

Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna w Łodzi



Bezpieczeństwo w korzystaniu ze smartfonów, tabletów i komputerów przez dzieci i młodzież

w dobie pandemii COVID-19

Spis treści

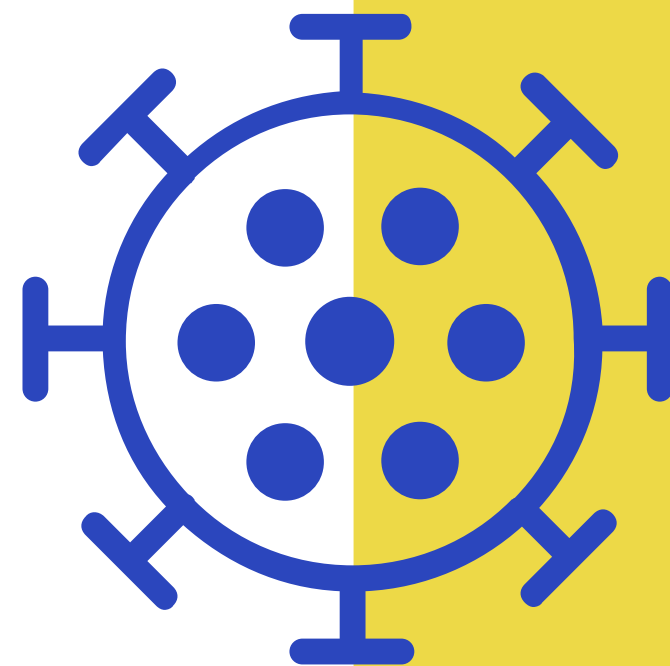
- Wpływ pandemii COVID-19 na korzystanie z urządzeń elektronicznych
- Katalog zagrożeń
- Odpowiedzi profilaktyczne i terapeutyczne na zagrożenia
- Uzależnienie od internetu
- Praktyczne wskazówki

Wpływ pandemii COVID-19 na korzystanie z urządzeń elektronicznych

- przejście na naukę w formie zdalnej oraz ograniczenie zwykłych kontaktów



przesunięcie interakcji społecznych na płaszczyznę online



- zauważalne zwiększenie czasu kontaktu dzieci i młodzieży z tymi formami aktywności

(nawet o **60%** w stosunku do czasu sprzed pandemii)

**Porównanie
odsetka
młodych ludzi
spędzających
6 godzin
online i więcej**

	Przed zamknięciem szkół	W czasie pandemii
starsze klasy szkół podstawowych	5%	39%
liceum	8%	62%
technikum	12%	56%

Katalog zagrożeń



Zagrożenia dla zdrowia fizycznego

długotrwała postawa siedząca



brak ruchu



nadwaga



długotrwałe wpatrywanie się w ekran



nadmierne obciążenie narządu
wzroku



**zespół suchego oka,
ryzyko rozwoju lub
nasilenia wad wzroku,
zwłaszcza
krótkowzroczności**

Zagrożenia psycho- społeczne



- 01 zagrożenia wynikające z używania urządzeń przenośnych w ruchu drogowym**
- 02 zagrożenia wynikające z łatwego dostępu do treści szkodliwych z punktu widzenia etapu rozwojowego (np. pornografii, przemocy)**

Zagrożenia psychospołeczne



03 zagrożenia polegające na zjawisku uzależnienia

traktowanego jako problematyczne używanie internetu. Uzależnienie oparte jest na charakterystycznych mechanizmach psychologicznych i wiąże się ze zmianami w działaniu układu nerwowego.

04 zagrożenia związane z rozluźnieniem więzi społecznych

z powodu zastępowania spotkań realnych przez spotkania w sieci – przeniesienie aktywności do świata wirtualnego obiektywnie utrudnia budowanie dojrzałych relacji osobowych i tworzenie wspólnoty

05 zagrożenia związane z zawężeniem pola doświadczeń

nadmiar korzystania z nowinek technologicznych może wywołać u użytkowników zubożenie rozwojowe polegające na specyficznym postrzeganiu świata wyłącznie z perspektywy zasobów sieciowych. Ten sztuczny świat nie daje podstawy do wielu elementów rozwoju intelektualnego.

