



Vilniaus
universitetas



Mediavaikai

Vilniaus universiteto mokslininkų projekto „Ilgalaikis ekranų poveikis vaikų fizinei ir psichikos sveikatai“ tyrimo rekomendacijos

Apie tyrimą. Tarpdisciplininė Vilniaus universiteto (VU) Filosofijos fakulteto Psichologijos instituto ir Medicinos fakulteto Vaikų ligų klinikos mokslininkų komanda dvejus metus (2020 m. gruodis – 2022 m. lapkritis) tyrinėjo ilgalaikį ekranų poveikį 2–14 metų vaikų psichikos ir fizinei sveikatai.

Tyrimą finansavo valstybinis Visuomenės sveikatos stiprinimo fondas (sutarties Nr. (1.80 E) SU-2498). Vadovaujami VU Psichologijos instituto profesorės dr. Romos Jusienės, tyrimą atliko dr. Edita Baukienė, dr. Rima Breidokienė, prof. dr. Ilona Laurinaitytė, gyd. Lina Lisauskienė, dr. Rūta Praninskienė ir prof. dr. Vaidotas Urbonas.

Tyrimo dalyvavo daugiau nei 900 vaikų (jų tėvų), iš jų daugiau nei 300 tėstinių tyrimų dalyviai, apklausta daugiau nei 400 sveikatos priežiūros specialistų.

Projekto tikslai:

1. Įvertinti informacinių technologijų (IT) naudojimo trukmės bei pobūdžio (koks būtent ekraną turintis prietaisas, koks informacijos turinys, ar naudojamosi prisijungus internete ir pan.) reikšmę 2–14 m. vaikų fizinei bei psichikos sveikatai.
2. Parengti rekomendacijas apie naudojimosi IT poveikį vaikų sveikatai bei pasiūlyti sveikatos sutrikimų prevencijos ir žalos mažinimo priemones

Su tyrimo rezultatais susipažinti galite [čia](#).

Atsižvelgiant į tyrimo „Ilgalaikis ekranų poveikis vaikų fizinei ir psichikos sveikatai“ rezultatus, parengta rekomendacijų ir prevencijos bei žalos mažinimo priemonių paketas sveikatos priežiūros specialistams bei tikslinės rekomendacijos apie IT poveikį vaikų sveikatai tėvams, vaikams ir ugdytojams.

REKOMENDACIJOS VAIKAMS IR PAAUGLIAMS

Vaikas (6–10 metų) su tėvų ir globėjų pagalba – GALI:

1. Pramogoms prie ekrano praleisti ne daugiau nei 1 val. per dieną. Bendras ekranų laikas neturėtų viršyti 2 valandų per dieną.
2. Kasdien bent 1 val. užsiimti aktyvia fizine veikla ir bent 1 val. pabūti lauke, dienos šviesoje.
3. Bendrauti su tikrais (ne tik internetiniais) draugais.
4. Turėti mėgiamų veiklų, kur ekranai nedalyvauja (būreliai, hobiai).
5. Valgyti nenaudojant ekranų, susitelkus į maistą ir bendravimą su kitais žmonėmis. Kasdien valgyti sveikatai palankų maistą (pvz., daržoves, vaisius, grūdinius produktus ir pan.), vengti riebaus, gruzdinto, greito maisto, nevartoti saldžių, tonizuojančių gėrimų.
6. Visus nenaudojamus įrenginius, tame tarpe ir TV, kurio niekas nežiūri, laikyti išjungtus.
7. Įsijungti internetą ir žaidimus tik tada, kai atliktos pareigos ir leidžia tėvai, geriau – ne vėliau nei iki 20 val.
8. Kuo dažniau bendrauti gyvai su kitais vaikais ir suaugusiais, o, esant poreikiui, nuotoliniam bendravimui naudoti tik tų socialinių tinklų programėles, kurių amžiaus riba nuo 6 metų.
9. Miegoti ne mažiau nei 9 val. (geriausia: 9–11 val.). Prieš miegą bent 15–20 min pasikalbėti su suaugusiuoju (tėčiu, mama, globėjais ar kitais artimaisiais) – aptarti dieną, patirtus įspūdžius, emocijas.
10. Ekranus turinčius prietaisus laikyti kitose, ne miegui skirtose, patalpose arba, artėjant miego laikui, išnešti visus ekranus turinčius prietaisus į kitas patalpas.
11. Likus mažiausiai valandai iki miego išjungti visus ekranus.
12. Eiti laiku miegoti ir keltis kasdien tuo pačiu metu.

Paauglys (11–14 metų) su suaugusiųjų priežiūra, palaikymu ir savarankiškai GALI:

1. Nelaikyti įjungtų nenaudojamų ekranų, foninio TV.
2. Valgyti be ekranų. Per dieną bent vieną kartą valgyti su šeima.
3. Kasdien bent 1 val. užsiimti aktyvia fizine veikla ir bent 1 val. pabūti lauke, dienos šviesoje.
4. Įvertinti, koks maistas yra sveikas ir koks – ne, vengti riebaus, gruzdinto, greito maisto, saldžių, tonizuojančių gėrimų, rinktis sveiką maistą. Gebėti kritiškai vertinti nesveiko maisto reklamą.
5. Bendrauti ir palaikyti santykius su realiais (ne tik internetiniais) draugais.
6. Nesijungti prie interneto ir nesinaudoti juo po 21 val.
7. Turėti mėgiamų veiklų, kur ekranai nedalyvauja (būreliai, hobiai).
8. Miegoti ne mažiau nei 8–9 val. (geriausia: 9–11 val.). Prieš miegą bent 15–20 min. pasikalbėti su suaugusiuoju (tėvais ar kitais artimaisiais) – aptarti savo dieną, įspūdžius, emocijas.
9. Mokyti suprasti, kaip emocijas ir psichikos sveikatą veikia perteklinis ekranų naudojimas ir kaip doris su emociniais sunkumais, mokyti atpažinti ir įvardyti savo jausmus, emocinius poreikius.
10. Įsijungti internetą tik tada, kai pasirūpinta savo poreikiais (miegas, maistas, grynas oras, fizinė veikla), atliktos pareigos ir leidžia tėvai ar globėjai.
11. Kambaryje, kuriame miegama, nelaikyti prietaisų, turinčių ekranus.
12. Pramogoms prie ekrano praleisti ne daugiau 2 val. per dieną. Bendras ekranų laikas neturi viršyti 3 val. per dieną.