

3^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΥΜΗΤΤΟΥ

Σχ. Έτος 2020-2021



ΝΙΚΗ ΦΟΥΡΛΑ

A1 – B

23/04/2021

Τηλεόραση και άλλες οθόνες

Πολλές φορές έχουμε "απασχολήσει" τα παιδιά μας με την τηλεόραση ή το tablet ή το κινητό. Μήπως όμως υπάρχει όριο;



Ο χρόνος που "ξοδεύει" ένα παιδί μπροστά σε οποιαδήποτε οθόνη πρέπει να είναι ΜΕΧΡΙ 2 ΩΡΕΣ ΗΜΕΡΗΣΙΩΣ.

- Τα παιδιά ηλικίας 8-18 ετών περνούν περίπου 5 -6 ώρες την ημέρα μπροστά σε οθόνη τηλεόρασης και υπολογιστή ή κινητού. Ο μέγιστος χρόνος που προτείνεται από την Αμερικάνικη Παιδιατρική Ακαδημία είναι 2 ώρες την ημέρα.
- Τα παιδιά βλέπουν περίπου 10 διαφημίσεις την ημέρα που σχετίζονται με τρόφιμα, από τις οποίες το 98% είναι συσκευασμένα τρόφιμα ή αναψυκτικά πλούσια σε ζάχαρη και λιπαρά, φτωχά σε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

Τα αποτελέσματα των ερευνών δείχνουν πως:

- Το 2006 εκτεταμένη ανασκόπηση ερευνών, σχετικά με την επίδραση της τηλεόρασης στις διατροφικές επιλογές των παιδιών, οδήγησε στο συμπέρασμα ότι τα παιδιά σαφέστατα και επηρεάζονται από τις διαφημίσεις. Ισχυρότερη ήταν η επίδραση όταν στη διαφήμιση εμφανιζόταν κάποιος γνωστός παιδικός ήρωας.
- Τα παιδιά προσλαμβάνουν περίπου 170 θερμίδες επιπλέον καθημερινά, για κάθε ώρα που παρακολουθούν τηλεόραση.
- Ένα παιδί προσχολικής ηλικίας αυξάνει τις πιθανότητες να γίνει παχύσαρκο, κατά 6% για κάθε ώρα που περνάει μπροστά σε οθόνη, καθημερινά.
- Μια διαφήμιση διάρκειας 30 δευτερολέπτων, μπορεί να επηρεάσει ακόμα και ένα 2 χρόνο.

Σύμφωνα με την επίσημη θέση του Αμερικάνικου Συλλόγου Ψυχολόγων, τα παιδιά μέχρι και 8 ετών, δεν μπορούν να κατανοήσουν πως οι διαφημίσεις προσπαθούν να τα επηρεάσουν. Σε μια έρευνα του 2007, παιδιά προσχολικής ηλικίας, δήλωσαν πως φαγητό που είναι σε συσκευασία γνωστής εταιρείας σε αυτά, μέσω διαφήμισης, είναι πιο νόστιμο και το επιλέγουν ευκολότερα, από το ίδιο τρόφιμο συσκευασμένο με απλό περιτύλιγμα.

Η τηλεόραση και ο χρόνος που ξοδεύουν τα παιδιά μπροστά σε οθόνες, είναι κάτι που από νωρίς πρέπει να περιορίσουμε. Δίνουμε στα παιδιά μας εναλλακτικές, όπως:

- κάποια φυσική δραστηριότητα,
- μια χειροτεχνία,
- ένα βιβλίο δραστηριοτήτων,
- ένα επιτραπέζιο,
- ένα πάζλ,
- ένα παιχνίδι με τη χρήση αισθητήρων κίνησης, όπου το παιδί κινείται.

Αφήνουμε την επιλογή της "οθόνης" για τις δύσκολες ώρες, που δεν υπάρχουν αυτές οι επιλογές. Κάνουμε ένα "ιδιωτικό συμφωνητικό" με το παιδί μας, επιβραβεύοντάς το και φυσικά θυμόμαστε πάντα να δίνουμε το καλό παράδειγμα.