Inne zagrożenia psychospołeczne

- zagrożenia związane z ujawnieniem danych osobowych i lokalizacji nastolatka
- nawiązywanie relacji z obcymi osobami
- narażenie na cyberprzemoc
- ośmieszanie ze strony rówieśników
- upublicznianie zdjęć i informacji
- kreowanie skrzywionego obrazu świata i pojmowania własnej osoby

Odpowiedzi profilaktyczne i terapeutyczne na zagrożenia



Odpowiedzi na zagrożenia zdrowia fizycznego

- przestrzeganie zasad fizjologii i ergonomii pracy przy komputerze
- stosowanie przerw w pracy wzroku
- gimnastyka
- aktywność na świeżym powietrzu
- zastępowanie lekcji komputerowych aktywnościami, które można wykonywać w domu, nauczanie przez doświadczenie



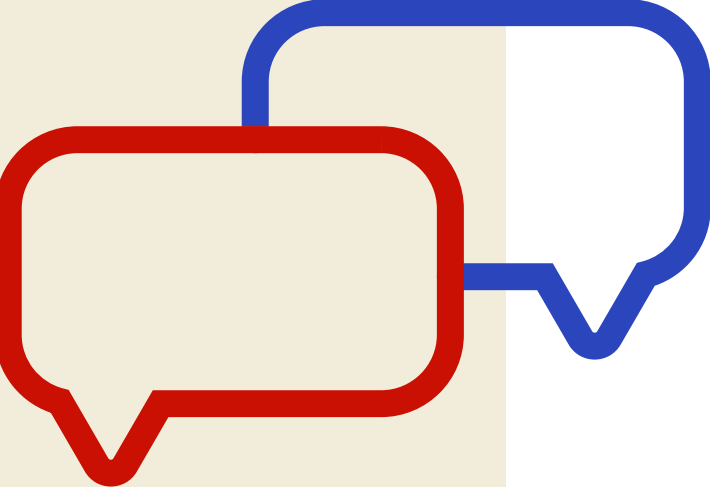
Odpowiedzi na zagrożenia społeczne



Tworzenie systemu przekonań normatywnych, które obejmą wszelkie korzystanie z urządzeń w ruchu drogowym, zwłaszcza przez dorosłych kierowców, z których dzieci i młodzież biorą przykład

Działania już są podejmowane w postaci zakazów prawnych, lecz jest to niewystarczające, ponieważ profilaktyka musiałaby opierać się na tworzeniu silnych norm społecznych potępiających używanie urządzeń w ruchu drogowym.

Odpowiedzi na zagrożenia psychospołeczne, związane ze szkodliwością treści

- 
- stosowanie dojrzałych działań pedagogicznych i interwencji profilaktycznych (programów profilaktycznych)
 - silna więź z rodzicami lub innymi osobami znaczącymi
 - sukcesy szkolne i uprawianie hobby
 - czynne zaangażowanie w działania oparte na wartościach
 - zbudowanie szacunku dla norm i autorytetów społecznych
 - przynależność do konstruktywnych grup rówieśniczych

Czas wolny – poza nauką (w tym lekcje online) i pracą spędzany przed ekranem powinien być limitowany

Dodatkowo nastolatki w wieku 14–17 lat powinny unikać korzystania z urządzeń z ekranem na 2 godziny przed snem



Dzieci poniżej 1 roku i do końca 1 roku życia:

nie powinny być ekspozowane na ekran



Dzieci od 2 do 4 roku życia:

maksymalnie 1 godzina dziennie przy stałej obecności dorosłego



Dzieci i młodzież od 5 do 17 roku życia:

nie więcej niż 2 godziny w ciągu dnia

Ograniczanie młodym dostępu do mediów elektronicznych?

Świat online jest już i będzie światem dzieci i młodzieży i to pokolenie będzie w praktyce decydować o tym, w jaki sposób ustali formy korzystania z tego rodzaju mediów i urządzeń. Inne rozwiązania wydają się nierealistyczne i przeciwnie skuteczne.



- indywidualne i radykalne sposoby są zazwyczaj bardzo mało efektywne, a czasami doprowadzają do ostrych konfliktów w rodzinie
- wszelkie zasady, rady i regulacje muszą brać pod uwagę raczej **pozytywy** wynikające z nowych mediów i urządzeń elektronicznych, niż ryzyko z nimi związane
- działania nie mogą się opierać na **braku wiedzy dorosłych**, na dezinformacji, czy przesadnych obawach
- sytuacje różnicuje wiek i etap rozwojowy:
 - **dzieci**: przeważa zachęta do eliminacji korzystania z elektronicznych gadżetów (nawet zupełnej w przypadku bardzo małych dzieci, np. do lat 2)
 - **wczesna adolescencja**: regulowanie dostępu do opisywanych aktywności (w tym czasowego)

Czym jest uzależnienie od internetu?

