

Ekranizam(ka)



Ekranizam - negativan utjecaj ekrana na razvoj i funkcioniranje djece i mladih

Prednosti ("dobre strane ") korištenja ekrana:

- Učenje i informiranje
- "Virtualno druženje"
- Razmjena fotografija
- Obavljanje školskih zadataka
- Organizacija putovanja

Nedostaci ("loše strane") korištenja ekrana:

- Širenje lažnih informacija
- Velika anonimnost
- Digitalne prevare
- Negativan utjecaj na kognitivni razvoj (pažnja, koncentracija, pamćenje)
- Elektroničko nasilje i zlostavljanje

Posljedice prekomjernog korištenja ekrana:

tjelesne:

- Problemi s vidom, peckanje očiju
- Bol u vratu, leđima
- Glavobolja
- Problemi sa spavanjem
- Rizik od pretilosti

mentalne:

- Problemi s pažnjom i koncentracijom školski uspjeh
- Smanjena tolerancija na dosadu
- Narušeni međuljudski odnosi
- Povećano agresivno ponašanje
- Povećan stres
- Rizik za razvoj anksioznosti, depresije, drugih psihičkih poremećaja

Kriteriji koji određuju „granicu" kada korištenje Interneta/ekrana predstavlja ozbiljan rizik za razvoj ovisnosti:

- žudnja za priključivanjem na internet koju osoba ne može kontrolirati - priključivanje na internet postaje prva aktivnost u danu, potreba za redovitim "provjeravanjem" kada nismo na mreži, puno dulji boravak na internetu od planiranog
- **zanemarivanje** drugih životnih navika kako bi se boravilo na internetu - svakodnevni hobiji i obveze
- **tjeskoba**, **napetost**, **razdražljivost**, **frustracija** kao posljedica nemogućnosti pristupa internetu te prilikom pokušaja smanjenja korištenja interneta
- korištenje interneta kako bi se **izbjegli** problemi ili kao način pokušaja **rješavanja** problema
- konflikti/sukobi sa samim sobom i osobama iz socijalne okoline

Gdje potražiti pomoć/dodatne informacije?

- **Psihološka procjena**
- **Csi.hr** – Centar za sigurniji Internet
- Udruga **kako.si?**
- **Medijska pismenost**

Stručna služba škole
Osnovna škola Bartola Kašića

Što se zapravo događa s mozgom?

Endorfin (hormon sreće), sličan je opijatima, a naš organizam ga prirodno luči. Kad dijete igra igricu luči se endorfin te dijete razvije potrebu da cijelo vrijeme bude u tom stanju što dovodi do ovisnosti. Najčešće se to može primijetiti kod burnih reakcija plača i bijesa kad trebaju prekinuti igranje/gledanje. Lučenje endorfina možete potaknuti učenjem novih stvari i postignućima.

Dugotrajno, spušta se prag tolerancije na frustraciju, djeca dobivaju sve odmah i sad jednim klikom na ekran/tipku te nije potrebna odgoda potrebe, strpljenje, čekanje, kontrola emocija. Tako se niti ne može adekvatno razviti samokontrola.

Zatim, ekstremno se diže razina uzbuđenja pa kad se ekrani ugase „obične“ igre više nisu zanimljive te nastupa dosada jer mozak i dalje traži tu vrstu i razinu podražaja koju igra s lego kockama ne pruža na jednak način.

Različiti stručnjaci predlažu postavljanje različitih vremenskih ograničenja korištenja ekrana, najčešće ovisno o starosti djeteta. Prema Centru za sigurniji internet preporuke su sljedeće:

dob u godinama	dnevno ograničenje korištenja ekrana
< 2	dijete ne bi uopće trebalo biti izloženo ekranima
2 – 5	najviše 60 min
6 – 9	60 min
10 – 12	90 min
13 – 18	120 min

Stručna služba škole
Osnovna škola Bartola Kašića