Παιδιά και οθόνες: Οι επιπτώσεις στη λειτουργία του εγκεφάλου



Τα παιδιά που περνούν πάνω από δύο ώρες καθημερινά μπροστά από την οθόνη του κινητού, του τάμπλετ ή της τηλεόρασης, βλάπτουν τη δύναμη του εγκεφάλου τους, σύμφωνα με τα ευρήματα νέας μελέτης.

Όσα παιδιά αφιερώνουν πολύ χρόνο σε ηλεκτρονικά παιχνίδια και μέσα κοινωνικής δικτύωσης και βλέπουν πολλή τηλεόραση, έχουν φτωχότερη εγκεφαλική ανάπτυξη.

Συγκεκριμένα, η μελέτη έδειξε ότι τα παιδιά που αφιέρωναν πολύ χρόνο μπροστά από ηλεκτρονικές συσκευές ή έβλεπαν πολλή τηλεόραση, είχαν περίπου 5% χαμηλότερη γνωστική λειτουργία από άλλα παιδιά ηλικίας 8 έως 11 ετών.

Οι ερευνητές πιστεύουν ότι ο χρόνος που περνά ένα παιδί μπροστά από μια οθόνη δεν διεγείρει τον εγκέφαλο με τον τρόπο που το κάνει η ανάγνωση

βιβλίων και παράλληλα αλλοιώνει την ποιότητα του ύπνου, ο οποίος είναι απαραίτητος για την ανάπτυξη των παιδιών.

Μόλις 1 στα 20 παιδιά ακολουθούσε τις κατευθυντήριες οδηγίες για ύπνο 9-11 ώρες, μία ώρα σωματικής δραστηριότητας και περιορισμένο χρόνο μπροστά από οθόνες.

Τα παιδιά κλήθηκαν στη συνέχεια να ολοκληρώσουν ένα γνωστικό τεστ, το οποίο αξιολόγησε τις γλωσσικές ικανότητες, τις δεξιότητες σκέψης, τα επίπεδα προσοχής, τη μνήμη και την ταχύτητα επεξεργασίας πληροφοριών.

Σχεδόν ένα στα τρία παιδιά -το 29%- δεν ακολουθούσε καμία από τις κατευθυντήριες οδηγίες, ενώ 4 στα 10 -41%- ακολουθούσαν μόλις μία.

Το 25% των παιδιών ακολουθούσαν δύο, ενώ μόλις το 5% ακολουθούσε και τις τρεις συστάσεις των αρχών Δημόσιας Υγείας του Καναδά.

Μόνο τα μισά παιδιά ακολουθούσαν τις συστάσεις για τις ώρες ύπνου, ενώ σχεδόν τα δύο τρίτα (63%) αφιέρωναν πάνω από δύο ώρες στην τηλεόραση και τις έξυπνες συσκευές.

μόλις το 18% αφιέρωναν μία ώρα καθημερινά στη σωματική άσκηση, ενώ σχεδόν το 1/5 (18%) ταξινομήθηκαν ως παχύσαρκα.

Κάθε λεπτό που αφιερώνει ένα παιδί σε οθόνες αναγκαστικά αφαιρεί ένα λεπτό από τον ύπνο ή από γνωστικές δραστηριότητες. Όταν η χρήση γίνεται το απόγευμα, η μετατόπιση αυτή συνδυάζεται και με την εξασθένηση της ποιότητας του ύπνου

Πόσο κινδυνεύουν τα παιδιά από την εκτόξευση του χρόνου που περνούν μπροστά στις οθόνες;

Με τις οθόνες να έχουν καταστεί ένα είδος new normal στην εποχή της πανδημίας και της κοινωνικής αποστασιοποίησης, προκύπτουν ανησυχίες και ερωτήματα για τον βαθμό επίδρασής τους στη σωματική, ψυχική και πνευματική υγεία των μικρών παιδιών και των εφήβων.

