

## Capitolul 9 - Timpul petrecut în fața ecranului vs. activități alternative

Copiii și adolescenții din ziua de azi sunt numiți nativi digitali datorită abilității și dexterității lor în lumea digitală și în rețelele sociale. Această utilizare a conținutului digital a generat un nou indice de consum al timpului petrecut în fața ecranelor, care se numește timp de ecran.

Deși în ultimii ani utilizarea platformelor online a crescut, creșterea utilizării resurselor digitale a crescut exponențial după pandemia de covidă-19. Acest fenomen a crescut timpul petrecut în fața ecranului datorită faptului că se face home office și homeschooling, adăugându-se la preocupările legate de efectele timpului excesiv petrecut în fața ecranului. Specialiștii au făcut apel la limitarea timpului petrecut în fața ecranului și la un stil de viață mai activ.

### Ce este mai exact timpul petrecut în fața ecranului?

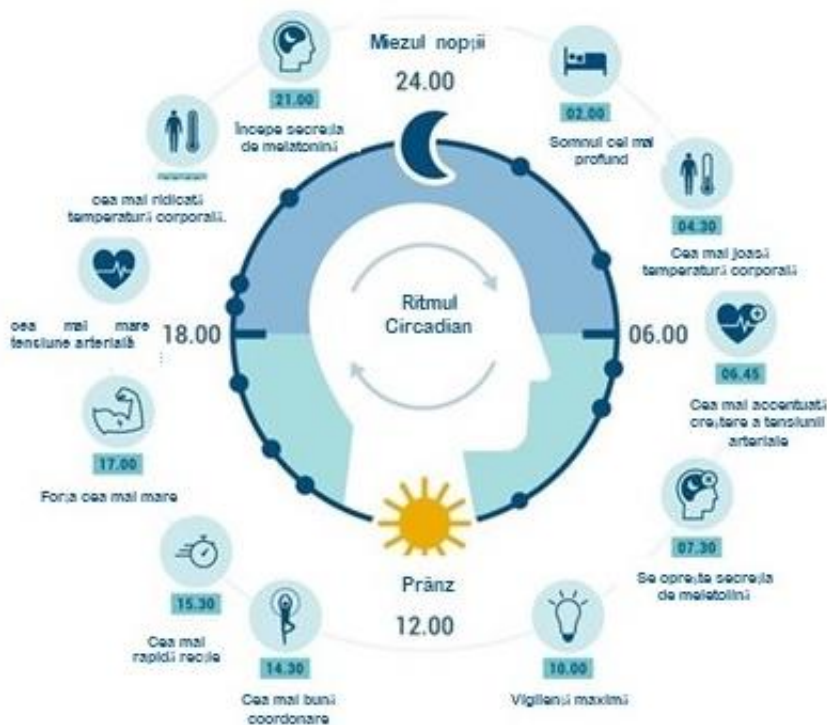
Timpul petrecut în fața ecranului reprezintă timpul pe care îl petrecem folosind dispozitive electronice și digitale cu ecrane, cum ar fi calculatoarele, tabletele, smartphone-urile sau televizorul. Conceptul este în curs de studiu și cercetare pentru impactul său asupra sănătății fizice și mentale și comportamentale a copiilor și



și adolescenților. Studiile arată că timpul petrecut în fața ecranului afectează în mod direct dezvoltarea copiilor și a tinerilor în diverse aspecte, de la limbaj la socializare și comportament. Deși este adevărat că timpul petrecut în fața ecranului poate avea efecte pozitive și negative asupra educației, nu există nicio îndoială că timpul petrecut în fața ecranului are un impact direct asupra sănătății. Cu cât expunerea la timpul petrecut în fața ecranului este mai lungă, cu atât mai mari sunt repercusiunile negative, mai ales dacă conținutul nu este educativ.

Potrivit Comisiei Europene, "Lumea digitală poate aduce și unele amenințări, cum ar fi abuzurile, hărțuirea cibernetică, discursul instigator la ură, conținutul dăunător și dezinformarea. Supraexpunerea la timpul petrecut în fața ecranului poate duce la probleme de sănătate."

Oportunități și riscuri:



Lumea online oferă multe oportunități pentru învățare, interacțiuni sociale, dezvoltarea abilităților, joacă, organizarea vieții de zi cu zi.

Dispozitivele și programele electronice îi ajută pe copiii cu dizabilități, printre altele, să se conecteze cu colegii lor și să participe la lecții.

Cu toate acestea, există încă mai multe provocări de rezolvat, pe lângă consecințele pe care supraexpunerea le produce asupra sănătății fizice și mentale, cum ar fi:

- Somnul
- Efectele asupra sănătății fizice
- Dezvoltarea creierului

### SOMNUL

În ultimii ani a fost evidențiată relația dintre timpul petrecut în fața ecranului și calitatea somnului. Cu cât timpul

petrecut în fața ecranului este mai mare, cu atât durata somnului este mai scurtă, eficiența somnului este mai slabă și debutul somnului este întârziat mai mult. Lumina albastră de la ecran afectează melatonina din organism (glanda pineală) și acest lucru generează modificări ale ceasului biologic (ritmul circadian). Ecranele emit un spectru de lumină asemănător cu cel al soarelui și, prin urmare, perturbarea somnului generează la rândul său alterări în producția naturală de hormoni corporali la ora de culcare.