Uzależnienie (a właściwie problematyczne wykorzystywanie internetu) jest zjawiskiem selektywnym i nie rozwija się u każdego – nawet intensywnie używającego nowych technologii – dotyczy ono kilku procent populacji młodych ludzi.

Częstość zdefiniowanego uzależnienia wśród nastolatków wynosi między 1,5% a 11,6%.

Nie można utożsamiać długości czasu używania urządzeń od razu z uzależnieniem, gdyż w większości przypadków tak nie jest.



Zestaw cech diagnostycznych, klasyfikacja A. Augustynka:



- **silne pragnienie lub uczucie przymusu** korzystania z komputera (tabletu, smartfona)
- pojawiające się **trudności** z powstrzymaniem się od logowania w sieci
- **złe samopoczucie** wywołane brakiem dostępu do sieci:
 - lęk
 - pobudzenie psychoruchowe
 - obsesyjne myślenie i fantazjowanie o internecie
 - obniżenie nastroju
- **coraz częstsze i dłuższe** logowanie się do internetu, mimo jego destrukcyjnego wpływu na zdrowie i relacje społeczne
- **ograniczenie lub utrata** pozakomputerowych zainteresowań, aktywności społecznej, zawodowej i umiejętności wypoczyniania
- **przeznaczenie dużej ilości czasu** na czynności pośrednio związane z internetem (np. kupowanie książek na temat sieci, dyskusowanie o niej)



Kryterium czasowe

Dotyczy starszej młodzieży i dorosłych i wynosi ponad **4,5 godziny** dziennie poza niezbędnymi aktywnościami zawodowymi lub edukacyjnymi (osoby zagrożone uzależnieniem), zaś u osób uzależnionych jest to **ponad 7 godzin** dziennie.

Decydujące są jednak obserwacje skutków tej aktywności pod kątem listy przejawów problematycznego wykorzystania internetu, a nie samego czasu korzystania.

Dane z publikacji sieci badawczej HBSC Journal of Adolescent Health



Co trzeci uczeń (34%)

w wieku 11–15 lat spośród
154 981 ankietowanych
w roku szkolnym 2017/18
w 29 krajach zaklasyfikowany
został do grupy intensywnie
używających mediów
społecznościowych



7,4%

przejawiało symptomy
problematicznego używania
mediów



W Polsce

uzyskano wskaźniki na
poziomie 43,3% oraz 7,6%,
co szczególnie w pierwszym
przypadku przekracza
średnią międzynarodową

Uwagi końcowe

Istotne jest zrozumienie, że praktyka ograniczania czasu bez innych dobrze zaplanowanych aktywności wychowawczych i profilaktycznych będzie nieskuteczna i stanowczo **nie jest działaniem rekomendowanym.**

Należy promować zwykłe zalecenia powiązane ze zmęczeniem wzroku i brakiem ruchu, w tym promować przerwy w aktywności. Promuje się podejście integralne uwzględniające cały bilans aktywności dziecka (np. dla dzieci w wieku 8–11 lat: minimum godzina ruchu dziennie, do 2 godzin przed telewizorem lub grą, 9–11 godzin snu)

Obecnie trwa jeszcze dyskusja nad ustaleniami „cyfrowego BHP” i badacze skłaniają się do **rezygnacji z ustalania sztywnych norm czasowych jako bezpiecznych granic dla dzieci i młodzieży. W to miejsce sugerują stosowanie kryteriów jakościowych (np. analiza zyski/straty).**



Źródła opracowania

*Opinia o zasadach bezpieczeństwa
w korzystaniu ze smartfonów, tabletów
i komputerów przez dzieci i młodzież*

Red.: prof. dr hab. med. Jolanta Walusiak-Skorupa,
Instytut Medycyny Pracy im. prof. Nofera

Augustynek A., *Uzależnienia komputerowe. Diagnoza, rozpowszechnienie, terapia*, Warszawa 2010

Boer M. i in., *Adolescents' Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-Being in 29 Countries*, 2020

Grzelak S. i in., *Vademecum skutecznej profilaktyki problemów młodzieży*, 2015

Instytut Matki i Dziecka, 2021

Kuss D.J. i in., *Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors*, 2013

Pisarska A. i in., *Czynniki związane z hazardem, kompulsywnymi zakupami oraz nadużywaniem Internetu wśród młodzieży w wieku 12–19 lat. Raport z badań*, Warszawa 2015