Το 1975, στην Αμερική και το μεγαλύτερο μέρος της Ευρώπης, οι άνθρωποι περνούσαν 16 ώρες την εβδομάδα μπροστά από μία οθόνη. Το 2015, περνούσαν 48 ώρες την εβδομάδα μπροστά από μία οθόνη και πιστεύουμε ότι αυτές οι 48 ώρες θα φτάσουν κοντά στις 60 ώρες στα επόμενα 5 με 8 χρόνια. Το 1975, υπήρχε μία οθόνη στο σπίτι. Τώρα, ασχολούμαστε με 3 ή 4 οθόνες. Αυτά ήταν μερικά από τα λόγια που ανέφερε ο διευθυντής του Center For The Digital FutureCenter for the Digital Future, Τζέφρι Κόουλ, τον Οκτώβριο του 2016, σε μία ημερίδα, για τη χρήση του Διαδικτύου στην Ελλάδα που παρακολούθησα δια ζώσης. Ο Κόουλ δεν θα μπορούσε, φυσικά, να λάβει υπόψη του τον αστάθμητο παράγοντα μίας πανδημίας, που θα ξεσπούσε σχεδόν 3,5 χρόνια αργότερα από εκείνη την ομιλία του. Τα λόγια του, όμως, ηχούν εξαιρετικά επίκαιρα στις μέρες μας, όπου περνάμε ακόμη περισσότερες ώρες μπροστά από μία οθόνη (PC, laptop, tablet ή smartphone) προκειμένου να μειώσουμε τις μετακινήσεις μας και να καλύψουμε ένα ευρύ φάσμα αναγκών.

Κατά πόσο, λοιπόν, αυξήθηκε ο χρόνος έκθεσης των ανηλίκων στην οθόνη (screen time) λόγω των περιοριστικών μέτρων και του κλεισίματος των σχολικών μονάδων; Πόσο δικαιολογημένες είναι οι ανησυχίες των γονέων και πώς μπορούν να αντισταθμιστούν τυχόν επιπτώσεις; Υπάρχει κάποιο θετικό στοιχείο για γονείς και παιδιά στην τρέχουσα δύσκολη κατάσταση;

Η αναπόφευκτη αύξηση του χρόνου επί της οθόνης

Σύμφωνα με έρευνα που διεξήγαγε η εταιρεία Ipsos για λογαριασμό του Global Myopia Awareness Coalition (GMAC) το διάστημα 29 Μαΐου-2 Ιουνίου 2020

στις ΗΠΑ, «ο χρόνος έκθεσης των παιδιών στην οθόνη έχει διπλασιαστεί από τότε που ξεκίνησε η πανδημία της Covid-19» (από το 21% στο 44%). Πιο συγκεκριμένα, επτά στους δέκα γονείς με παιδιά κάτω των 18 ετών ανέφεραν ότι τα τελευταία περνούν περισσότερο χρόνο μπροστά στην τηλεόραση και πάνω από τους μισούς ισχυρίστηκαν το ίδιο για τα tablets, τα smartphones, τα laptops και τα video games. Όπως φαίνεται στην παρακάτω εικόνα, η αύξηση του χρόνου έκθεσης σε οθόνη ηλεκτρονικής συσκευής παρατηρήθηκε σε όλες τις ηλικιακές κατηγορίες παιδιών κι εφήβων, με εκείνη των 5-10 ετών να παρουσιάζει υπερδιπλάσια αύξηση σε σύγκριση με πριν την πανδημία.

ο χρόνος επί της οθόνης κατανέμεται κυρίως στο gaming, τα μαθήματα για το σχολείο και τα social media, ενώ, παράλληλα, το YouTube και το Netflix αναδεικνύονται ως οι πιο δημοφιλείς πλατφόρμες ψυχαγωγίας για τα παιδιά και τους εφήβους – σύμφωνα πάντα με τις απαντήσεις των γονιών τους. Οι δύο πλατφόρμες εμφανίζονται, μαζί με το TikTok, εξίσου δημοφιλείς στην έρευνα της Parents Together, ενώ και στη μελέτη της Ipsos, περίπου 3 στους 5 γονείς ανέφεραν ότι τα παιδιά τους περνούν τον ψηφιακό τους χρόνο παρακολουθώντας online ταινίες και shows, συμμετέχοντας σε εξ αποστάσεως μαθήματα και πραγματοποιώντας βιντεοσυνομιλίες.

