WPŁYW TECHNOLOGII MOBILNEJ NA ZDROWIE I HIGIENĘ UKŁADU NERWOWEGO, RUCHOWEGO I WZROKOWEGO DZIECKA W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Opracowanie – mgr Ewa Bogula

Współczesny świat bez wątpienia nasycony jest technologiami mobilnymi. Ową mobilność rozumiem w tym artykule jako cechę wywołaną rozwojem technologii komunikacyjnych. Dzięki nim wszystko dzieje się szybciej, wydarzenia są natychmiastowe, dostępne przede wszystkim jako obrazy na ekranach komputerów, tabletów i smartfonów. Człowiek, którego osobowość rozwija się w takiej rzeczywistości posiadł liczne umiejętności związane z przepływem informacji – potrafi m.in. równocześnie oglądać i przyswajać przekazy informacji czerpanych z różnych źródeł, w jednym czasie śledzić kilka wątków. Technologie mobilne bardzo szybko stały się rozwiązaniem powszechnym. Urządzenia mobilne stały się jednak popularne nie tylko wśród ludzi dojrzałych, którzy potrafią z nich świadomie i odpowiedzialnie korzystać. Bardzo szybko zainteresowały się nimi dzieci, które przede wszystkim chcą naśladować swoich rodziców. Widząc mamę czy tatę, wciąż korzystających z telefonu lub komputera, wykorzystujących je w niemal każdej swojej czynności, mających w nich zdjęcia, filmy, książki – też chce posiadać taki przedmiot. Podkreślić trzeba, że chodzi w tym momencie o dzieci w wieku 2-6 lat, a więc dzieci małe, które bardzo często zanim nauczą się chodzić i mówić potrafią już odnaleźć ulubioną bajkę na komputerze czy uruchomić grę na komórce rodzica. Rodzaj urządzeń z jakich korzystają małe dzieci uzależniony jest od tego jakie urządzenia znajdują się w posiadaniu ich rodziców. Amerykańska Akademia Pediatrii wydała zalecenia według których dzieci mające mniej niż 2 lata nie powinny mieć żadnego kontaktu z urządzeniami mobilnymi. Powinny one rozpoczynać swoją przygodę ze światem od kontaktów interpersonalnych, by zdobyć kompetencje społeczne niezbędne do funkcjonowania wśród ludzi. Kontakt z komputerem czy telefonem nie może bowiem zastępować kontaktu z drugim człowiekiem. Według AAP nadmierne korzystanie z tego typu urządzeń może prowadzić do trudności z nauką, koncentracją uwagi, a nawet otyłości. Psychologowie i pedagodzy już od dłuższego czasu wskazują na szkodliwość używania urządzeń dotykowych rzez małe dzieci. Według nich może on z dużym prawdopodobieństwem prowadzić do problemów rozwojowych, zaburzeń koncentracji, nerwowości, ADHD, a nawet do autyzmu. Należy pamiętać, że zbyt częste korzystanie z urządzeń mobilnym przez małe dzieci może powodować określone problemy w sferze zdrowia fizycznego: wady postawy, wady wzroku, otyłość wynikającą z małej ilości ruchu, zespół urazowy nadgarstka. Generują one też liczne zagrożenia w obszarze poznawczym. Dziecko w wieku przedszkolnym znajduje się na wczesnym etapie rozwoju kory mózgowej, co sprawia, że ma ograniczoną zdolność do rozróżnienia tego, co jest rzeczywiste, a co wirtualne. W związku z tym wszystkie treści, które przyswaja dzięki korzystaniu z urządzeń mobilnych mogą oddziaływać na niego silnie modelująco. W ten sposób działa bowiem mechanizm społecznego uczenia się – dziecko naśladuje to, co widzi, z czym ma częsty kontakt. Niewłaściwe i zbyt wczesne korzystanie z urządzeń mobilnych jest szczególnie niebezpieczne dla dzieci, ponieważ uczą się one dopiero komunikowania z ludźmi. Wskutek spędzania czasu przede wszystkim z urządzeniem dziecko wycofuje się z relacji z otoczeniem, woli poświęcać swój czas na grę, którą utożsamia z jedyną możliwą rozrywką. Efektem tego jest zaburzenie lub destrukcja relacji międzyludzkich. Nie jest możliwe pełne i prawidłowe funkcjonowanie w dzisiejszym świecie bez korzystania z urządzeń mobilnych. Dlatego są one wykorzystywane już w wychowaniu przedszkolnym, by usprawnić ten proces i jednocześnie przygotować dzieci do odpowiedzialnego z nich korzystania. Trzeba jednak korzystać z tych technologii respektując przede wszystkim zasady najważniejsze dla rozwoju dzieci znajdujących się na tym etapie rozwoju. Przedszkolaki dużą część czasy powinny przebywać na świeżym powietrzu, powinny mieć kontakt z rówieśnikami, by móc uczyć się zachowań społecznych, powinny rozwijać zainteresowanie otaczającym światem, kształtować nawyk aktywności fizycznej, rozwijać zdolności artystyczne. Przedszkole musi przygotować je do nauki szkolnej i w tym celu doskonali koordynację "oko-ręka" i spostrzegawczość. Korzystanie z urządzeń mobilnych przez dzieci w wieku przedszkolnym niesie więc szereg zagrożeń, ale także korzyści. Zarówno jedne, jak i drugie wiążą się z kluczowymi obszarami rozwoju małego dziecka. Zagrożenia dotyczą więc: zdrowia fizycznego rozwoju poznawczego, rozwoju emocjonalnego i społecznego, rezygnacji z innych niż wykorzystanie urządzeń aktywności, korzystania z Internetu za pośrednictwem urządzeń mobilnych, korzystania z nich bez kontroli i towarzyszenia osób dorosłych. Wykorzystując ich naturalną ciekawość można wspierać ich zdolności poznawcze, rozwój intelektualny, emocjonalny i motoryczny, a przy tym czuwać nad odpowiedzialnym korzystaniem z tego typu narzędzi. Mimo niewątpliwych zalet nowoczesnych rozwiązań technologicznych nie wolno zapominać o zagrożeniach jakie niosą. Wynikają one głównie z niewłaściwego lub nadmiernego ich użytkowania. Należy zawsze mieć na uwadze, że czas jaki dziecko poświęci urządzeniu jednocześnie zmniejsza ilość czasu, który mogłoby spędzić na innych czynnościach. U dzieci w wieku przedszkolnym najbardziej intensywnie dojrzewa mózg ludzki, kształtują się główne wzorce zachowań. Należy zatem dbać, by technologie mobilne nie zakłóciły prawidłowego przebiegu tych procesów rozwojowych. Naukowcy z Brigham & Women Hospital w Bostonie dowiedli, że **korzystanie z ekranów emitujących niebieskie światło zaburza rytm okołodobowy ludzi.** Mózg człowieka rejestruje niebieskie światło, jako sygnał, że wciąż trwa dzień, więc hamuje wytwarzanie melatoniny. To prowadzi do zaburzeń snu, a później do dalszych konsekwencji. Istnieją już dowody na to,że niedobory i zaburzenia snu mają związek z chorobami krążenia i cukrzycą. Badacze zalecają nie korzystać z ekranów na co najmniej dwie godziny przed snem. Psychiatrzy zwracają uwagę na brak umiejętności świadomego dzielenia uwagi przez małe dzieci. Stąd efekt "hipnozy" podczas obserwacji ruchomych obrazów na ekranie.