Ptaszek G. i in., *Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?*, Gdańsk 2020

Pyżalski J., *Małe dzieci w świetle technologii informacyjno-komunikacyjnych – pomiędzy utopijnymi szansami a przesadzonymi zagrożeniami*, Poznań 2017

Walsh J.J. i in., *Associations between 24 hour movement behaviours and global cognition in US children: a cross-sectional observational study*, 2018

Wang W. i in. *Survey on the Progression of Myopia in Children and Adolescents in Chongqing During COVID-19 Pandemic*, 2021

Wojcieszek K., *Nasze dzieci w dżungli życia. Jak pomóc im przetrwać?*, Kraków 2016

Wong C.W. i in. *Digital Screen Time During the COVID-19 Pandemic: Risk for a Further Myopia Boom?*, 2021

Praktyczne wskazówki



Jaki powinien być poziom aktywności fizycznej dzieci i młodzieży szkolnej?

Źródło: Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej,

<https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/jaki-powinien-byc-poziom-aktywnosci-fizycznej-dzieci-i-mlodziezy-szkolnej-3/>



Co najmniej 60 minut

aktywności fizycznej o umiarkowanej lub wysokiej intensywności, przy czym każda ilość dodatkowej aktywności fizycznej, przekraczająca zalecane minimalne 60 minut, zapewnia dodatkowe korzyści zdrowotne



większość dziennej aktywności fizycznej

dzieci i młodzieży powinny stanowić umiarkowanie intensywne ćwiczenia aerobowe (czyli tlenowe), do których należy włączyć ruch o intensywnym natężeniu, wymagający większych nakładów energetycznych



co najmniej 3 razy w tygodniu

aktywności ruchowe powinny być ukierunkowane na wzmacnianie i kształtowanie mięśni i kości, a zatem idealne dla dzieci będą gry i zabawy grupowe lub indywidualne z piłką, bieganie, skakanie, jazda na rowerze, rolkach, czyli zajęcia zwiększające siłę, szybkość i gibkość

Atlas ćwiczeń dla dzieci i młodzieży

- powstały w ramach projektu AKADEMIA NFZ dla dzieci
- zbiór 40 ćwiczeń
- zawiera również informacje, jakie korzyści niesie ze sobą aktywność fizyczna, jak bezpiecznie wykonywać ćwiczenia oraz jakie zagrożenia wiążą się z nadmierną aktywnością fizyczną
- atlas do pobrania ze strony:
<https://akademia.nfz.gov.pl/atlas-cwiczen-dla-dzieci-i-mlodziezy/>

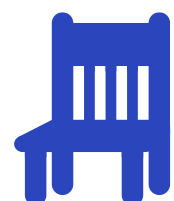


Atlas ćwiczeń
dla dzieci i młodzieży



NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Zasady prawidłowego siedzenia



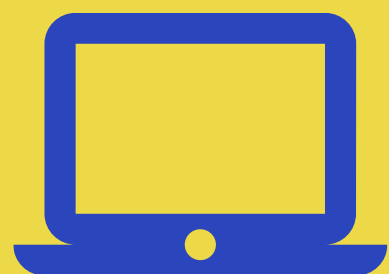
- stopy w butach płasko spoczywają na podłodze
- tylna część podudzia nie powinna dotykać krawędzi siedziska
- przednia krawędź siedziska nie może wywierać ucisku na uda
- między górną powierzchnią uda a dolną powierzchnią płyty stołu powinna być zachowana przestrzeń niezbędna do swobodnego ruchu nóg
- wysokość stołu należy dobrać tak, aby łokcie przy kończynie górnej zgiętej pod kątem prostym leżały na poziomie górnej krawędzi płyty lub nieco poniżej
- oparcie krzesła powinno podierać kręgosłup w okolicy lędźwiowej oraz poniżej łopatek

Oświetlenie



- równomierne oświetlenie całego pomieszczenia
- najlepsze dla oczu jest światło dzienne
- sztuczne światło powinno być oświetleniem uzupełniającym i nie może świecić bezpośrednio w oczy

Stanowisko komputerowe ucznia



Należy stworzyć uczniom odpowiednie warunki pracy z uwzględnieniem wymagań bezpieczeństwa, higieny oraz ergonomii