Τα όρια φυσιολογικής και παθολογικής διαδικτυακής χρήσης εν μέσω lockdown

Ένα ερώτημα που εύλογα εγείρεται αφορά το πώς μπορούν οι γονείς να ξεχωρίσουν τη φυσιολογική έκθεση στην οθόνη, από μία εθιστική διαδικτυακή συμπεριφορά εν μέσω καραντίνας και κλειστών σχολείων, όπου τα όρια ελεύθερου και εκπαιδευτικού χρόνου καθίστανται συγκεχυμένα. Η κ. Σιδηροπούλου απαντά στο inside story πως τα όρια ήταν δυσδιάκριτα ήδη πριν από την πανδημία. Μολαταύτα, «τα περιοριστικά πλαίσια σχετικά με τις εξωτερικές δραστηριότητες αλλά και η μεταφορά της εργασίας και της εκπαίδευσης στην οθόνη όντως δημιουργούν μια περαιτέρω σύγχυση των ορίων μεταξύ του ωφέλιμου χρόνου στην οθόνη (ο οποίος μπορεί να διατίθεται και για

διασκέδαση και επικοινωνία) και των επιβλαβών συνεπειών του χρόνου αυτού. Μεταξύ άλλων, μπορούμε να εντοπίσουμε τέτοιες ενδείξεις στην ποιότητα του ύπνου του παιδιού ή αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες, όπως η παράλειψη γευμάτων για χάρη της οθόνης. Επίσης, ενδείξεις μπορούμε να εντοπίσουμε και στη διάθεσή του, αν για παράδειγμα δείχνει εκνευρισμένο ή αν δεν επιθυμεί να ασχοληθεί με κάτι που προηγουμένως το ευχαριστούσε. Σημαντικό, επίσης, είναι να διακρίνουμε αν η χρήση αυτή παρεμποδίζει άλλες δραστηριότητες που ορίζονται ως σημαντικές για την ψυχοκοινωνική υγεία του ατόμου και την εξέλιξη του, όπως οι άμεσες αλληλεπιδράσεις σε φυσικό χώρο και χρόνο, η σχολική επίδοση ή τυχόν δραστηριότητες που μέχρι τότε ήταν σημαντικές για τα άτομα (π.χ. αθλητισμός, μουσική, ζωγραφική, κ.ά.)»



Συμβουλές για γονείς

Ανησυχείτε για το πόσο χρόνο ξοδεύει το παιδί σας στο τηλέφωνο, το tablet ή τον υπολογιστή; Παρακάτω θα βρείτε έναν οδηγό για γονείς με συμβουλές για επικοινωνιακή συζήτηση με το παιδί σας για την ώρα που μπορεί να βρίσκεται μπροστά από μία οθόνη.

Πόση ώρα θεωρείται πάρα πολύ;

Δυστυχώς, δεν υπάρχει συγκεκριμένος αριθμός. Τα παιδιά χρησιμοποιούν τις συσκευές και τους υπολογιστές τους για πολλούς διαφορετικούς λόγους – να μαθαίνουν, να παίζουν και να κοινωνικοποιούνται. Το πιο σημαντικό είναι να ορίσετε σαφή όρια στη χρήση των ηλεκτρονικών συσκευών και να αποτελέσετε οι ίδιοι ένα καλό παράδειγμα.

