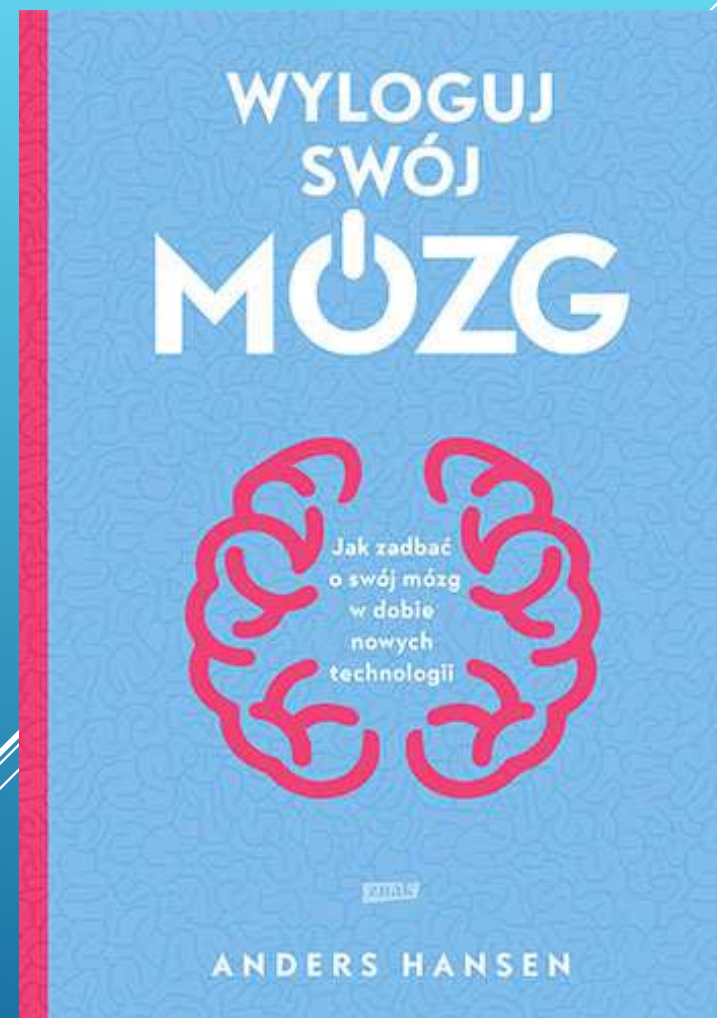


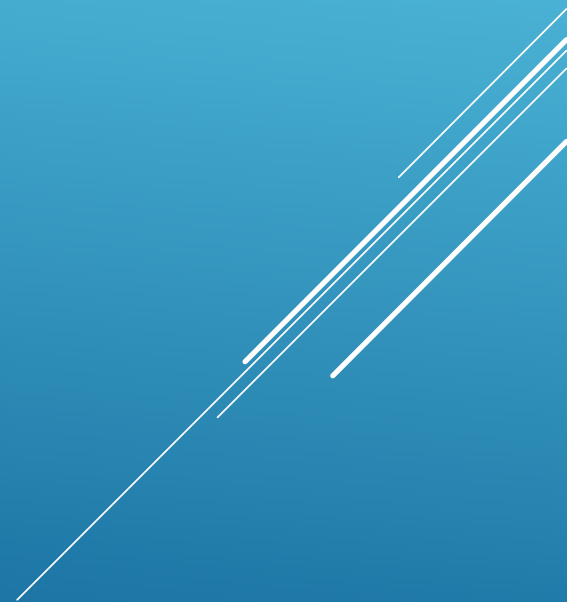
WYLOGUJ SWÓJ MÓZG

Anders Hansen



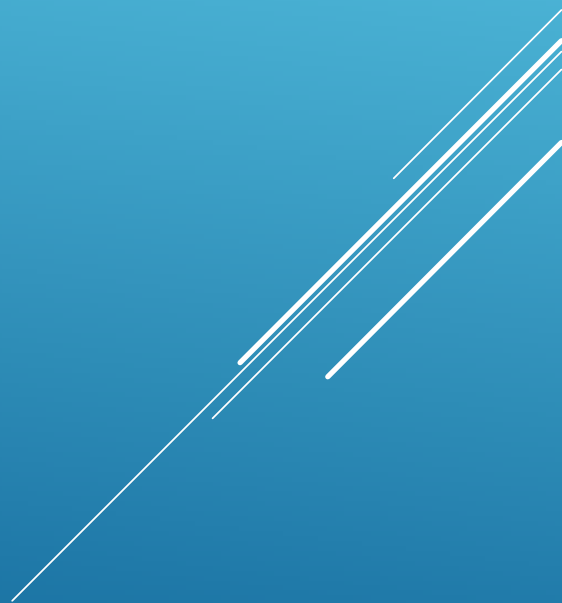
CO URZĄDZENIA EKRANOWE ROBIĄ Z DZIEĆMI I MŁODZIEŻĄ?

ROZDZIAŁ 7



„Wyznaczmy dzieciom granice
korzystania z technologii w domu.”

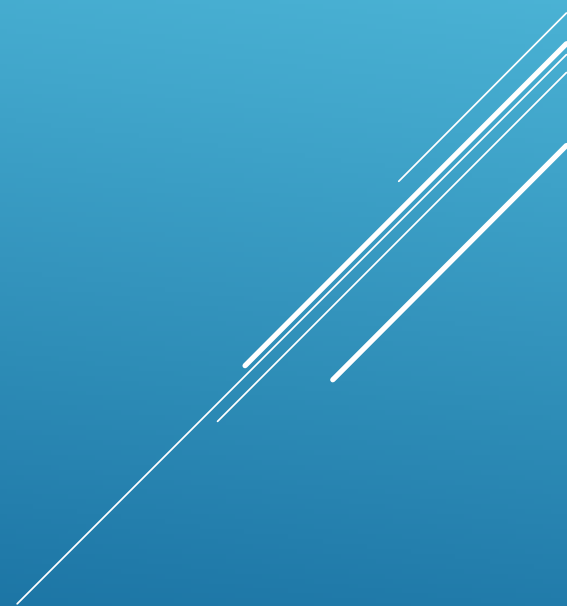
(Steve Jobs, założyciel Apple'a)

