



Fundusze Europejskie
dla Lubelskiego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Granie na telefonie może mieć zarówno pozytywne, jak i negatywne skutki dla rozwoju mózgu dziecka — wszystko zależy od treści gier, czasu spędzanego przed ekranem i wieku dziecka. Oto podsumowanie wpływu:

Negatywne skutki nadmiernego grania:

1. Zaburzenia koncentracji i uwagi

- Dzieci, które spędzają dużo czasu na grach mobilnych, mogą mieć trudności z koncentracją i przestawianiem uwagi między zadaniami.
- Szczególnie dotyczy to gier szybkich i intensywnych, które "przyzwyczajają" mózg do ciągłej stymulacji.

2. Problemy ze snem

- Niebieskie światło z ekranu zaburza produkcję melatoniny, co może prowadzić do problemów z zasypianiem.
- Dzieci grające wieczorem często mają płytszy sen.

3. Opóźnienia w rozwoju społecznym i emocjonalnym

- Nadmiar gier ogranicza interakcje z rówieśnikami i dorosłymi, co wpływa na rozwój empatii, komunikacji i rozumienia emocji.

4. Uzależnienie behawioralne

- Gry są projektowane tak, aby nagradzać dziecko często (system nagród), co może prowadzić do uzależnienia od grania.
- Wydzielanie dopaminy (hormonu nagrody) sprawia, że dziecko może mieć trudność z przerywaniem gry.

5. Problemy z nauką i pamięcią

- Długie sesje grania mogą ograniczać czas przeznaczony na naukę i inne formy rozwoju poznawczego.

Potencjalne korzyści (przy umiarze i odpowiednim doborze gier):

1. Rozwój koordynacji ręka–oko

- Gry zręcznościowe i logiczne mogą poprawiać refleks i sprawność manualną.

2. Uczenie się przez zabawę

- Dobre gry edukacyjne mogą wspierać naukę języków, matematyki, logicznego myślenia.

3. Rozwijanie strategii i planowania

- Gry wymagające podejmowania decyzji i planowania mogą stymulować myślenie strategiczne.

Ile czasu przed ekranem?

Zalecenia WHO i ekspertów:

- 🍼 0–2 lata: **zero czasu** przed ekranem (z wyjątkiem wideorozmów).
- 🧒 2–5 lat: maks. **1 godzina dziennie**, najlepiej z opiekunem.
- 🧑 6+ lat: **maksymalnie 1–2 godziny dziennie** z przerwami.

Wskazówki dla rodziców:

- Wybieraj wartościowe gry: edukacyjne, logiczne, bez przemocy.
- Graj razem z dzieckiem – to buduje relację i pozwala lepiej kontrolować treść.
- Ustal granice czasowe.
- Zadbaj o aktywność fizyczną i kontakt z rówieśnikami.

Psycholog Anna Grzegorzczak