

Volný čas dětí a mládeže z
hládiska práce so
zobrazovacími jednotkami a
pohybovou aktivitou.

MUDr. Katarína Pešková

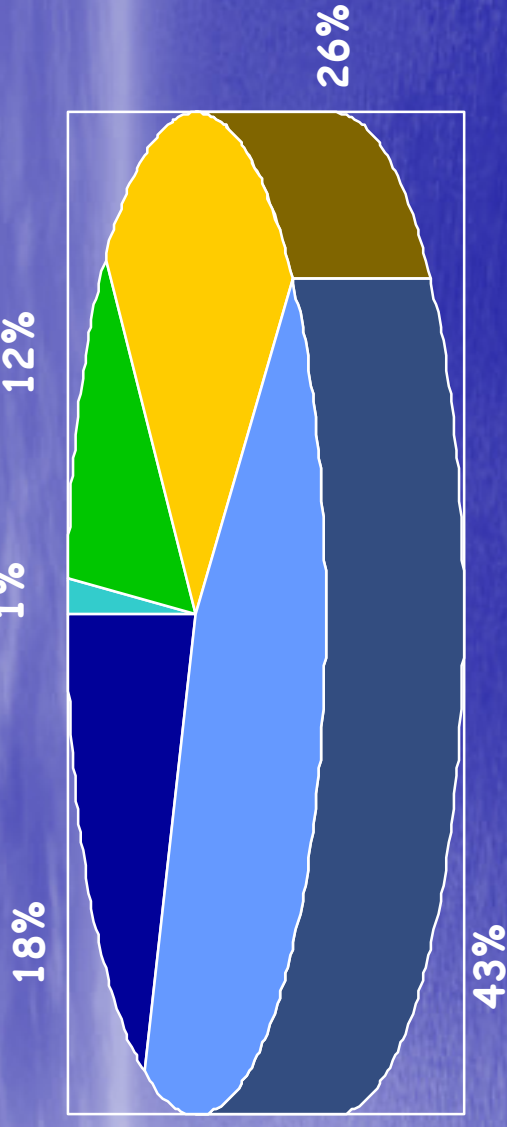
Úvod

Základ prevencie civilizačných ochorení je práve v detskom a dorastovom veku. Využívanie voľného času má významný vplyv na zdravý rozvoj mladého organizmu. Výdobytky novej techniky výrazne ovplyvňujú trávenie voľného času u celej populácie. Oslovení touto skutočnosťou sme navzájom porovnávali čas strávený pozieraním televízie a pri počítači, internete, či hraním počítačových hier s pohybovými aktivitami detí a mládeže.