Several thin, white, parallel lines of varying lengths and angles are positioned in the bottom right corner of the slide, creating a modern, abstract graphic element.

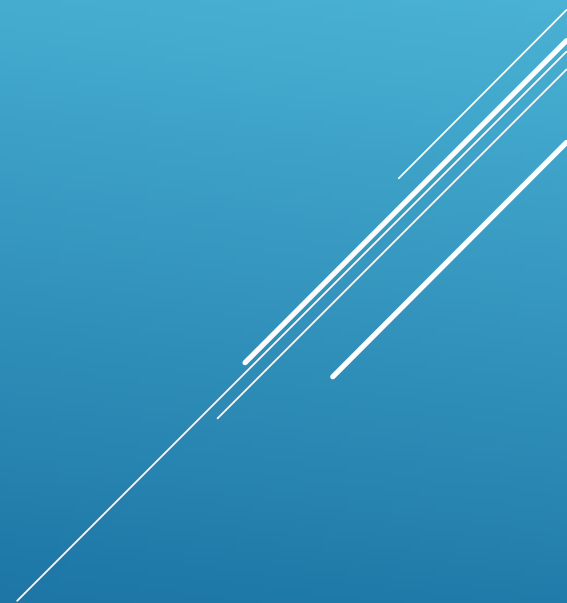
Według jednego z badań amerykańscy nastolatkomie przez 9 godzin dziennie surfują po internecie - podobne dane napływają z całego świata.