Ο χρόνος οθόνης είναι μια ξεπερασμένη έννοια. Καθώς τα ψηφιακά μέσα έχουν ενσωματωθεί σε όλες τις πτυχές της καθημερινής ζωής του παιδιού, είναι πιο σημαντικό να σκεφτείτε με τι διαδικτυακές δραστηριότητες ασχολείται το παιδί, παρά να θέσετε αυθαίρετους κανόνες σχετικά με το χρόνο.

Χρήσιμες συμβουλές

Συμφωνήστε ένα σαφές σύνολο κανόνων με το παιδί σας για την ώρα που θα βρίσκεται μπροστά σε μία οθόνη στο σπίτι. Συζητήστε με το παιδί σας όταν πιστεύετε πότε είναι σωστό και πότε ακατάλληλο να χρησιμοποιούμε οθόνες. Συμφωνήστε τις ώρες που επιτρέπεται ή δεν επιτρέπεται η χρήση κάποιας οθόνης στο σπίτι. Για παράδειγμα, ώρα δείπνου, ώρα εργασίας και ώρα για ύπνο.

2. Κάντε όπως έχετε συμφωνήσει. Η συμπεριφορά μοντελοποίησης είναι ο ισχυρότερος τρόπος με τον οποίο μπορείτε να επηρεάσετε τη συμπεριφορά του παιδιού σας.
3. Περιορίστε τη χρήση υπολογιστών / συσκευών στην κρεβατοκάμαρα. Ανάλογα με την ηλικία του παιδιού σας, ίσως θελήσετε να απαγορεύσετε εντελώς τις συσκευές στο υπνοδωμάτιο.

4. Αγοράστε ένα ξυπνητήρι για την κρεβατοκάμαρα του παιδιού σας και φορτίστε τα τηλέφωνα των παιδιών στο δικό σας υπνοδωμάτιο τη νύχτα. Αυτό μπορεί να είναι ένας χρήσιμος τρόπος για να κάνουν ένα διάλειμμα από το διαδίκτυο.
5. Προσπαθήστε να μην βασίζεστε σε οθόνες πάρα πολύ για να κρατήσετε τα παιδιά απασχολημένα. Μπορεί να είναι εύκολο να προτρέψετε τα παιδιά να χρησιμοποιήσουν το tablet ή να παίξουν ένα παιχνίδι στον υπολογιστή για να διασκεδάσουν, αλλά αυτό μπερδεύει τους κανόνες που θα έχετε ορίσει για την ώρα μπροστά από την οθόνη. Προσπαθήστε να τηρήσετε τους συμφωνημένους κανόνες με το παιδί σας και θυμηθείτε να δώσετε το καλό παράδειγμα.
6. Συζητήστε με το παιδί σας για το τι κάνει στο διαδίκτυο και παροτρύνετε το να χρησιμοποιήσει το χρόνο της οθόνης του για μάθηση και εκπαίδευση.
7. Επιλέξτε ένα βράδυ της εβδομάδας όπου θα κάνετε μια οικογενειακή δραστηριότητα μαζί, είτε πρόκειται για νύχτα κινηματογράφου ή για νύχτα παιχνιδιών. Η πραγματοποίηση δραστηριοτήτων μαζί ως οικογένεια θα συμβάλει στην εφαρμογή κατευθυντήριων γραμμών χρόνου οθόνης και θα προσφέρει διασκεδαστικές εναλλακτικές λύσεις.
8. Μην έχετε πάντοτε οθόνες στο παρασκήνιο. Κλείνετε τις τηλεοράσεις και τους υπολογιστές όταν δεν τους χρησιμοποιείτε. Οι οθόνες αυτές μπορεί να αποσπούν την προσοχή των παιδιών εάν προσπαθούν να συμμετάσχουν σε κάποια άλλη δραστηριότητα.
9. Τέλος, μπορείτε να συμμετέχετε κι εσείς στις διαδικτυακές δραστηριότητες του παιδιού. Μπορείτε να παίξετε το αγαπημένο διαδικτυακό παιχνίδι του παιδιού σας και να ανακαλύψετε μαζί τον ψηφιακό κόσμο!
10. Τι μπορούν να κάνουν πρακτικά οι γονείς;
11. Πρώτ' απ' όλα, «να μην πανικοβάλλονται». Κατά τη διάρκεια αυτής της πρωτόγνωρης περιόδου, όπου καλούμαστε να αντέξουμε και να ζήσουμε, ο ρόλος μας σαν γονείς είναι κρίσιμος και δύσκολος, λέει στο inside story

