

Ile godzin dziecko może spędzać przed ekranami?

30 kwietnia 2019

Ile godzin dziennie małe dziecko może spędzać przed ekranem telewizora lub telefonu? Eksperci WHO ustalili właśnie nowe limity, ale te... niezbyt spodobały się rodzicom w Wielkiej Brytanii.



Dzieci urodzone w ciągu ostatniej dekady są otoczone przez media cyfrowe nawet 24 godziny na dobę, a rodzice chętnie korzystają z pomocy telewizora lub telefonu, gdy chcą choć na chwilę odpocząć lub coś załatwić, nie ryzykując jednocześnie, że spuszczone z oka dziecko wpakuje się w nie lada tarapaty. Problem pojawia się jednak w momencie, gdy rodzice zbyt często sadzają dzieci przed ekranem telewizora lub telefonu i gdy doraźne oglądanie bajek staje się nieodłącznym elementem ich życia.

Eksperci od dawna zwracają uwagę na negatywne oddziaływanie urządzeń cyfrowych na rozwój dziecka. Ostre dźwięki, ruch na ekranie i zmieniające się natężenie światła nadmiernie dzieci pobudzają, natomiast w późniejszym wieku zbyt częste „gapienie się w ekran” negatywnie wpływa na aktywność dzieci oraz

budowanie przez nie relacji społecznych. Media cyfrowe ograniczają także rozwój wyobraźni u dzieci i powodują zaburzenia snu.

Opierając się na najnowszych badaniach WHO ustaliła właśnie nowe limity dotyczące dopuszczalnej ilości czasu spędzonego przez dzieci przed ekranem telewizorów i/lub telefonów. Wytyczne Światowej Organizacji Zdrowia są tutaj dosyć restrykcyjne – jej eksperci rekomendują, by dzieci do lat 2 w ogóle nie oglądały żadnych programów w telewizji i na telefonie, natomiast by dzieci w wieku od 2 do 4 lat miały ten czas ograniczony do co najwyżej 1 godziny. Jeśli chodzi o starsze dzieci, to czas spędzony przed ekranem telewizora, komputera lub smartfonu powinien być dopasowany indywidualnie do stopnia rozwoju dziecka, ale i tak nie powinien on być zbyt długi.

Wytyczne WHO nie do końca spodobały się rodzicom w UK, którzy zostali w tym zakresie przepytani przez dziennikarzy stacji BBC. Jedna z młodych mam zaznaczyła w programie „BBC News”, że

jej syn sporo uczy się oglądając bajki, ponieważ wiele z nich pobudza u niego zainteresowanie światem. Inna z kolei mama powiedziała, że posiadanie wytycznych jest dobre, ale też że każdy rodzic, stosując je, musi używać zdrowego rozsądku.

Zdjęcie: [Jim Bauer](#) (CC BY-ND 2.0)

Źródło: PolishExpress.co.uk