Utilizarea ecranului în ora de dinaintea culcării vă poate stimula creierul. Lumina albastră de la televizoare, ecrane de calculator, telefoane și tablete ar putea suprima nivelul de melatonină și întârzia somnolența

### Efectele asupra sănătății fizice

Sănătatea fizică este, de asemenea, legată de numărul de ore petrecute în fața ecranului. Studiile au arătat că mai puțin timp petrecut în fața ecranelor scade probabilitatea de obezitate în copilărie și adolescență. Studiile se bazează pe natura activităților electronice și pe corelația dintre acestea și orele petrecute în fața ecranelor, deoarece implică o viață mai sedentară.

În plus, s-a observat că timpul petrecut în fața ecranelor are un impact negativ asupra sănătății fizice, indiferent de nivelul de activitate fizică și de obiceiurile alimentare ale acestora. Acest lucru a fost demonstrat atât de postura fizică în utilizare, cât și de manipularea dispozitivelor digitale (computer, smartphone și tabletă), dar și de publicitatea consumată în cadrul reclamelor.

*"O posibilă explicație a legăturii dintre televizor și obezitate este numărul de reclame pentru alimente dulci și nesănătoase. publicitatea poate avea un efect asupra alimentelor care sunt cumpărate și consumate într-o gospodărie. Efectul publicității a fost demonstrat într-un studiu în care copiii li s-au arătat desene animate cu și fără reclame la alimente." - Școala de Sănătate Publică Harvard T.H. Chan*

## Dezvoltarea creierului

Timpul petrecut în fața ecranului afectează, de asemenea, cortexul cerebral în timpul dezvoltării creierului. Această parte a creierului se subțiază, în general, pe măsură ce oamenii se maturizează, dar declinul accelerat ar putea fi legat de timpul petrecut pe ecrane.



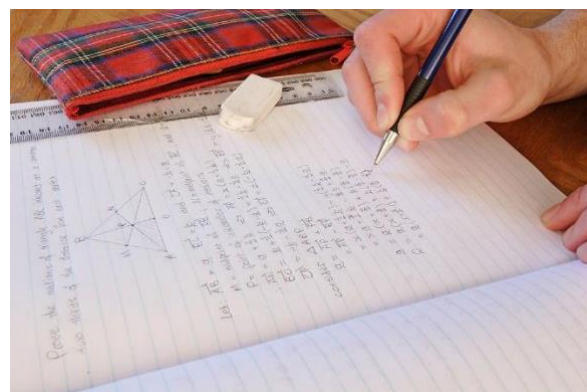
În diferite studii internaționale s-a constatat că la vârste mai mici (între 0-5 ani) copiii care petrec

mai mult timp în fața unui ecran au o dezvoltare mai lentă a creierului. Acest lucru presupune o afectare a imaginației, a controlului mental și a autoreglării. În plus, au fost observate și alte efecte negative, cum ar fi întârzierea învățării limbii, a testelor de pregătire școlară, care includeau vocabularul, cunoștințele numerice și participarea în clasă.

**Printre alte efecte negative, utilizarea excesivă a timpului petrecut în fața ecranelor la vârste mici afectează dezvoltarea învățării limbii și participarea la orele de curs.**

## Ce impact are asupra performanțelor academice?

Cu toate acestea, nu sunt numai vești proaste, timpul petrecut în fața ecranului afectează în mod ambiguu performanța academică. În sens pozitiv, în funcție de durată și de conținut,



expunerea copiilor sub vârsta de (0 până la 2 ani) la conținuturi corecte poate fi benefică; dar, în sens negativ, prea mult timp petrecut în fața ecranelor este deranjant pentru elevii mai mari.

Prin urmare, este foarte important ca părinții să stabilească o limită a timpului petrecut în fața ecranelor și să controleze și să monitorizeze ecranele, precum și conținutul pe care îl consumă. În acest fel, chiar dacă, deși,

nu există dovezi ale unei relații directe în îmbunătățirea performanțelor academice cu utilizarea ecranului, este posibil să se îmbunătățească obiceiul de a face temele mai regulat, astfel încât distragerea atenției să fie controlată și, la rândul său, să se îmbunătățească performanțele academice.

**Pentru a evita aceste circumstanțe negative, în 2019, Organizația Mondială a Sănătății a propus un ghid intitulat "Pentru a crește sănătoși, copiii trebuie să stea mai puțin jos**



și să se joace mai mult" pentru a îmbunătăți activitatea fizică, comportamentul sedentar și somnul pentru copiii cu vârsta sub 5 ani.

