

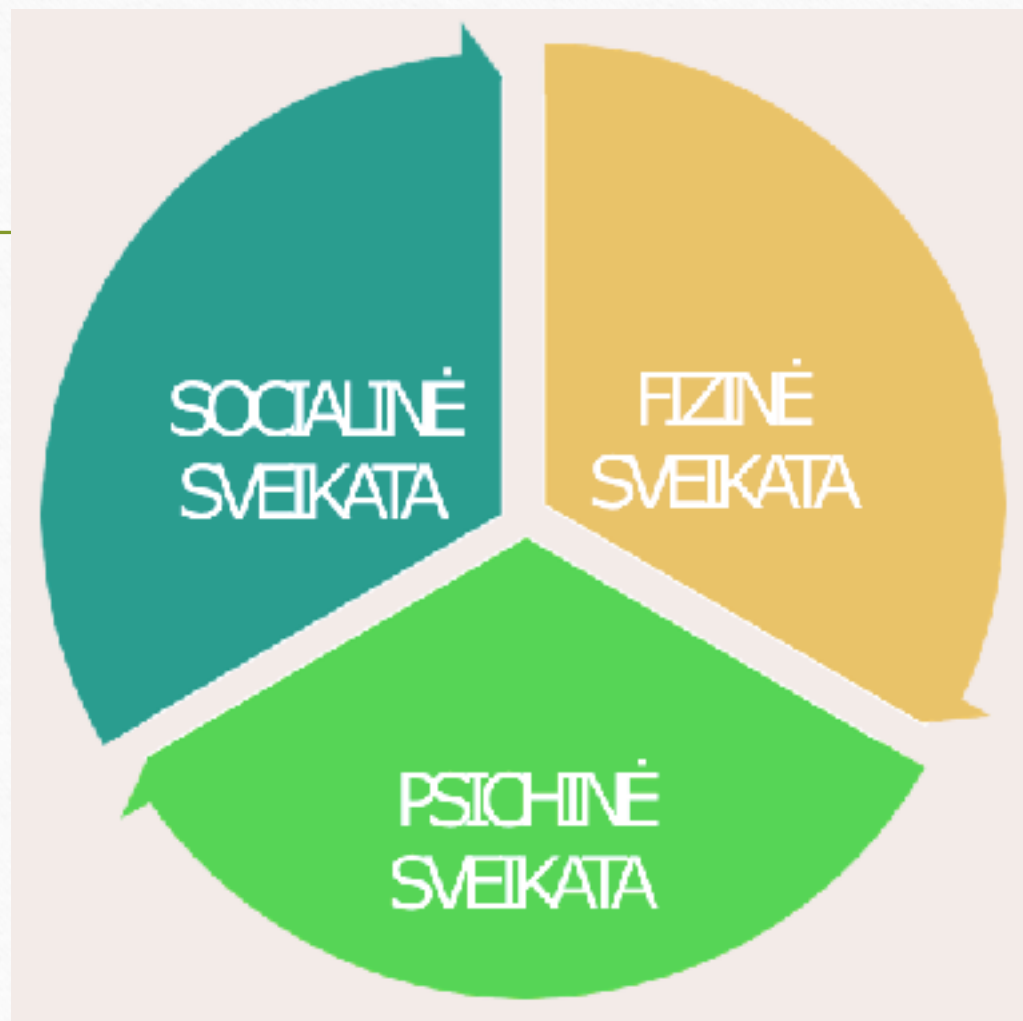


# Medijų naudojimo poveikis vaiko sveikatai ir jo įveika

Edukologas Ramūnas Aušrotas  
Rengimo šeimai asociacija

Mokymai visuomenės sveikatos specialistams  
“Probleminio medijų naudojimo įveika ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigose”  
2024 m. lapkričio 20 d., Vilnius