Vyšetrovaný súbor a metódy

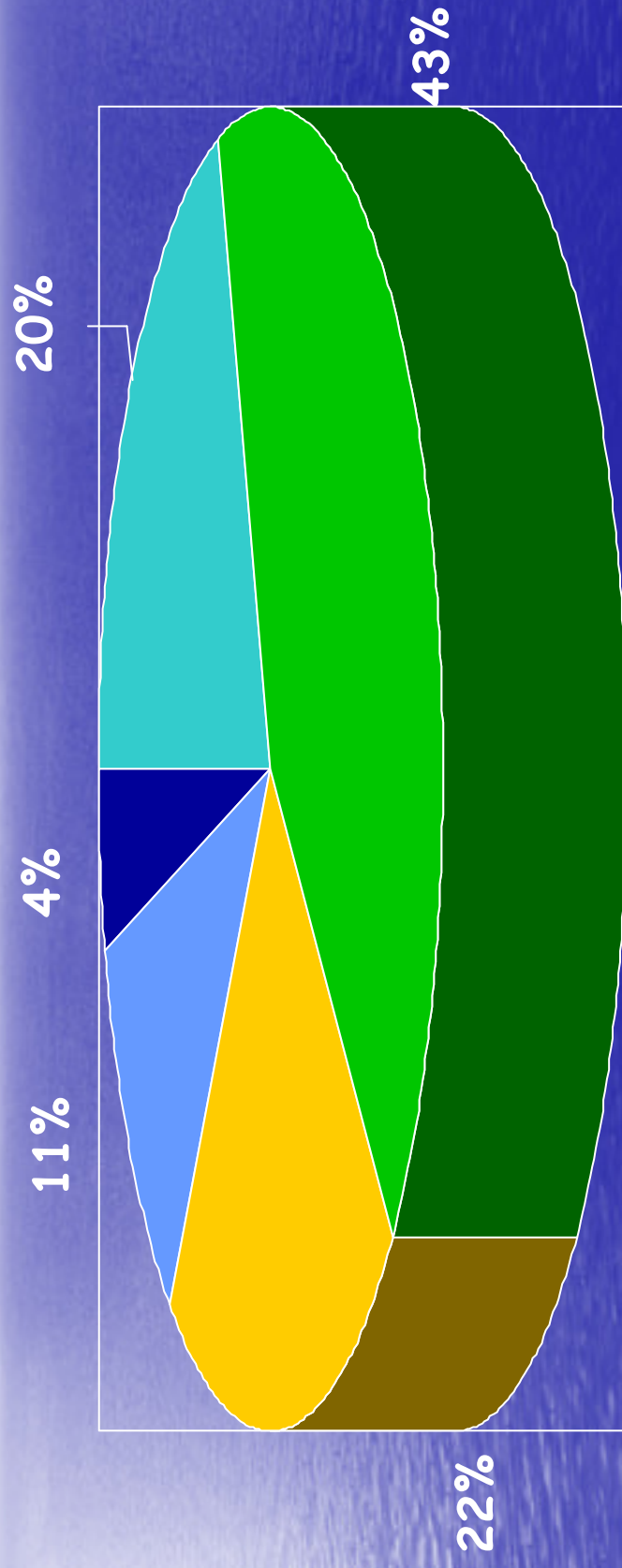
- V mesiaci január v r. 2005 sme sa zapojili do celoslovenského projektu „Monitoring životného štýlu stredoškolskej mládeže Slovenskej republiky“. Tento projekt prebieha pod gestorstvom RUVZ Spišská Nová Ves a formou anonymných dotazníkov mapuje názory študentov v oblasti životného štýlu, rodiny, školy, voľného času, záľúb, stresu, zdravia, stravovania, sebapoznania, riešenia problémov, partnerských vzťahov - sexuality, životných hodnôt a postojov.
V okrese Nitra bolo stredoškolskou mládežou vyplnených 514 dotazníkov. Z odpovedí na voľno - časové aktivity sme sa v tejto práci zamerali na otázky danej problematiky.

Koľko času v priemere denne sleduješ TV, video, DVD, CD?



