

# W Chinach ograniczono czas dzieci przed ekranami i nad pracami domowymi

18 czerwca 2024

Smartfon, tablet, laptop – pokolenie nastolatków nie zna świata offline i przed ekranami spędza coraz więcej czasu. Gry i treści on-line wypełniają ich czas, odciągając od aktywności fizycznej lub rozwijania zainteresowań. Dotychczas strategie walki z siedzącym trybem życia młodych ludzi opierały się głównie na edukacji, ale Chiny od 2021 roku walczą z tym prawnie. Między innymi ograniczyły regulacjami czas, kiedy gry i inne treści online są dostępne dla dzieci i młodzieży. „Ocena rezultatów tych działań jest pozytywna” – mówią naukowcy z Uniwersytetu w Bristolu, którzy przyjrzeni się regulacjom z 2021 roku i zbadali skutki ich wprowadzenia.

„Chińskie przepisy są ukierunkowane na różne aspekty składające się na codzienne życie uczniów, w tym otoczenie cyfrowe, środowisko szkolne i domowe. W szczególności regulują czas i pory dnia, kiedy dostawcy gier online mogą udostępniać swoje produkty dzieciom. Dostawcy gier online nie mogą oferować usług dzieciom i młodzieży w wieku poniżej 18 lat po 22:00 i są zobowiązani ograniczyć dostęp do usług do jednej godziny od 20:00 do 21:00 w weekendy i święta państwowe” – mówi agencji informacyjnej Newseria dr Bai Li z Uniwersytetu Bristolskiego.

Nowe prawo Chiny zaczęły wprowadzać już trzy lata temu. Walka z siedzącym trybem życia obejmuje regulacje dotyczące także prac domowych, korepetycji oraz zajęć pozalekcyjnych. W tym przypadku konkretne zapisy nowego prawa uzależniono od wieku ucznia.

„Na przykład u dzieci w wieku 12 lat prace domowe nie mogą

zajmować więcej niż godzinę dziennie. Są również zapisy regulacji skierowane do podmiotów oferujących płatne korepetycje. Podmioty te nie mogą oferować płatnych usług w weekendy, święta państwowe i wakacje” – podkreśla dr Bai Li. „Na tym zasadniczo polegają przepisy, które mają przeciwdziałać siedzącemu trybowi życia. Jest to obecnie jedyna regulacja rządowa przeciwdziałająca spędzaniu czasu w pozycji siedzącej ukierunkowana na różne dziedziny życia dzieci i młodzieży”.

Do tej pory walka z siedzącym trybem życia młodych ludzi opierała się głównie na edukowaniu zarówno samych zainteresowanych, jak i ich rodziców i nauczycieli oraz zachęcaniu ich do zmiany trybu życia i podejmowania aktywności fizycznej. Trudno jednak mówić o tym, że jest to skuteczna metoda, skoro statystyki wciąż się pogarszają. Przykład Chin pokazuje, że wysiłek w walce lepiej kierować nie na indywidualne zachowania, ale na zmiany w środowisku.

„Użyliśmy danych z badań obejmujących prawie 100 tys. dzieci przed wprowadzeniem regulacji i po nim, aby ocenić wpływ podjętych interwencji. Stwierdziliśmy, że średnia dzienna ilość czasu, jaką dzieci spędzają w pozycji siedzącej, obniżyła się o prawie 50 min, co stanowi wartość dość istotną w porównaniu do tradycyjnych metod interwencji. Średni czas spędzany dziennie przed ekranem również uległ obniżeniu o około 6,5 proc. Chodzi tutaj o czas spędzany na korzystaniu z telefonu, tableta i komputera, graniu w gry i oglądaniu telewizji” – wylicza badaczka z Uniwersytetu w Bristolu. „Jak wskazują wyniki badania, radykalne i istotne zmiany wystąpiły już po miesiącu od wprowadzenia regulacji. Jest to metoda bardzo skuteczna i efektywna kosztowo”.

Takie podejście do tematu walki z siedzącym trybem życia może być inspiracją dla innych krajów świata, także w Europie. Zresztą regulacje w tym obszarze już są przyjmowane, choć może nie tak radykalne jak w Chinach. Przykładowo Francja oraz Szwecja już wprowadziły zakaz korzystania z telefonów

komórkowych na terenie szkoły. W tych przypadkach główną motywacją był jednak nie tyle siedzący tryb życia młodych ludzi, co ich wyniki w nauce. Anglia z kolei daje konkretne wytyczne dyrektorom szkół, którzy we własnym zakresie mogą wprowadzić takie obostrzenia na terenie kierowanej przez siebie placówki.

„Są to więc pozytywne zmiany tradycyjnych metod edukacyjnych w kierunku bardziej profilaktycznych interwencji regulacyjnych. To bardzo pozytywny kierunek, ale być może powinniśmy się szerzej zastanowić nad tym, co można zrobić poza szkołą, ponieważ dzieci spędzają czas w pozycji siedzącej również poza nią. Można się o tym przekonać z naszego badania. Obecnie pracuję z WHO Europe i kilkoma krajami europejskimi, aby przeanalizować widoczność interwencji regulacyjnych w krajach europejskich” – postuluje dr Bai Li. „Chcielibyśmy poznać opinie osób zainteresowanych, w szczególności dzieci szkolnych i ich rodziców, aby zebrać wiedzę na temat wsparcia polityczno-prawnego w tej dziedzinie, które pozwoli uzyskać jak największą akceptację społeczeństwa i widoczność. Nie jesteśmy na etapie rozważania, czy warto wprowadzić interwencje regulacyjne, ponieważ to już się dzieje w UE, tylko jak je wprowadzać w sposób zrównoważony i skuteczny”.

Źródło: [Newseria.pl](http://Newseria.pl)