# Medijų poveikio vaiko sveikatai kompleksškumas



## Medijų poveikis. Ką sako tyrimai

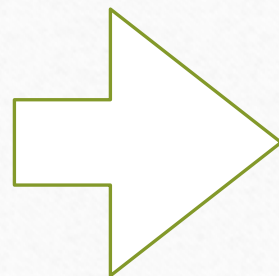
Poveikis raidai:	Poveikis elgesiui ir bendravimui:	Poveikis kūnui
<p>Vaikams iki 2 metų amžiaus buvimas prie ekrano stabdo kalbos raidą;</p> <p>Vėliau perteklinis laikas lemia skurdesnį žodyną – atėjus į mokyklą matomas trečdaliu siauresnis žodynas;</p> <p>Sunkiau sutelkti ir išlaikyti dėmesį;</p> <p>Mažiau savarankiški vaikai;</p> <p>Sunkiau atpažįsta savo ir kitų jausmus, neišmoksta išlaukti.</p>	<p>Sunkiau suvaldyti savo emocijas ir elgesį, atpažinti kitų emocijas – sunkiau bendrauti su kitais;</p> <p>Pablogėjusi miego kokybė (dėl ekranų naudojimo) prisideda prie elgesio ir emocijų sunkumų;</p> <p>Jei vaikas pramogauja prie ekrano 1,5 val. per dieną jau atsiranda rizika emociniams ir elgesio sunkumams atsirasti;</p> <p>Vaikams, ilgiau besinaudojantiems išmaniaisiais telefonais, kompiuteriais ir žaidimų konsolėmis, būdingi didesni emociniai ir elgesio sunkumai;</p> <p>Sunkiau motyvuoti neekraninei veiklai;</p> <p>Nebedžingina kasdienė veikla;</p> <p>Sunku išlaukti;</p> <p>Sunkiau sutelkti dėmesį, mokytis;</p> <p>Gali formuotis įprotis nuobodulį, bendravimo poreikį, nemalonius jausmus ir stresą malšinti ekrano laiku.</p>	<p><b>Akys</b> – jas vargina, trumparegystės rizika ateityje;</p> <p><b>Galva</b> gali skustis, kad skauda galvą (dažniau išsako moksleiviai), pykina dėl perteklinio laiko prie ekranų, gali sutrikti miegas;</p> <p><b>Stuburas, kaklas, pečiai, nugara</b> – vystosi netaisyklinga laikysena, gali atsirasti skausmai ateityje;</p> <p><b>Širdis, kraujagyslės</b> – širdies ir kraujagyslių ligų rizika (dėl mitybos įpročių ir nejudrumo);</p> <p><b>Pilvas</b> – gali skustis, kad skauda pilvą dėl perteklinio buvimo prie ekranų;</p> <p>Nutukimo, antsvorio, diabeto rizika (dėl mitybos įpročių ir nejudrumo).</p>

# Poveikis raidai ir jo įveika

## *Kalba*

---

- Siauresnis vaikų žodynas
- Vėluoja kalbos raida
- Atsiranda anglicizmai



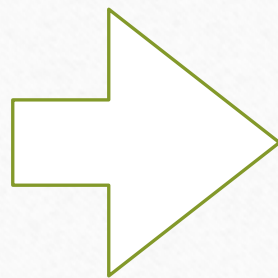
- Buvimas prie ekrano (tiek tėvų, tiek ir vaikų) neturėtų pakeisti gyvo bendravimo.
- Gyvas bendravimas su vaiku veidas į veidą, tariami garsai, žodžiai, akių kontaktas, veido mimika - visa tai lavina kalbą
- Žodyną plečia paprasti pokalbiai, knygelių ir eilėraščių skaitymas, dainavimas.
- Jei naudojate medijas edukacijai, naudokite jas trumpą laiką, darydami pertraukas.
- Ekranas veikia per klausos ir regos pojūčius. Tačiau vaikui reikalingas pažinimas ir per kitus - uoslės, skonio ir lytėjimo - pojūčius.

# Poveikis raidai ir jo įveika

## *Savarankiškumas*

---

- Intesyviai ekranus naudojantys 2-5 metų vaikai yra mažiau savarankiški:
  - Telefonas ar medija naudojamas tam, kad patys galėtų netrukdomi atlikti darbinės pareigas ar namų ruošos darbus.
  - Telefonas ar medija naudojamas kaip apdovanojimas
  - Telefonas ar medija naudojamas vaiko maitinimui ar migdymui
- Autistiškiems vaikams medijų naudojimas gali tapti pabėgimo iš situacijos priemone, ypač ten, kur jiems reikia daugiau pastangų.