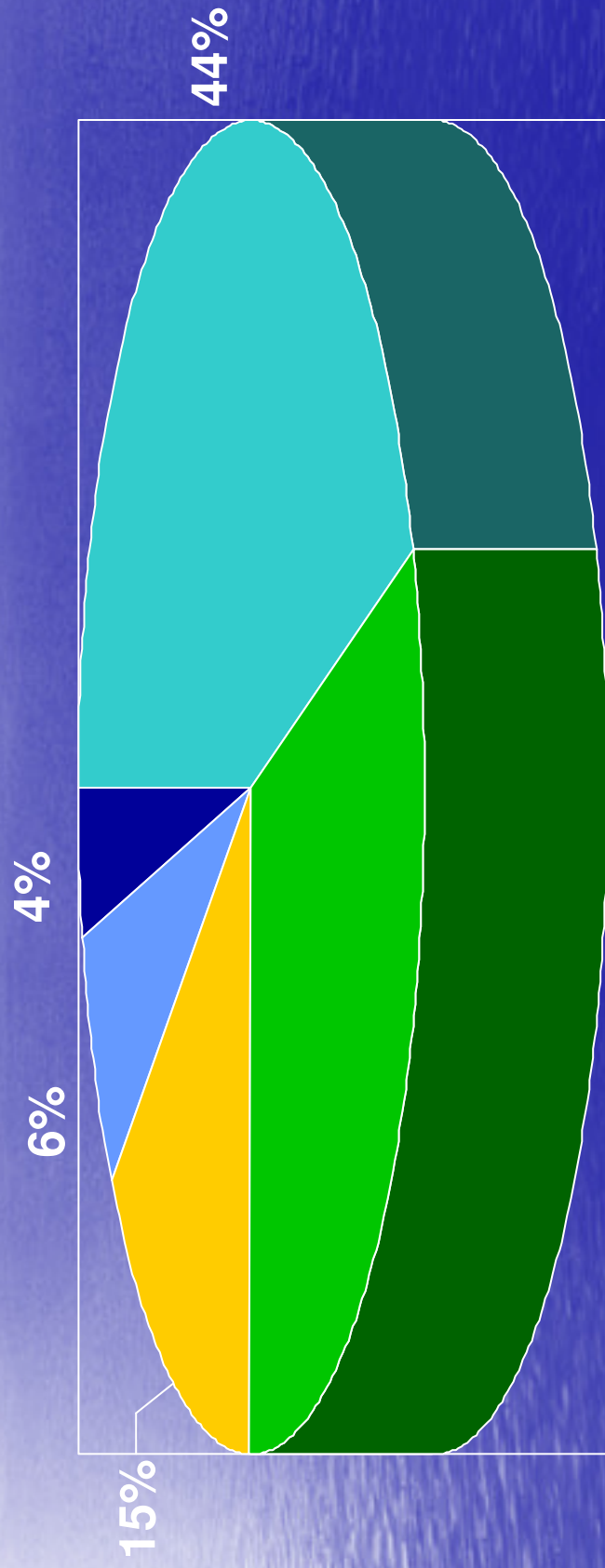
- nikdy
- do 1 hod.
- 1-2hod.
- viac ako 2 a menej ako 4 h.
- 4 hod a viac

Koľko času v priemere denne pracuješ s počítačom ?



■ nikdy ■ do 1 hod. ■ 1 - 2 hod. ■ >2 a <4h. ■ >4 hod.

Koľko času priemerne denne hráš videohry a PC hry ?



■ nikdy ■ do 1 hod. ■ 1-2hod. ■ >2 a <4 h. ■ >4 hod.

Pozitívne stránky práce s počítačmi u detí a mladistvých

- Všeobecne môžeme povedať, že tento technický prostriedok napomáha veľmi dobre psychickému vývoji detí a mladistvých, pokiaľ však nie je používaný nadmerne.
- Inteligentné hry na počítači rozvíjajú pozornosť, reakčnú pohotovosť, technickú predstavivosť, fantáziu, myslenie a rozhodovanie.
- Okrem toho existujú aj **náučné a výučbové programy**, ktoré vhodne dopĺňujú učivo a rozširujú duševný obzor.
- Rodičia by sa mali zaujímať o to, čo dieťa robí na počítači.

Čomu treba venovať pozornosť?

- ergonomickým zásadám s prihliadnutím na ich telesné rozmery a podľa nich prispôbiť ich sedenie pri počítači,
- ďalej je nutné dbať na to, aby sa deti zbytočne nepribližovali tesne k zapnutému monitoru, a to jak počítačovému, tak televíznemu,
- zvláštnu pozornosť je treba venovať deťom so zrakovou chybou, pretože dlhé vysedávanie pred obrazovkou môže viesť k zrakovej únave, bolestiam hlavy až k dočasne zníženej odolnosti organizmu,

Vplyv dlhodobého pobytu pri počítači na pohybový systém detí a mládeže.

- Dlhé vysedávanie pri počítači má vplyv aj na telesnú kondíciu, najmä na pohybový systém
- Trpí svalový korzet, ktorý drží kostru v správnej polohe. Niektoré svalové skupiny sú preťažené a iné nedostatočným používaním slabnú alebo sa skraccujú. Deti majú guľatý chrbát. Rastie nová generácia ľudí, ktorá zrejme bude mať častejšie ťažkosti s chrbticou a tiež so zápästiami.