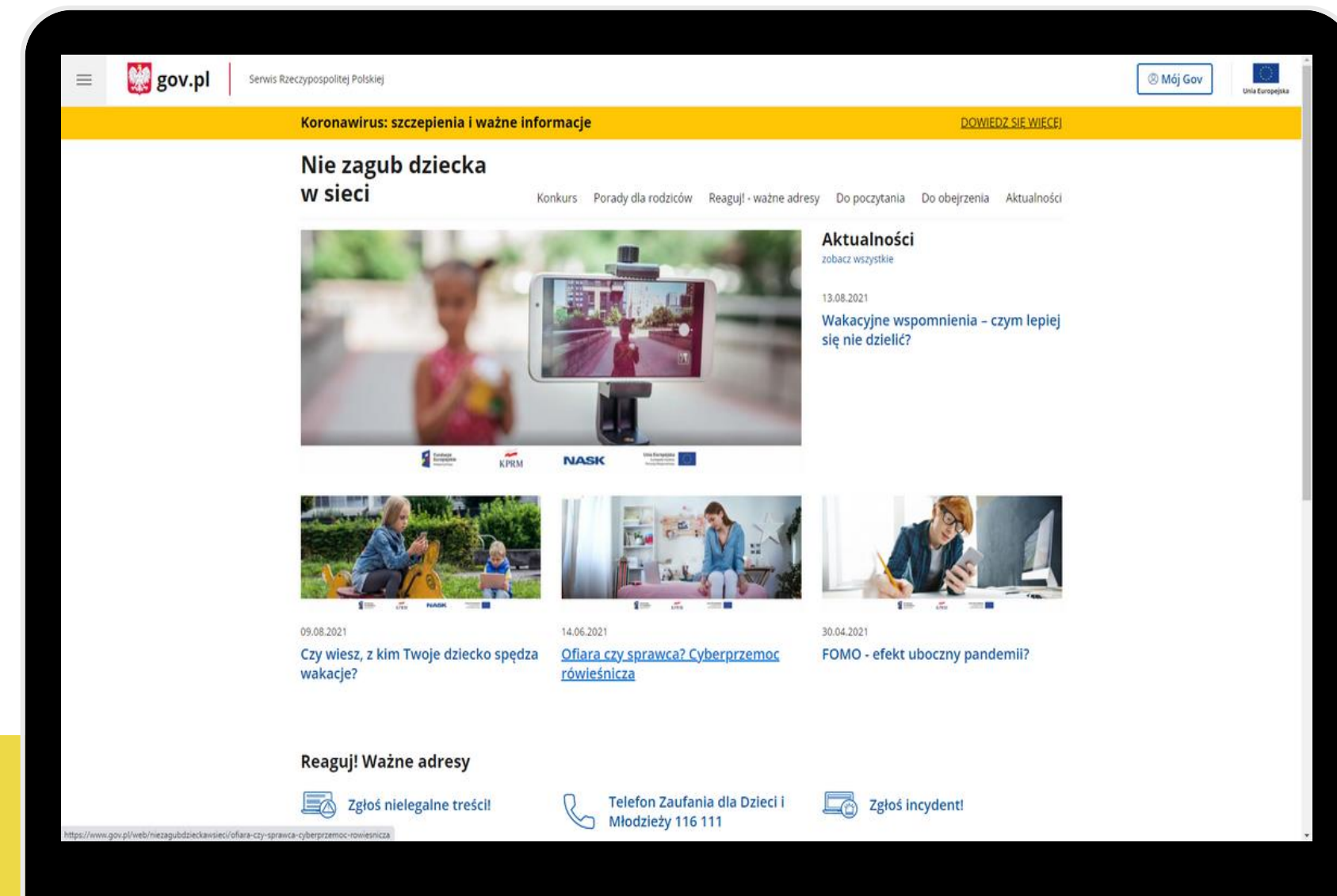
Co jest ważne w stanowisku pracy ucznia?

- **dostateczna przestrzeń pracy**, pozwalająca na umieszczenie wszystkich elementów obsługiwanych ręcznie
- odpowiednie **krzesło**, które posiada:
 - stabilność dzięki co najmniej pięciopodporowej podstawie z kółkami jezdnyymi
 - wyprofilowane siedzisko i oparcie z regulowaną wysokością i pochyleniem
 - możliwość obrotu
 - podłokietniki
- **właściwa odległość między monitorami** sąsiadującymi ze sobą
 - co najmniej 0,6 m; natomiast między uczniem i tyłem sąsiadującego monitora – co najmniej 0,8 m
- **ograniczenie olśnienia** poprzez:
 - odpowiednie ustawienie płaszczyzny monitora
 - matową powierzchnię blatu
 - możliwość ochrony przed nasłonecznieniem
 - zaopatrzenie punktów świetlnych w oprawy eliminujące olśnienie