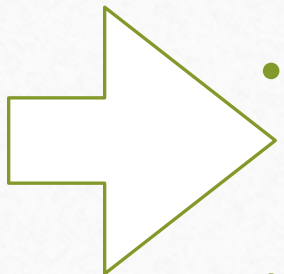


- Namai skirti šeimai (žmonai, vyrui, vaikams);
- Įtraukite vaiką į namų ruošos veiklas pagal jų amžių;
- Leisti mokytis valgyti pačiam be ekrano, skatinti žaisti;
- Įvesti motyvacijos ir bendradarbiavimo sistemą, kurioje šeima yra komanda, kuri kartu dirba ir kartu siekia savo svajonių

# Poveikis raidai ir jo įveika

## *Jausmų pažinimas*

---

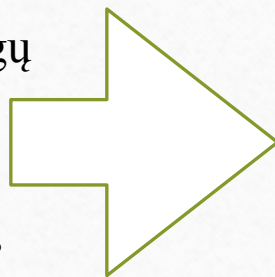
- Vaikai, kurie prasčiau supranta jausmus ir silpniau moka juos reikšti, yra linkę daugiau laiko praleisti prie ekranų.
  - Vaiko, kuris turi emocijų raiškos problemų, tėvai gali būti linkę spręsti vaiko “nuraminimo” problemą medijų pagalba.
  - Vaikų, kurie yra konfliktiški ir turi emocijų raiškos problemų, tėvams gali būti sunku susitarti su vaikais dėl medijų (ne)naudojimo.
- 
- Mokyti atpažinti ir įvardyti savo jausmus, emocijas ir tinkamai jas išreikšti, o ne neigti ar slopinti.
  - Mokyti malšinti nemalonus jausmus ir stresą kitais būdais. Vienas iš būdų yra pokalbis su savo vaiku.
  - Išreikšti emocijas ir įveikti stresą gali padėti piešimas, mankšta, sportas, laiko leidimas su šeima, naujos veiklos.
  - Ir tėvai turi mokytis pažinti savo jausmus, valdyti pyktį.

# Poveikis raidai ir jo įveika

## *Silpna valia*

---

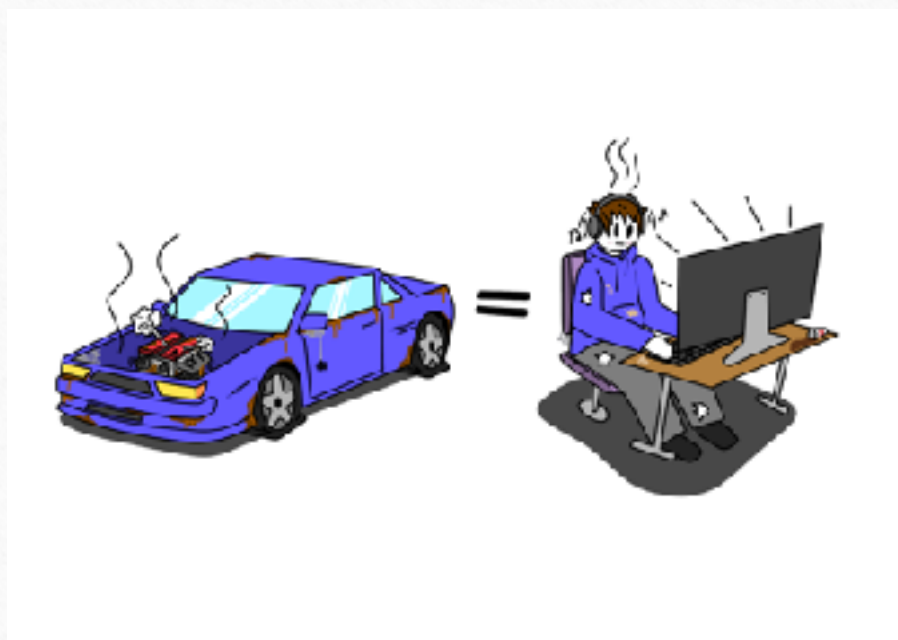
- Dėl perteklinio medijų naudojimo vaikui nesiformuoja arba nusilpsta valia. Dėl to vaikui tampa sunkiau sutelkti dėmesį, mokytis.
- Atsiranda nuobodulys, nenoras užsiimti kitomis veiklomis, kurios reikalauja pastangų (pvz., pasigaminti meškerę, kad galėtum žvejoti).
- Iki tol patikę užsiėmimai vaiko nebetrūkia, susiaurėja interesų ratas. Medijų dirgiklis tampa stipresnis už kitus potraukius.