Nowe technologie- zły wpływ na małe dziecko:

* opóźniony rozwój mowy
* ubogi zasób słownictwa
* problemy z koncentracją
* pobudzenie
* kłopoty ze snem
* zaburzony rozwój mózgu

Bibliografia:

ARTYKUŁ NAUKOWY Lidia Pawelec\* Dziecko w wieku przedszkolnym jako użytkownik urządzeń mobilnych (telefon, tablet, smartfon) w oparciu o następujące pozycje:

Bąk A., Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce, Wyniki

badania ilościowego, Fundacja Dzieci Niczyje, Warszawa 2015.

Bougsiaa H., Kopciewicz L., Dzieci w kulturze mobilnej. Partycypacja, uczenie się i emancypacja pokolenia „cyfrowych tubylców”, „Teraźniejszość –

Człowiek – Edukacja”, 2016. T. 19, numer 1(73).

Buchner A., Kisilowska M., Wierzbicka M., Mistrzowie kodowania. Junior,

Centrum Cyfrowe, Warszawa 2015.

Giddens A., Socjologia, PWN, Warszawa 2007.

Łysik Ł., Machura P., Rola i znaczenie technologii mobilnych w codziennym

życiu człowieka XXI wieku, „Media i Społeczeństwo”, 2014, nr 4.

Olszewska E., Uzależnienie od telefonu komórkowego jako nowe wyzwanie

edukacji dla bezpieczeństwa, „Zeszyty Naukowe WSOWL”, 2013, nr 4 (170).

Policy statement: Media use by children younger than 2 years, „Pediatrics” 2011 Vol. 128 No. 5 November 1.

Pyżalski J., Klichowski M., Przybyła M., Szanse i zagrożenia w obszarze wykorzystania technologii informacyjno-komunikacyjnych (TIK), ze szczególnym uwzględnieniem aplikacji mobilnych (TIK-mobApp) przez dzieci w

wieku 3-6 lat, Uniwersytet Adama Mickiewicza w Poznaniu, Poznań 2014.

Pyżalski J., Klichowski M., Technologie informacyjno-komunikacyjne a dzieci

w wieku przedszkolnym – model szans i zagrożeń, Materiał opracowany w ramach zadań UAM,2014, edutikacja.oeiizk.waw.pl/.../Technologie\_informacyjnokomunikacyjne\_Pyzalski.pdf

Jak nowe technologie wpływają na dzieci [Tomasz Nęcki - Lekarz](https://dzidziusiowo.pl/autor/75%2Ctomasz-necki-lekarz)