Această dezvoltare tehnologică neîncetată este îngrijorătoare mai ales în copilărie și adolescență. Experții recomandă ca timpul zilnic petrecut în fața ecranelor să nu depășească 2 ore la copiii și adolescenți, cu vârste cuprinse între 5 și 17 ani. În plus, este indicat să se țină cont de câteva recomandări, bazate pe dovezile diferitelor studii, pentru a reduce timpul petrecut în fața ecranelor la copii și adolescenți:

Cum putem evita acest timp excesiv petrecut în fața ecranului?

→Nu folosiți ecranele înainte de a merge la culcare, în general nu după ora 20.00, sau în timpul mesei.

→Limitați timpul de expunere la ecran. Se recomandă la bebeluși, nu mai mult de 30 de minute pe zi; la copiii de la 3 la 5 ani, maximum o oră pe zi și de la 6 la 18 ani, maximum două ore.

→Stabiliți reguli și limitări pentru utilizarea dispozitivelor electronice pentru întreaga familie (ore stabilite, program fix...)

→Părinții trebuie să fie un model de utilizare responsabilă, pentru a da un exemplu este necesar ca și părinții să oprească sau să reducă considerabil utilizarea tehnologiilor să însoțească copiii și adolescenții în timpul petrecut în fața ecranului pentru o utilizare mai responsabilă.

→Păstrați dispozitivele electronice conectate în afara camerei copilului.

→Nu folosiți telefonul mobil, tableta sau calculatorul ca jucărie sau ca substitut pentru o activitate recreativă sau socială.

#### **"Lista de lucruri de făcut" ca alternativă:**

Conținutul educațional poate fi liniștitor în ceea ce privește timpul petrecut în fața ecranelor, însă unele studii au arătat că nu există diferențe în ceea ce privește inconvenientele legate de utilizarea ecranelor între conținutul educațional și cel de divertisment.

Realizarea de jocuri și activități între mame, tați sau tutori cu copiii lor oferă mai multe beneficii, cum ar fi stimularea abilităților intelectuale, motorii și sociale, învățarea limbajului,

dezvoltarea creativității acestora, controlul frustrării și internalizarea abilităților sociale, cum ar fi susținerea, răbdarea și respectul.

Una dintre cele mai practice opțiuni este crearea unei liste de activități de condiționare a utilizării dispozitivelor electronice. De asemenea, aceste liste pot fi adaptate la orice vârstă, de la copilărie la adolescență.

Carrying out games and activities between mothers, fathers or guardians with their children provides several benefits such as the stimulation of intellectual, motor, and social skills, language learning, the development of their creativity, control of frustration, and the internalization of social skills such as being supportive, patient and respectful.

#### INFORMAȚII SUPLIMENTARE:

- [Digital and Information Society. EU Commission](#)
- [WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep](#)
- [American Academy of Pediatrics. Screen time](#)
- [Harvard. T.H chan. Obesity prevention source](#)
- [JAMA Pediatrics. Pre-scholl children and White matter](#)
- [How alternatives to screen time improves children's good habits and health](#)
- [Eco Watch. Too Much Screen Time May Be Slowing Childhood Brain Development](#)

Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Acest document reflectă doar punctul de vedere al partenerilor de proiect, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în el.



Co-funded by  
the European Union



Erasmus+  
Enriching lives, opening minds.

DAILY LIMIT: \_\_\_\_\_ WEEKLY TOTAL: \_\_\_\_\_

EARN YOUR SCREEN TIME

- FEED THE ANIMALS = 5 MINUTES
- READ A BOOK = 5 MINUTES
- VACCUUM 1 ROOM = 5 MINUTES
- WIPE DOWN COUNTERS = 5 MINUTES
- TAKE OUT TRASH = 5 MINUTES
- EMPTY BATHROOM TRASHES = 10 MIN
- UNLOAD DISHWASHER = 10 MINUTES
- LOAD DISHWASHER = 10 MINUTES
- DUST FURNITURE = 10 MINUTES
- PUT AWAY LAUNDRY = 10 MINUTES
- PICK UP BEDROOM = 10 MINUTES
- CLEAN TOILETS = 10 MINUTES
- CLEAN SHOWER = 10 MINUTES
- DISINFECT SWITCHES/HANDLES = 10 MIN
- WALK THE DOG = 15 MINUTES
- WASH & DRY LAUNDRY = 20 MINUTES
- PULL WEEDS = 20 MINUTES
- CLEAN INSIDE CAR = 20 MINUTES
- WASH THE CAR = 30 MINUTES
- CLEAN & ORGANIZE FRIDGE = 30 MIN
- SWEEP & MOP 1 ROOM = 30 MINUTES
- PICK UP DOG POO = 45 MINUTES
- MOW THE GRASS = 1 HOUR

TOTAL: \_\_\_\_\_