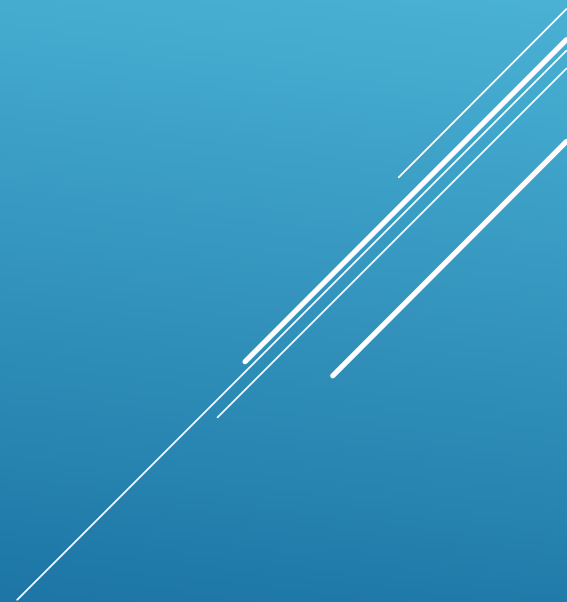
Telefony komórkowe mają niesamowitą zdolność aktywowania układu nagrody, a tym samym przyciągania naszej uwagi.



„Badania dotyczące częstotliwości korzystania z telefonu u ludzi w różnym wieku można z grubsza podsumować tak: im młodszy jesteśmy, tym więcej czasu spędzamy z telefonem. Nastolatki używają urządzeń mobilnych częściej niż dorośli, a młodsze nastolatki w ogóle wyprzedzają wszystkich w tym peletonie.”



Dwu- lub trzylatki potrafią więcej nauczyć się w bezpośredniej interakcji z rodzicami lub innymi osobami niż korzystając z mobilnej edukacji w postaci telewizora, tabletu czy telefonu.



► Dla dorosłego nie ma większej różnicy między układaniem puzzli w aplikacji, a układaniem puzzli w rzeczywistości. Zaś u dwulatka, który układa prawdziwe puzzle, ćwiczy umiejętności motoryczne palców, ucząc się przy tym rozpoznawania kształtu, faktury materiału. Na iPadzie nie doświadczy tego wszystkiego.

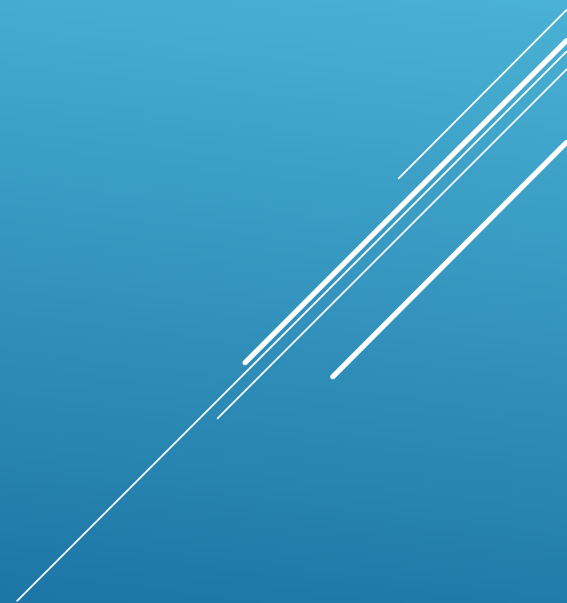
PUZZLE - PRZYKŁAD

Grupa amerykańskich pediatrów ostrzega w czasopiśmie pediatrycznym „Pediatrics”, że dzieci, które zamiast się bawić, spędzają zbyt dużo czasu przed tabletami i telefonami, nie nabywają ważnych umiejętności motorycznych, które są niezbędne, aby później mogły się nauczyć matematyki oraz przyswoić wiedzę teoretyczną. Dzieci powinny mieć ograniczony dostęp do tabletów i telefonów komórkowych.



Amerykańska Akademia Pediatryczna wskazuje, że mózgom dzieci zabawa jest potrzebna do rozwoju umiejętności kontroli impulsów, skupiania uwagi i funkcjonowania społecznego. Problemem jest to, że dzieci już się nie bawią. Zabawa stała się czymś staromodnym i przestarzałym.

Wyniki wielu badań pokazały, że osoby częściej używające telefonu komórkowego są bardziej impulsywne i trudniej im odłożyć nagrodę na później. Jeżeli ktoś nie potrafi poczekać na nagrodę, może nie móc się nauczyć umiejętności, w których osiągnięcie odpowiedniego poziomu wymaga czasu. Dzieci tak się przyzwyczały do natychmiastowych nagród, że zniechęcają się, gdy osiągnięcia nie pojawią się od razu.