VPLYV NÁSILIA V MÉDIÁCH NA PSYCHIKU

- Dôsledky násilného chovania v médiách sa zobrazujú s menšou mierou, než zodpovedá skutočnosti, a obraz života, ktorý je deťom televíziou sprostredkovaný v akčných filmoch je značne deformovaný.
- Môžu nadobudnúť dojem, že násilie je každodenným bežným javom a jeho páchanie je jednou z účinných možností, jak dosiahnuť svoj záujem.
- Tieto ranné vnemy zostávajú vtlačené a môžu sa oživiť v okamihu stresu. Vtedy môže dieťa a dospievajúci opakovať fyzické násilie po vzore svojich filmových hrdinov. (J. Koutek - psychológ).
- Fascinácia mediálnym násilím sa priamo prejavuje v šikanovaní na všetkých stupňoch škôl. Je to prejav narastajúcej agresivity v spoločnosti ako celku (K. Humhal - psychológ).

Vplyv masmédií na psychiku mladej generácie

Filmy, ktoré poskytujú divákovi kvantum násilia a deštruktivity a hrdinami filmov sú sci-fi príšery z tohto i kozmického sveta, hrubosť a násilie nadobúdajú na prítlačlivosti a k tomu pristupuje hrubá a necitlivá sexualita spôsobujú zo psychologického a psychiatrického hľadiska výchovne škody. Môžu vyvolávať v deťoch :

- Napätie, úzkosť a nepokojný spánok s nočnými desmi.
- Deformujú zdravý vývin osobnosti a evokujú najmä u disponovaných detí latentnú agresivitu.
- U niektorých jedincov môže spôsobovať identifikáciu s filmovým hrdinom a jeho kriminogénne správanie.
- MUDr. Karol Turček - psychiater

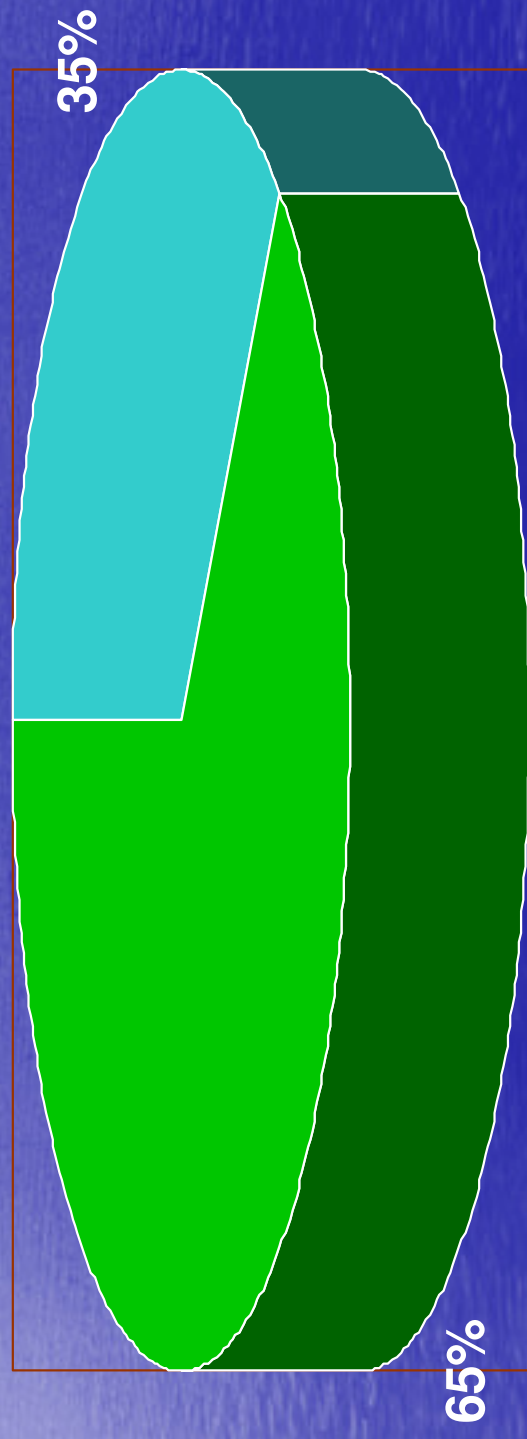
Výsledky štúdií o vplyve mediálneho násillia na deti

