

ZDROWA CYFROWO DWUDZIESTKA

RR@SP20GDYNIA.PL

NEWSLETTER RADY RODZICÓW DLA
RODZICÓW I OPIEKUNÓW

Jak pomóc?

- ✓ ograniczanie "rekreacyjnego" czasu ekranowego
- ✓ minimum 60 minut aktywności fizycznej dziennie
- ✓ codzienne przebywanie na świeżym powietrzu
- ✓ zasada 20-20-20 dla oczu: co 20 minut – 20 sekund patrzenia w dal na ok. 6 metrów (20 stóp)
- ✓ smartfon na wysokości oczu, nie na kolanach ani nisko
- ✓ strefy bez ekranów:
 - brak telefonu przy jedzeniu
 - brak telefonu 1–2 godziny przed snem
 - brak telefonu przy łóżku, w łazience
- ✓ wzmacnianie pleców (pływanie, rozciąganie, drążek)
- ✓ przecieranie telefonu płynem do elektroniki



Smartfon a zdrowie

"72% rodziców często odczuwa niepokój o swoje dzieci. Najczęściej obawy dotyczą bezpieczeństwa w sieci, zdrowia psychicznego i fizycznego." [Raport "Wyczerpani doskonałości"]

1. „Smartfonowa szyja” – przeciążenie kręgosłupa

Podczas pochylania głowy nad ekranem jej ciężar „rośnie” nawet do 20–25 kg. Dziecko utrzymuje tę pozycję często przez kilkadziesiąt minut bez przerwy.

Możliwe konsekwencje:

bóle szyi i karku; bóle głowy; pogłębienie wad postawy; nadmierna kifoza piersiowa („garbik”); przeciążenia odcinka lędźwiowego; w dłuższej perspektywie – zmiany zwyrodnieniowe wcześniej niż u poprzednich pokoleń

2. **Oczy** – cyfrowe zmęczenie wzroku

Długie patrzenie z bliska zwiększa ryzyko:

- postępu krótkowzroczności; suchości oka; pieczenia
- i łzawienia; bólów głowy

3. **Nadgarstki, dłonie (w tym kciuki!)**

- Powtarzalne ruchy: przeciążenia ścięgien; bóle nadgarstka; w przyszłości ryzyko zespołu cieśni nadgarstka; napięcie

4 **Sen i układ nerwowy**

Światło niebieskie wieczorem: opóźnia wydzielanie melatoniny; utrudnia zasypianie; skraca fazę snu głębokiego;

U dzieci skutkuje to:

- rozdrażnieniem; problemami z koncentracją; gorszym funkcjonowaniem w szkole

5. **Higiena** – na telefonie jest często 5 razy więcej bakterii i wirusów niż na desce sedesowej! (paciorkowce, gronkowce, E.coli)

6. Zdrowie **psychiczne i społeczne**

• nadmierne korzystanie ze smartfona może wiązać się z: trudnością w regulacji emocji; obniżoną odpornością na frustrację; większym ryzykiem uzależnienia behawioralnego; ograniczeniem aktywności fizycznej

Polecane źródła:

1. Książka: "Cała nadzieja w szkole" Justyna Suchecka
2. Podcast - Czy dzieci powinny mieć dostęp do smartfonów i social mediów <https://bit.ly/digitalks26>
3. Raport "Wyczerpani doskonałości" <https://bit.ly/KosmosWyczerpani>
4. <https://dbamomojzasieg.pl/wplyw-urzadzen-ekranowych-na-dojrzewajacy-mozg/>

Instytut Cyfrowego
Obywatelstwa x potato facehigienacyfrowa.pl
potatoface.pl