- Laiko ribojimas
- Tėvų sąmoningumas
- Vaikų skaitmeninio sąmoningumo ugdymas.
- Rodyti vaikams pavyzdį.
- Paruošti įrenginį vaiko naudojimui.

# Neigiamo poveikio fizinei sveikatai įveika

---



- ŠVIETĖJIŠKA VEIKLA APIE ŽALĄ: TĖVAMS, VAIKAMS, UGDYTOJAMS, SPECIALISTAMS
- TAISYKLĖS NAMUOSE IR UGDYMO ĮSTAIGOJE
- SVEIKOS GYVENSENOS ĮPROČIŲ STIPRINIMAS ŠEIMOJE IR UGDYMO ĮSTAIGOJE: MITYBA, FIZINIS AKTYVUMAS, JUDRŪS ŽAIDIMAI SU VAIKAIS
- SUBALANSUOTA IR VAIKO AMŽIŲ ATITINKANTI DIENOTVARKĖ



# Neigiamo poveikio fizinei sveikatai įveika

## *Fizinis aktyvumas*

---

- Per parą skirti bent 180 minučių įvairiausiai fizinei veiklai, iš kurių bent 60 minučių būtų vidutinio ir didelio intensyvumo fizinė veikla (kuo daugiau, tuo geriau).
- Vaikai neturėtų būti ilgiau nei valandą be pertraukos suvaržyti fiziškai (ir ilgai nesėdėti).
- Nejudrus laikas, praleidžiamas prie ekranų, neturėtų viršyti valandos (kuo mažiau, tuo geriau).
- Kartu su vaikais žaisti aktyvius žaidimus (namuose ir lauke). Pasiūlyti kaimynams, turintiems vaikų, žaisti kartu. Tai padės rasti žaidimų draugų. Pasinaudoti viešomis žaidimų aikštelėmis.
- Nejudriuojamu metu tvaikams skaityti arba sekėti pasakas.



# Neigiamo poveikio fizinei sveikatai įveika

## *Laikysena*

---



- Raumenų stiprinimui ir motorinės koordinacijos gerinimui tinka žaidimai, kurie reikalauja judesio pastangų: ėjimas, bėgimas, siūbavimas, ridenimasis, šokinėjimas, šliaužimas žeme.
- Smulkiosios motorikos judesiams lavinti praverstų nešiojimas, griebimas, rašymas, geometrinių piešinių piešimas pieštuku, popieriaus karpymas žirkklėmis, žaidimas su tešla ir smėliu, karoliukų vėrimas, naudojimasis šakute, smeigiant tam tinkamą maistą.
- Kaulus stiprinantis aktyvumas – šokinėjimas, bėgiojimas, spartus vaikščiojimas, svorių kilnojimas.
- Būnant prie medijų, ekranas turi būti akių lygyje (telefoną laikyti, kompiuterio ekraną pakelti ant stovo), riešų raumenys neturi būti įtempti.

# Neigiamo poveikio fizinei sveikatai įveika

## *Regejimas*

- Naudoti didesnę ekraną (TV ar kompiuterio monitorių vietoj išmaniojo telefono), pasirūpinti, kad vaikai nesėdėtų per arti ar per toli, neiškraipant vaizdo, geriausia tiesiai prieš ekraną, vengti mažų raidžių ir vaizdų.
- Naudojant medijas, reguliariai daryti pertraukas, kad ištiesai nežiūrėtų TV ar nežaistų kompiuteriu – pailsinti akis.
- Išmaniajame telefone naudoti specialų filtrą, apsaugantį akis nuo ekranų sklaidžiamos mėlynos šviesos.
- Būti lauke šviesiu paros metu, kur dėmesys sutelkiamas į toli, o ne arti esančius objektus (su sąlyga, kad vaikai nėra „prilipę prie ekrano“).
- Jei yra galimybė, naudoti elektroninę knygų skaityklę, kuri mažiau vargina akis nei įprastas ekranas, ar tiesiog skaityti popierines knygas



