

# Nadmiar elektroniki szkodzi rozwojowi dziecka. Jak mądrze korzystać z ekranów?

Współczesny świat obfituje w ekrany. Telewizory, komputery, smartfony i tablety towarzyszą nam na co dzień, nierzadko stając się głównym źródłem rozrywki dla dzieci. Niestety, nadmierne korzystanie z elektroniki może mieć negatywny wpływ na ich rozwój, zarówno fizyczny, jak i psychiczny.



ilustracja: Adobe Firefly AI [domena publiczna]

Dlaczego ograniczanie czasu przed ekranem jest ważne? Naukowcy i organizacje takie jak Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) jednoznacznie wskazują na negatywne skutki nadmiernego korzystania z ekranów przez dzieci. Do najczęstszych należą:

**Zaburzenia rozwoju** poznawczego i językowego. Ograniczony kontakt z ludźmi i brak stymulacji zmysłów mogą prowadzić do opóźnień w rozwoju mowy, trudności z koncentracją uwagi, słabszej pamięci i gorszych umiejętności logicznego myślenia.

**Problemy emocjonalne** i społeczne. Dzieci spędzające zbyt dużo czasu przed ekranami częściej bywają rozdrażnione, nadpobudliwe, mają problemy z zasypianiem i lęki. Mogą również wykazywać mniejszą empatię i trudności w nawiązywaniu relacji społecznych.

**Zaburzenia wzroku.** Długotrwałe patrzenie na ekran może prowadzić do nadwzroczności, suchości oczu i zmęczenia wzroku.

**Otyłość i brak aktywności fizycznej.** Siedzący tryb życia przed ekranem zwiększa ryzyko nadwagi i otyłości, a także osłabia mięśnie i kondycję fizyczną.

*– Dzieciństwo to czas na budowanie relacji, zdolności motorycznych, rozwoju. Telewizor, ekran komputera czy smartfonu skutecznie ten czas odbierają i mogą wpłynąć na nieharmonijny rozwój dziecka – wyjaśnia **Marta Czajkowska**, neurologopeda i terapeuta pedagogiczny z publicznego przedszkola Columbus we Wrocławiu, [ekspertka platformy #MAMYNATORADĘ](#), tworzonej przez fundację Ogólnopolski Operator Oświaty. – Spędzanie wolnego czasu przed telewizorem upośledza kreatywność. Nie wpływa również pozytywnie na uzyskanie stanu relaksu, odprężania.*

## **Ile czasu przed ekranem jest bezpieczne dla dziecka?**

WHO zaleca, aby dzieci do drugiego roku życia w ogóle nie miały kontaktu z elektroniką. Starsze dzieci powinny spędzać przed ekranem nie więcej niż godzinę dziennie, a czas ten powinien być wypełniony wartościowymi treściami edukacyjnymi.

*– Regularne przekraczanie tych ram to nie tylko prosta droga do uzależnienia, ale również potencjalna przyczyna poważnych konsekwencji w prawidłowym rozwoju dziecka. I tym psychologicznym i tym fizycznym – przestrzega **Marta Czajkowska**. – Zamiast biernego oglądania bajek czy granie w gry, warto zaangażować dziecko w aktywne korzystanie z technologii.*

Co się za tym kryje? Ekspertka platformy #MAMYNATORADĘ podpowiada, żeby ekrany wykorzystywać do nauki. Na przykład języków, matematyki czy przyrody.

Ważne też, żeby Spędzać czas przed ekranem wspólnie: Zamiast zostawiać dziecko samo z tabletem czy smartfonem, oglądajmy filmy i grajmy w gry razem. To świetna okazja do rozmowy i wspólnej zabawy. Wyznaczmy w domu miejsce, gdzie nie będzie można korzystać z elektroniki, np. pokój dziecka, sypialnia czy jadalnia.

## **Podpowiedzi dla rodzica:**

- Ustal jasne zasady. Określ, ile czasu dziennie dziecko może spędzać przed ekranem, jakie treści może oglądać i w jakich godzinach.

- Stosuj konsekwencje. Jeśli dziecko nie przestrzega zasad, ograniczaj dostęp do elektroniki.
- Zmiana nawyków dziecka wymaga czasu i cierpliwości. Nie zniechęcaj się, jeśli na początku napotkasz opór.
- Pamiętaj, że najważniejsze jest to, aby dziecko miało zbalansowany styl życia, w którym znajdzie się miejsce zarówno na korzystanie z technologii, jak i na inne aktywności, takie jak zabawa, nauka, sport i kontakt z innymi ludźmi.

\* \* \*

Porada jest częścią projektu społecznego #MAMYNATORADĘ, którego celem jest wspieranie rodziców w dbaniu o prawidłowy rozwój dzieci. **Bezpłatne** poradniki dla rodziców opracowują doświadczeni pedagodzy, psycholodzy dziecięcy i logopedzi z praktyką w placówkach oświatowych: <https://operator.edu.pl/pl/poradnia>

Platformę tworzą specjaliści z przedszkoli i szkół podstawowych, prowadzonych przez fundację Ogólnopolski Operator Oświaty oraz z Familijnej Poradni Psychologiczno Pedagogicznej we Wrocławiu. Projekt finansowany jest z dobrowolnych datków i darowizn oraz odpisów 1,5% podatku PIT.

\*\*\*

***Fundacja Ogólnopolski Operator Oświaty od 22 lat wspiera samorządy w realizacji zadań i projektów oświatowych. Fundacja jest organizacją pożytku publicznego. Prowadzi bezpłatne przedszkola i szkoły w całej Polsce. W 67 placówkach, prowadzonych obecnie przez fundację OOO, uczy się ponad 8000 dzieci.***

#### **Kontakt dla mediów:**

Bartłomiej Dwornik, fundacja Ogólnopolski Operator Oświaty  
[b.dwornik@operator.edu.pl](mailto:b.dwornik@operator.edu.pl), +48 533 978 513, [GG:44866](https://www.facebook.com/operator.edu.pl)

Informacje dla mediów i zdjęcia udostępniamy w fundacyjnym biurze prasowym:  
<https://operator.edu.pl/pl/dla-mediow/>