



## Kaip vaikų sveikatą veikia elektronikos prietaisai?

Šiuolaikiniame pasaulyje vis dažniau matome vaikus įbedusius akis į išmaniuosius telefonus ar kitus išmaniuosius prietaisus. Bet ar susimastome kokią įtaką vaikų sveikatai daro šie prietaisai?

Ilgesnis mažų vaikų buvimas prie ekranų yra **susijęs su įvairiomis fizinės ir psichikos sveikatos problemomis**, t. y. trumpesne miego trukme, dažnesniais somatiniais skundais, nesveiko maisto vartojimu, didesnėmis elgesio ir emocijų problemomis.

**Laisvadieniais** vaikai prie ekranų būna ilgiau nei darbo dienomis. Reikšmingai didesnei fizinės sveikatos problemų bei elgesio ir emocijų sunkumų raiškai atsirasti svarbi jau 1-2 val. (ir ilgesnė) buvimo prie ekranų trukmė.

Atitinkamai, didžiausią dėmesį reikia skirti vaikų buvimo prie ekranus turinčių IT prietaisų trukmės stebėsenai: saugus laikas 1,5-2 metų amžiaus vaikams yra 30 min, 3-5 metų vaikams – 1 val. per dieną.

Leidžiant vaikams naudotis išmaniaisiais įrenginiais svarbus yra turinio aspektas. Šiuo metu egzistuoja daugybė mobiliųjų programėlių bei kita programinė įranga, skirta ne tik suaugusiesiems, bet ir mažiems vaikams.

Yra duomenų, kad šių prietaisų naudojimas mažiems vaikams **gali būti naudingas**, pavyzdžiui, padeda vystyti vaikų kognityvinius, socialinius ir kalbinius gebėjimus, bei ypač padeda palaikyti tarpasmeninius ryšius su artimaisiais.

Vis dėlto **rekomenduotina** mažinti pramoginių/žaidimų programėlių skaičių, jas keičiant edukacinėmis programėlėmis, tačiau neviršijant rekomenduojamos buvimo prie IT prietaisų trukmės.

**Nerekomenduojama** valgymo metu žiūrėti televizorių ar naudotis išmaniaisiais įrenginiais tiek normaliai, tiek prastai valgantiems vaikams. Valgymas su ekranais tampa viršsvorio rizikos veiksniu, ypač jeigu vaikai turi elgesio ir emocijų reguliacijos sunkumų. Labai rekomenduojama vaikams su tėvais valgyti drauge, nenaudojant jokių ekranų.

Vaiko poilsio zonoje neturi būti televizoriaus ar kitų IT prietaisų. IT prietaiso (ir TV) laikymas vaiko kambaryje ar jo miegamojoje zonoje siejasi su didesniais miego sunkumais bei užmigimo trukme.

Miego sunkumų daugėja ir tuomet, kai nėra aiškios miego tvarkos, pastovausėjimo miegoti režimo. Taip pat **nerekomenduojama** naudoti IT prietaisų vaikų migdymui, bendrai šiais prietaisais nereikėtų naudotis likus valandai iki miego.

Nors IT prietaisai gali atrodyti labai veiksminga priemonė siekiant išlaikyti vaikus ramius ir tylus, tačiau tai nedidina jų gebėjimo reguliuoti emocijas ar elgesį.

Vaikų buvimas prie ekranų ypač **siejasi su elgesio bei emocijų sutrikimų rizika**. Todėl siekiant geros vaikų emocinės raidos ir didinant jų elgesio reguliaciją, būtina riboti buvimą prie ekranų laiką, o taip pat turėti aiškias ir nuoseklias IT prietaisų naudojimo taisykles.

**Rekomenduojama** mokyti vaikus elgesio bei emocijų reguliavimo įvardinant emocijas, jas atpažįstant ir tinkamai reiškiant, o taip pat aptariant problemines situacijas ir kartu ieškant sprendimo būdų.

**Rekomenduojama**, kad namų ruošos darbus ikimokyklinio amžiaus vaikai galėtų atlikti kartu su tėvais, nes tokio amžiaus vaikai labiausiai mokosi stebėdami ir mėgdžiodami.

Būtent dėl šios priežasties (stebėjimo ir mėgdžiojimo) tėvai būdami drauge su savo vaikais patys turėtų mažiau naudotis IT prietaisais, nes tai didina tikimybę, kad ir vaikai daugiau naudosis IT prietaisais.