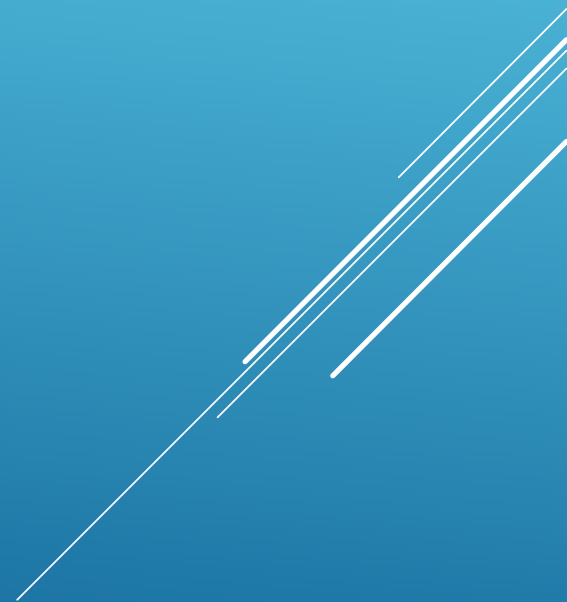


Dla niektórych dzieci telefon komórkowy może być rozpraszaczem, nawet wtedy, gdy jest wyciszony w plecaku. Badania wykazały, że efektywność nauki wzrosła, gdy uczniowie musieli pozostawiać telefony w depozycie na cały dzień szkolny.

W Wielkiej Brytanii telefony komórkowe zostały zakazane w wielu szkołach w Londynie, Manchesterze, Birmingham i Leicester.

„W badaniu obejmującym ponad 4 tysiące dzieci w wieku od 8 do 11 lat, w ramach którego sprawdzano pamięć, koncentrację i kompetencje językowe, lepsze wyniki uzyskali uczniowie, którzy spędzają przed ekranami mniej niż dwie godziny dziennie. Prócz korzystania z komórki uwzględniano też inne okoliczności. Lepsze wyniki osiągnęli ci, którzy spali od 9 do 11 godzin w ciągu nocy, i ci, którzy byli aktywni fizycznie.”

Do optymalnego funkcjonowania dzieci
potrzebują co najmniej godzinę ruchu
dziennie, od 9 do 11 godzin snu i
ograniczenia do 2 godzin dziennie czasu
z telefonem komórkowym.



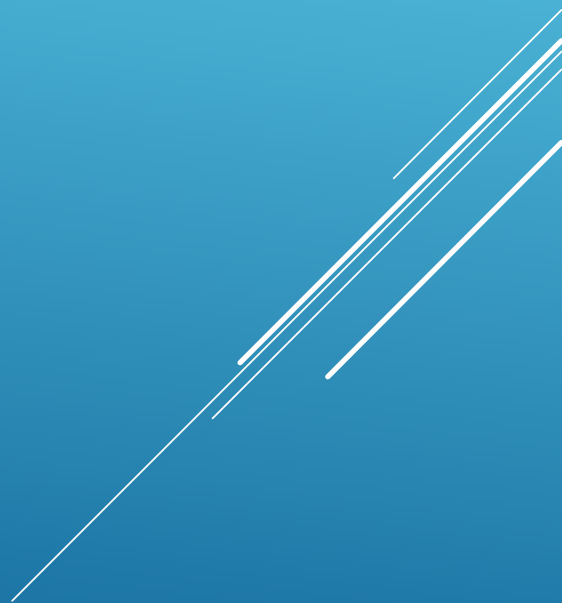
Obecnie coraz gorzej śpimy. Dotyczy to zwłaszcza ludzi młodych. To, że nastolatki mają problemy ze snem, nikogo nie dziwi, gdyż w okresie dojrzewania następuje przesunięcie rytmu dobowego. Zmieniamy się wtedy w nocnych marków, a rano trudniej nam się obudzić. Z tego powodu niektórzy naukowcy sugerują, żeby przesunąć początek zajęć szkolnych dla uczniów szkół średnich i w ten sposób lepiej dostosować się do ich rytmu biologicznego.