- súvislosť medzi chovaním detí a množstvom násillia sledovaného v televízii existuje,
- násillné programy zvyšujú možnosť agresívneho chovania
- v súvislosti s mediálnym násillím sa hovorí o troch základných účinkoch: deti sa môžu pod vplyvom násillia v médiách stať necitlivými k utrpení iných,
- môžu sa začať chovať výrazne agresívnejšie, môžu sa stále viac báť okolitého sveta (tzv. syndróm zlého sveta).
- Vzhľadom k interaktívnej povahe videohier má ich hranie na násillné chovanie detí a adolescentov omnoho väčší vplyv než sledovanie násillia v televízii.

*Najnebezpečnejšie sú počítačové hry
zobrazujúce násilie, ktoré možno použiť v
normálnom živote.*

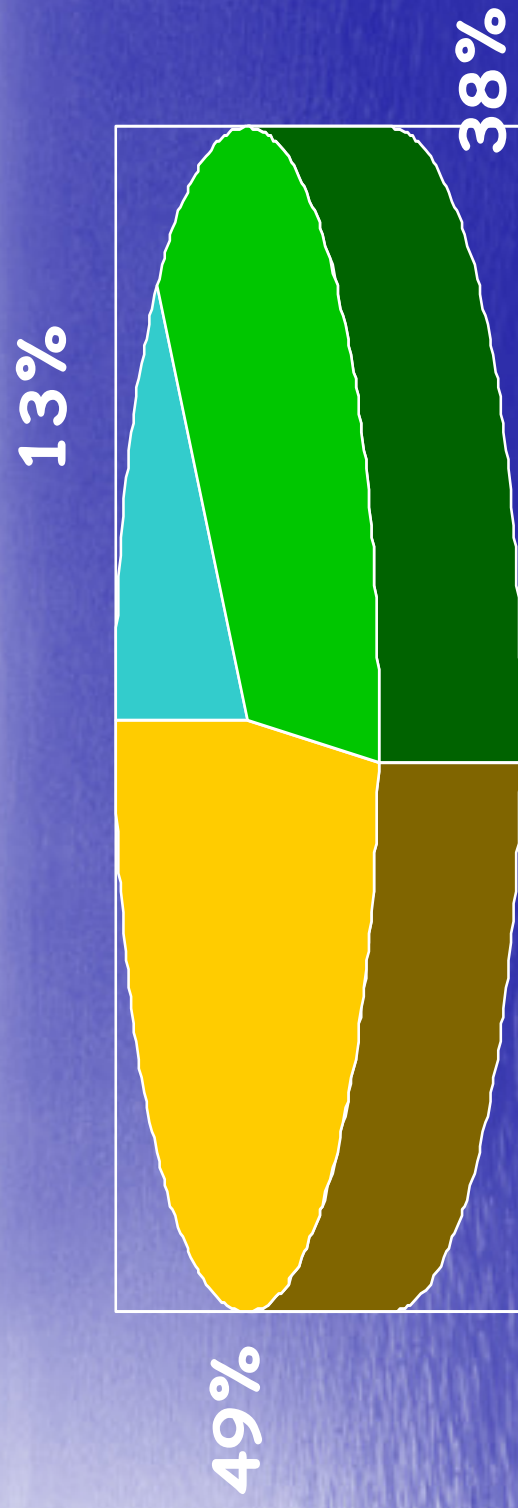
- Existuje mnoho prípadov, keď deti na základe nejakej počítačovej hry urobili nejaký násilný čin .
- Pokiaľ si vyskúšali, že za bezohľadnú jazdu a predchádzanie získali kladné body, budú zrejme tak jazdiť i po cestách - najskôr na bicykloch a potom v autách.
- Počítačové hry ale taktiež deťom berú veľa času.