η Μαρία Δάρα. «Θα ήταν βοηθητικό να θέσουμε ένα πρόγραμμα καθημερινό μαζί με τα παιδιά, το οποίο θα περιλαμβάνει την ώρα της τηλεκπαίδευσης, της διασκέδασης, του ύπνου, του διαβάσματος, κ.λπ. Ας μην ξεχάσουμε ότι τα παιδιά έχουν ανάγκη την επαφή και το παιχνίδι στο πραγματικό περιβάλλον. Είναι σημαντικό να βρούμε εναλλακτικές πηγές που τα παιδιά θα αντλούν χαρά και ικανοποίηση (π.χ. πατίνι, ποδήλατο, βόλτα στη φύση ή κάτι άλλο ανάλογα με τα ενδιαφέροντα του παιδιού). Ας έχουμε, επιπλέον, στο νου μας τι κάνουν τα παιδιά στο Διαδίκτυο. Είναι διαφορετικό το να παίζουν ένα παιχνίδι όλη μέρα χωρίς να μπορούν να σταματήσουν και διαφορετικό να το χρησιμοποιούν για να ακούσουν μουσική, να δουν κάποια ταινία, να μιλήσουν με τους φίλους τους. Μπορούν να βρουν και να κάνουν θετικά και δημιουργικά πράγματα μέσω Διαδικτύου». «Δεν είναι όλες οι οθόνες πάντα κακές για όλα τα παιδιά κάτω από όλες τις συνθήκες. Αυτό που έχει σημασία είναι να γνωρίζεις το παιδί σου, το περιεχόμενο με το οποίο ασχολείται και το πλαίσιο στο οποίο γίνεται η χρήση των [ψηφιακών] μέσων».

12. Από τη μεριά της, η Ανθή Σιδηροπούλου λέει στο inside story: «Έχουν ανατραπεί πολλές ισορροπίες για όλα τα μέλη μιας οικογένειας. Όποιες πρακτικές συμβουλές δοθούν αυτή την περίοδο πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τις οικογενειακές συνήθειες, πρακτικές και δυνατότητες, ώστε να μην προστίθεται επιπλέον άγχος στους γονείς που προσπαθούν να αντεπεξέλθουν σε αρκετά στρεσογόνες συνθήκες. Μια σημαντική παράτρυνση είναι η παρουσία σωματικής δραστηριότητας μέσα στη μέρα, η οποία ανακουφίζει το σώμα από την πολύωρη ακινησία, επιτρέπει την αποσύνδεση από τις οθόνες και την εκτόνωση: μια βόλτα στη γειτονιά με χαλαρούς ρυθμούς και χωρίς κατ' ανάγκη σκοπό (π.χ. για αγορές), γυμναστική στο σπίτι –ενδεχομένως με τη μορφή παιχνιδιού–, χαλάρωση υπό τους ήχους ήρεμης μουσικής, χωρίς κάποια άλλη παράλληλη δραστηριότητα. Ίσως είναι μια ευκαιρία τα παιδιά να εξασκηθούν και στην ονειροπόληση, δηλαδή στις νοητικές περιπλανήσεις με τη χρήση της φαντασίας. Επίσης, ωφέλιμη θα ήταν η

αύξηση του ποιοτικού χρόνου των γονιών με τα παιδιά, αλλά και των παιδιών μεταξύ τους, μέσω διαφόρων κοινών και ευχάριστων δραστηριοτήτων (π.χ. μαγείρεμα, κηπουρική, επιτραπέζια παιχνίδια, διάβασμα, κ.λπ.), όπως και η διατήρηση κάποιας υποτυπώδους ρουτίνας».

