Teigiamas poveikis būna, kai medijos yra sąmoningai, atsakingai ir su saiku naudojamos vaiko lavinimui, jo ugdymuisi. Taip pat svarbu žinoti, jog medijų turinys, kad nedarytų vaikui žalos, turi atitikti amžių.



Pernelyg intensyvus medijų naudojimas, vaiko amžiaus neatitinkantis ar netinkamas medijų turinys kenkia sveikatai, daro žalingą poveikį jo raidai, kliudo socializacijai bei mokymuisi. VU mokslininkai nustatė, jog į veiklas prie ekranų dažniau įsitraukiantys ikimokyklinio amžiaus vaikai turi mažesnius savarankiškumo, kalbinius ir jausmų pažinimo gebėjimus, o pradiniam mokykliniame amžiuje mažėja jų girdimosios atminties ir vizualiniai - motoriniai gebėjimai. Ilgesnis ekranų naudojimas siejasi su prastesne mokyklinio amžiaus vaikų fizine, emocine ir psichikos sveikata, su mokymosi noru ir pasiekimais.

Poveikis sveikatai:

- **Akys** - jas vargina,
- trumparegystės rizika ateityje;
- **Galva** - Gali skųstis, kad skauda galvą, pykina dėl perteklinio laiko prie ekranų, gali sutrikti miegas;
- **Stuburas, kaklas, pečiai, nugara** - Vystosi netaisyklinga laikysena, gali atsirasti skausmai ateityje;
- **Širdis, kraujagyslės** - širdies ir kraujagyslių ligų rizika;
- **Pilvas** - gali skųstis, kad skauda pilvą dėl perteklinio buvimo prie ekranų.
- Nutukimo, antsvorio, diabeto rizika.



Poveikis elgesiui ir bendravimui:

- Sunkiau suvaldyti savo emocijas ir elgesį, atpažinti kitų emocijas - sunkiau bendrauti su kitais;
- Pablogėjusi miego kokybė (dėl ekranų naudojimo) prisideda prie elgesio ir emocijų sunkumų;
- Jei vaikas pramogauja prie ekrano 1,5 val. per dieną - jau atsiranda rizika emociniams ir elgesio sunkumams atsirasti;
- Vaikams, ilgiau besinaudojantiems išmaniaisiais telefonais, kompiuteriniais ir žaidimų konsolėmis, būdingi didesni emociniai ir elgesio sunkumai;
- Sunkiau motyvuoti neekraninei veiklai;
- Nebedžiugina kasdieninė veikla;
- Sunku išlaukti;
- Sunkiau sutelkti dėmesį, mokytis;
- Gali formuotis įprotis nuobodulį, bendravimo poreikį, nemalonius jausmus ir stresą malšinti ekrano laiku.



Poveikis raidai:



- Vaikams iki 2 metų amžiaus buvimas ekranų stabdo kalbos raidą;
- Vėliau - perteklinis laikas lemia skurdesnį žodyną - atėjus į mokyklą matomas trečdaliu siauresnis žodynas;
- Mažiau savarankiški vaikai;
- Sunkiau atpažįsta savo ir kitų jausmus, neišmoksta išlaukti.