Wyniki norweskich badań na 10 tysiącach
nastolatków:

Im więcej czasu przed ekranami, tym
częściej występują trudności
z zasypianiem.

Telefon komórkowy niezaprzeczalnie
przyczynia się do problemów ze snem
u młodych ludzi.

Several thin, white, parallel lines of varying lengths and angles are positioned on the right side of the slide, extending from the middle towards the bottom right corner.

W Wielkiej Brytanii połowa wszystkich dzieci i młodzieży w wieku od 11 do 18 lat stwierdziła, że w nocy sprawdza telefon komórkowy. Zaś co dziesiąty robi to co najmniej dziesięć razy.

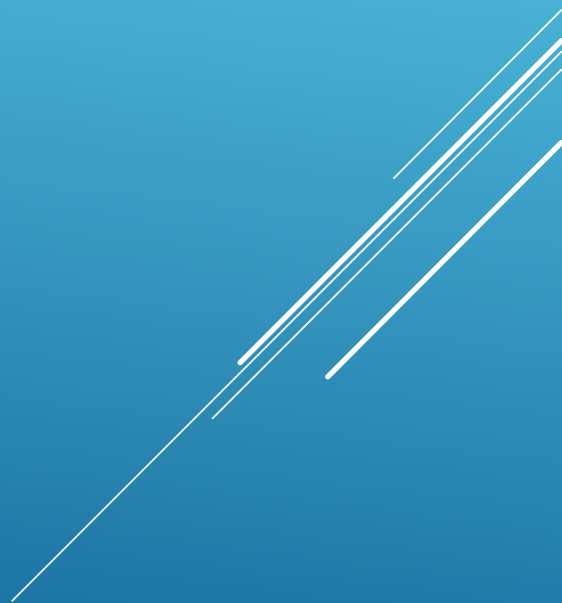
Zwiększone problemy ze snem widać najbardziej u dziewcząt, może być to spowodowane faktem, że spędzają one więcej czasu w mediach społecznościowych niż chłopcy – którzy raczej preferują gry. Dziewczęta, które nie chcą niczego przeoczyć, są przekonane, że zawsze muszą być dostępne i połączone z siecią. Otrzymane dzięki temu ciągłe zastrzyki dopaminy, w połączeniu ze stresem wynikającym z ciągłej obecności w sieci i porównywaniu się z innymi, sprawiają, że bardzo trudno im zasnąć.

Analiza wyników 16 badań, obejmujących łącznie ponad 125 tys. dzieci i młodzieży, wykazała, że czas przed ekranem przekraczający dwie godziny dziennie zwiększa ryzyko wystąpienia depresji. Im więcej czasu nastolatek spędza przed ekranem, tym większe jest ryzyko depresji.

W latach 2010-2016 nastąpiła ogromna zmiana w życiu młodych ludzi. Pojawił się mobilny internet, do którego wcześniej prawie dostępu nie było, a teraz każdy spędzał w nim przeciętnie cztery godziny dziennie. Współcześnie nigdy nie przeżyliśmy tak rozległej, szybkiej zmiany zachowań nie tylko wśród młodych ludzi, ale nawet wśród dorosłych.

W tym okresie wzrosła też liczba osób szukających pomocy psychiatrycznej. Wzrosło ryzyko depresji.

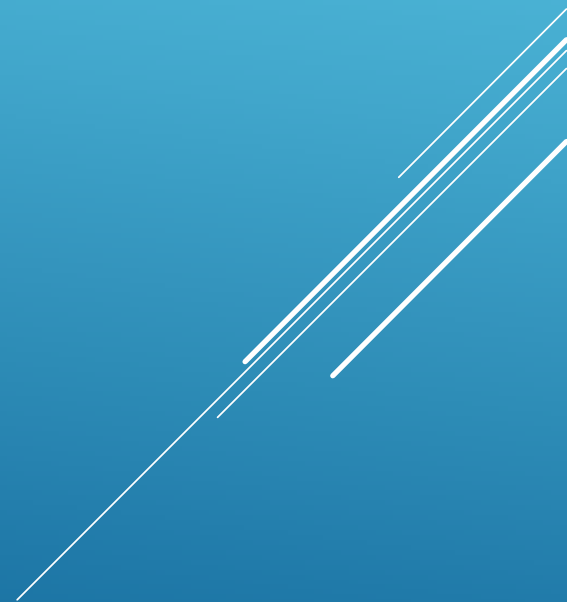
„Ciągłe porównywanie się z innymi i krytyczna ocena każdego kroku przez setki rówieśników za pomocą facebookowego kciuka i serca na Instagramie sprawiają, że mamy wrażenie, jakbyśmy byli na samym dole hierarchii.”