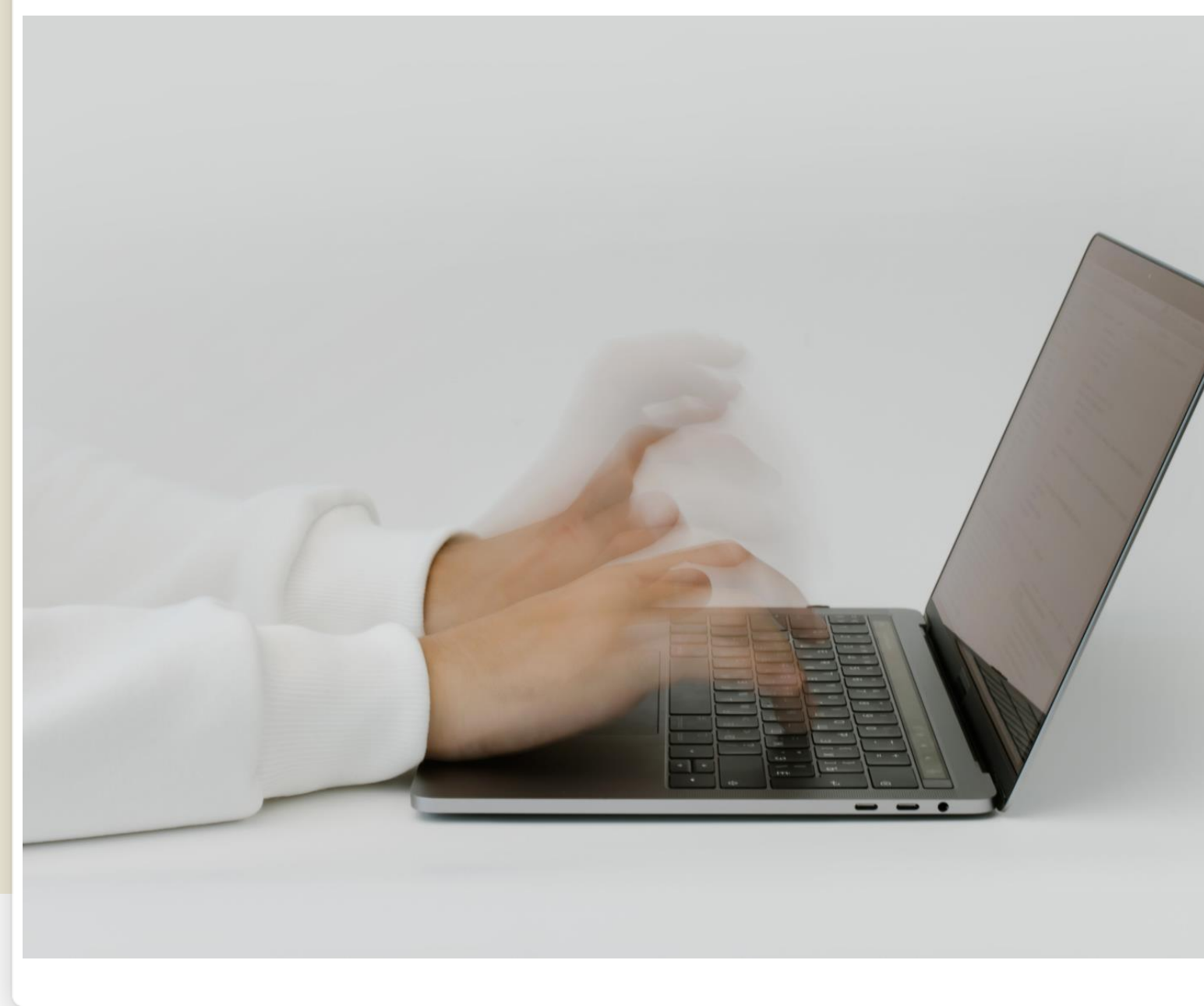
Nie zagub dziecka w sieci

Portal powstały w ramach projektu
„Kampanie edukacyjno-informacyjne na rzecz
upowszechniania korzyści z wykorzystywania
technologii cyfrowych”

➔ www.gov.pl/niezagubdzieckawsieci



Opracowanie prezentacji



Oddział Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej
Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Łodzi



www.gov.pl/wsse-lodz



[Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna w Łodzi](#)