Si členom športového klubu?



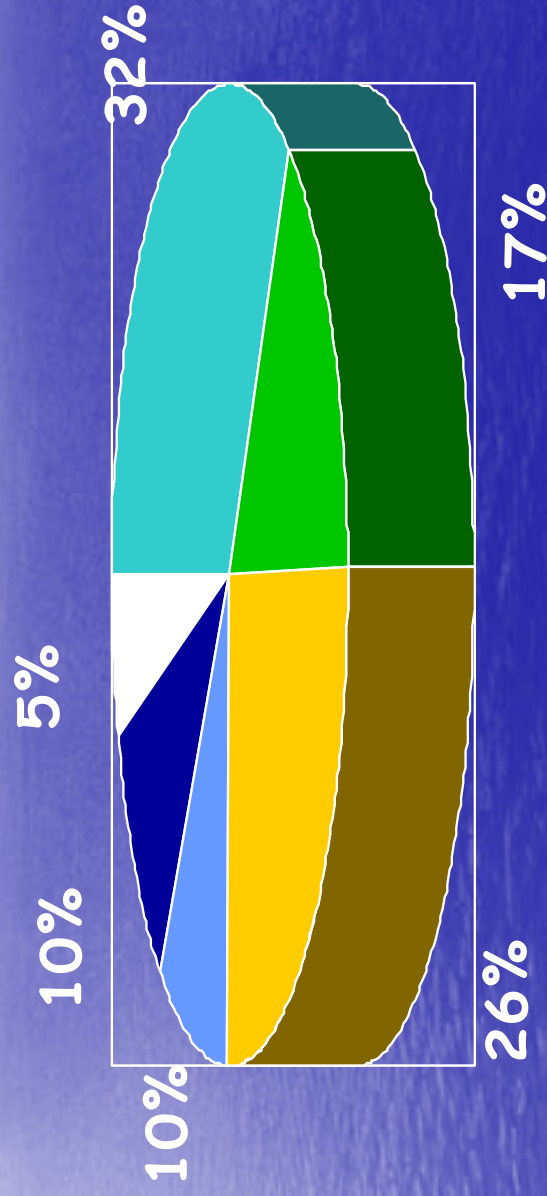
■ áno ■ nie

Koľko hodín cvičíš mimo školy?



■ necvičím ■ 30 min. týž. ■ 2-3 h a viac

Ako často ešte (mimo vyučovania) vykonávaš pohybovú aktivitu?



denne

1 - 2x týž.

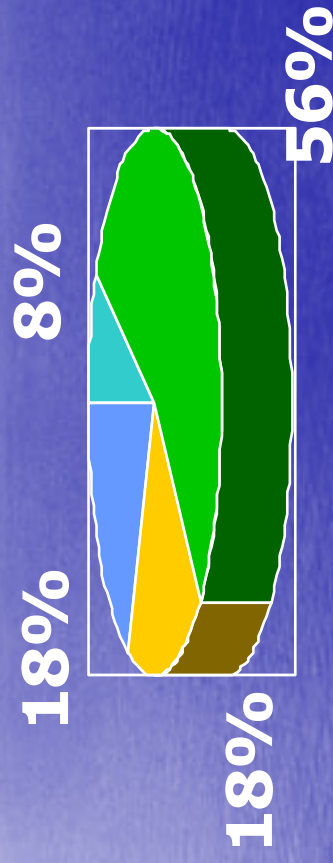
menej ako 1xmes.

3 - 5x týž.