Several thin, white, parallel diagonal lines are positioned in the bottom right corner of the slide, extending from the right edge towards the center.

„Jeszcze ważniejszym powodem, dla którego nadmierne korzystanie z urządzeń mobilnych może pogorszyć samopoczucie młodych ludzi, jest to, że tracą czas, który mogliby poświęcić na zajęcia chroniące ich przed złym stanem zdrowia psychicznego. Kiedy dzieci i młodzież spędzają cztery godziny dziennie przed ekranem, brakuje im czasu na zabawę i prawdziwe kontakty towarzyskie. Nie mają czasu na aktywność fizyczną ani wystarczająco długi sen. Dla większości może to nie mieć większego znaczenia, ale w przypadku tych, którzy wykazują zwiększoną podatność na choroby psychiczne i są bardzo aktywnymi użytkownikami telefonów i mediów społecznościowych, może być kroplą, która przeleje czarę.”

RUCH – INTELIGENTNE ANTIDOTUM

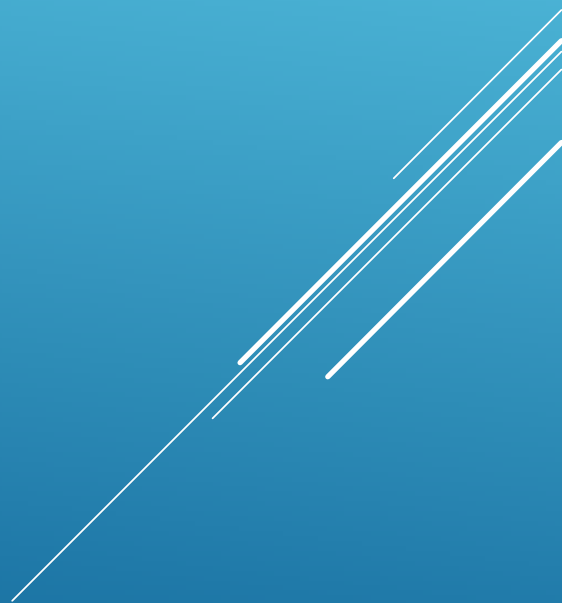
ROZDZIAŁ 8



Dobre oddziaływanie ćwiczeń na samopoczucie to tylko początek – jeśli zażywamy ruchu, to w zasadzie wszystkie nasze procesy myślowe działają lepiej, potrafimy się skupić, poprawia się nam pamięć i lepiej radzimy sobie ze stresem.

Aktywność fizyczna to inteligentne antidotum na męczące nas dziś często problemy z koncentracją, stresem i zalewem cyfrowych informacji. To prawdopodobnie najlepszy lek jaki znamy.

Ruch ma pozytywny wpływ na
koncentrację.
Nawet niewielka porcja ruchu
przynosi efekty.

Several thin, white, parallel diagonal lines are positioned in the bottom right corner of the slide, extending from the right edge towards the center.

„Według Światowej Organizacji Zdrowia co dziesiąta osoba cierpi dziś na stany lękowe. Interesujące jest to, że tego typu zaburzenia dość rzadko występują wśród osób aktywnych fizycznie.”

Several thin, white, parallel diagonal lines are positioned in the bottom right corner of the slide, extending from the right edge towards the center.

Aktywność fizyczna wzmacnia naszą tolerancję na stres i pomaga nam lepiej poruszać się w środowisku cyfrowym, dając dodatkową porcję koncentracji tak współcześnie potrzebnej. Problem polega jednak na tym, że ruszamy się coraz mniej.



Dziękuję za uwagę i zapraszam do lektury...

OKG

Several thin, white, parallel diagonal lines are positioned in the bottom right corner of the slide, extending from the right edge towards the center.