# Neigiamo poveikio fizinei sveikatai įveika

## *Miegas*

---



- Pasirūpinti, kad vaikai nesinaudotų ekranais prieš miegą ir kad ekranų nebūtų miegamojoje zonoje.
- Patiems tėvams nenaudoti ekrano migdymui; ruošiantis migdyti vaiką, išnešti visus prietaisus į kitą kambarį, kad nebūtų pagundos patiems paskaityti naujienas, peržvelgti socialinius tinklus migdant vaiką.
- Buvimas lauke pagerina būsimos miego kokybę.
- Vaikas turi ramiai užmigti, miegoti pakankamai laiko išvėdintame kambaryje, prieš miegą bent 1 val. neturi būti prie ekrano.
- Prieš miegą galima aptarti dieną, paskaityti pasaką, padainuoti lopšinę.

# Neigiamo poveikio fizinei sveikatai įveika

## *Mityba*

---

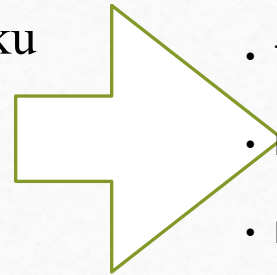
- Valgyti be ekranų, tai padės lengviau pajauti sotumo jausmą;
- Mėgautis paties maisto išvaizda, skoniu ir kvapu;
- Valgyti reguliariai, nustatytu laiku;
- Valgyti sveiką maistą;
- Valgymas su šeima taip pat yra ir bendravimo forma, kurianti ryšį.
- Formuoti teigiamo kūno įvaizdžio vaidmenį



# Poveikis psichinei sveikatai ir to įveika

---

- Elgesio kontrolės sunkumai (padidėjęs impulsyvumas, agresija, prastesnė savireguliacija)
- Susiaurėjusi emocijų raiška
- Dėmesio koncentracijos stoka– vaikui sunku sutelkti ir išlaikyti dėmesį
- Miego sutrikimai
- Nebedžiugina kasdienė veikla
- Sunku išlaukti, nuobodulys tampa kančia
- Padidėjusi emocijų bei elgesio sutrikimų rizika



- PRIERAIŠŪS VAIKŲ-TĖVŲ SANTYKIAI
- AUKLĖJIMO STILIUS
- DIENOTVARKĖ IR MIEGO REŽIMAS
- TAISYKLĖS
- PAREIGOS ATITINKANČIOS VAIKO AMŽIŲ
- PAČIŲ TĖVŲ EMOCINIS INTELEKTAS IR GEBĖJIMAS REFLEKTUOTI
- TĖVYSTĖS ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS

# Poveikis socialinei sveikatai ir to įveika



- Negebėjimas draugauti ir megzti ilgalaikius santykius
  - Siauras interesų laukas
  - Komplikuoti santykiai su tėvais
  - Mokymosi ir pažintiniai sunkumai (lėtesnė kalbosraida, skurdus žodynas, dėmesio sutelkimo ir išlaikymo sunkumai ir kt.)
  - Motyvacijos stoka mokytis ir užsiimti kitomis veiklomis
  - Prastėjantys mokymosi rezultatai
- BENDRAS TĖVŲ VAIKŲ LAIKAS
  - TRADICIJOS IR RITUALAI
  - TAISYKLIŲ BUVIMAS IR JŲ NUOSEKLUS LAIKYMASIS
  - PAGARBUS SUAUGUSIŲJŲ BENDRAVIMAS SU VAIKU
  - VEIKLŲ ĮVAIROVĖ NAMUOSE IR UGDYMO ĮSTAIGOJE ATSIŽVELGIANT Į VAIKO INTERESUS BEI POMĖGIUS
  - UGDOMOJI VEIKLA PLEČIANTI AKIRATĮ IR PASAULIO PAŽINIMĄ NAMUOSE IR UGDYMO ĮSTAIGOJE
  - SUAUGUSIŲJŲ PAGALBA VAIKAMS DRAUGAUJANT IR SPRENDŽIANT KONFLIKTUS

# Ačiū už dėmesį

---