1 - 3xmes.

nikdy

Približný podiel jednotlivých aktivít počas jedného týždňa v percentách



-  pohybova aktivita
-  práca s PC
-  TV, DVD, video
-  PC hry

Pravidelná pohybová aktivita

- ❖ znižuje riziko ochorenia a úmrtia na srdcový infarkt, cukrovku, vysoký krvný tlak a rakovinu hrubého čreva a konečníka,
- obmedzuje prejavy úzkosti a depresie,
- prispieva k tvorbe a udržania zdravej kostry, svalov a kĺbov (tzn. prevencia chybného držania tela a osteoporózy),
- pomáha pri kontrole telesnej hmotnosti.

V prieskumoch u dospievajúcich

- korelovala vysoká telesná zdatnosť s nižšími hladinami celkového a LDL cholesterolu, s vyšším HDL cholesterolom, s nižším systolickým a diastolickým tlakom a nižším BMI indexom telesnej hmotnosti a nižšími hladinami triglyceridov.

Všeobecné doporučenia pre zvýšenie úrovne pohybovej aktivity detí

- doporučiť rodičom, aby do systému odmeňovania svojho dieťaťa zaradili pohybovú aktivitu namiesto jedla
- stanoviť v rodine pevné limity pre sedavé činnosti (sledovanie TV, hra s počítačom)
- zdôrazňovať prínos pohybovej aktivity pre zdravie - zlepšenie srdcovo - cievneho rizika, zvýšený výdaj energie, prevencia obezity, pocit duševnej pohody a odreaovanie psychického napätia

neoslobodzovať deti z telesnej výchovy
arbitrážne z dôvodu telesných alebo
psychických obmedzení, prispôsobovať telesnú
záťaž dieťaťa jeho možnostiam

- povzbudzovať účasť v nesúťaživých hrách
a športových činnostiach, dôležitá je účasť a
nie športový výsledok
- pomôcť pri voľbe športovej alebo pohybovej
aktivity, ktorá je pre dieťa vekovo primeraná,
- poučiť rodičov o význame pozitívneho príkladu
pre svoje deti

Pravidelné cvičenie má vplyv na pocit pohody a dobrú náladu.

- V priebehu hodinového intenzívneho cvičenia sa zvýši hladina endorfínov (sú to látky, ktoré si vie telo samo vytvárať) a ktoré majú podobný účinok ako opiáty) až na 145% východiskových hodnôt. Endorfíny vznikajúce pri cvičení zvyšujú odolnosť proti bolesti, zlepšujú náladu a spôsobujú napr. známu bežeckú eufóriu.

Koľko hodín je treba venovať cvičeniu a športu?

- V rámci týždenného režimu by mali 15 až 18 - roční venovať pohybovej aktivite aspoň 6 až 8 hodín týždenne, t.j. aspoň jednu hodinu denne. Z 50% by to mala byť riadená telovýchovná činnosť, tzn. že pri telesnej výchove aspoň 2 hodiny v športových oddieloch a kluboch. Zvyšný čas by mal byť vyhradený individualnej rekreačnej činnosti.

Doporučenie pre deti aj dospelých.

- Mali by snažiť docieľiť aspoň 30 minút trvajúcu mierne namáhavú činnosť v priebehu väčšiny dní v týždni, pokiaľ možno, však denne. Telesná činnosť i mierneho stupňa je významným prínosom pre zdravie jednotlivca.

Záver:

- Na základe uvedených štatistických prieskumov môžeme konštatovať súhlasne s inými prieskumami, že u stredoškolskej mládeže zistujeme nedostatok pohybovej aktivity. Trávenie voľného času sa viac presúva do statických, sedavých aktivít pred obrazovkami. Sledujeme aj útlm v čítaní kníh a návšteve divadiel.

Záver

- Predložené vyhodnotenie časti voľno - časových aktivít u mládeže nám poukazuje na nepriaznivý trend v ich životnom štýle. Je potrebné celospoločenskými akciami vzbudiť u mládeže záujem o pohybové aktivity a šport ako prevenciu civilizačných ochorení a v neposlednom rade aj ako prevenciu závislostí. Je to úloha celospoločenská a je potrebné, aby sa do jej plnenia zapojili a úzko medzi sebou spolupracovali rezorty školstva, zdravotníctva, samosprávy atď.