

Nume: _____ Data: _____

FIȘĂ DE LUCRU – EDUCAȚIE MEDIA

Cât timp petrec, de fapt, pe ecrane?

Multe persoane au păreri diferite despre cât timp e potrivit să petreacă un copil pe ecrane (telefon, tabletă, televizor, calculator). Nu există un singur răspuns corect, valabil pentru toată lumea. Dar înainte de orice discuție despre asta, e util să afli, cu exactitate, cât timp petreci tu, de fapt — pentru că impresia noastră despre acest timp este adesea diferită de realitate.



Exercițiul 1. Calculează-ți timpul

Gândește-te sincer la o zi obișnuită din viața ta și estimează:

Ore pe zi petrecute pe ecrane, doar pentru relaxare (nu pentru teme): _____

Acum calculează, folosind numărul de mai sus:

a) Ore pe săptămână (înmulțește cu 7): _____

b) Ore pe lună (înmulțește cu aproximativ 30): _____

c) Zile întregi, non-stop, într-o lună (împarte rezultatul de la b) la 24): _____

Exercițiul 2. Ce spune numărul?

Rezultatul de la punctul c) te-a surprins? De ce da sau de ce nu?

Cum altfel ai fi putut folosi o parte din acest timp?

Ce arată cercetările?

Studii realizate în mai multe țări arată un tipar asemănător: timpul petrecut de copii pe ecrane, în afara orelor de teme, a crescut constant, an de an, în ultimul deceniu, cu o creștere și mai accentuată în perioada pandemiei de COVID-19 (2020-2021), când multe activități s-au mutat în mediul online.

(Cifrele exacte variază mult de la un studiu la altul și de la o țară la alta — de aceea, cel mai relevant este propriul tău calcul de mai sus.)

Cum ți se pare, ție, propriul număr calculat mai sus — mic, mare sau exact cât te așteptai?

Ce fac, de fapt, copiii pe ecrane?

Aproape peste tot în lume, studiile arată același tipar: cea mai mare parte din timpul petrecut de copii pe ecrane este folosită pentru trei activități principale — vizionarea de videoclipuri (de exemplu, pe YouTube), jocurile video și mesageria sau rețelele sociale (vorbitul cu prietenii). Aceste trei activități domină, indiferent de țară.

Studiile arată deseori și diferențe legate de tipurile de activități: băieții petrec, în general, mai mult timp jucând jocuri video, iar fetele mai mult timp pe rețele sociale și mesagerie — deși timpul total este adesea asemănător.

De ce e greu, uneori, să te oprești singur din a folosi un ecran?

Creierul uman continuă să se dezvolte mult timp — nu doar în copilărie, ci și în adolescență, și chiar și după împlinirea vârstei de 18 ani, până spre 25 de ani.

Zona din creier care ne ajută să luăm decizii bune pe termen lung și să ne oprim singuri dintr-o activitate plăcută, chiar și atunci când ne vine greu, se numește cortex prefrontal. Aceasta este ultima dintre zonele creierului care se maturizează complet — cu cât ești mai mic, cu atât ea este mai puțin „antrenată”.

De aceea, poate fi cu adevărat mai greu, din punct de vedere biologic, să te oprești singur din a folosi un telefon sau o tabletă — mai ales că multe aplicații și jocuri sunt construite special ca să fie foarte captivante, greu de lăsat din mână. Nu înseamnă că e ceva „în neregulă” cu tine; este, pur și simplu, un lucru pentru care creierul tău încă se antrenează.

De aceea, la fel cum copiii au nevoie de ajutorul adulților pentru a decide, de exemplu, cât de târziu se culcă sau ce mănâncă, au nevoie de sprijin și pentru a găsi un echilibru cu ecranele — nu pentru că nu s-ar descurca, ci pentru că e o abilitate care se formează treptat, cu exercițiu și cu ajutor.

Adulții pot observa, din exterior, lucruri pe care un copil nu le vede întotdeauna din interior — cum îi afectează somnul, starea de spirit sau relațiile cu ceilalți.

Nu toți adulții sau specialiștii sunt de acord cu privire la un număr exact de ore. Există însă un acord larg asupra ideii că deciziile despre ecrane funcționează cel mai bine atunci când sunt discutate și stabilite împreună cu un adult, nu doar de copil, singur.

Exercițiul 3. Discuție cu un adult

Arată-i unui adult din familia ta calculul de la Exercițiul 1. Discutați împreună:

- Ți se pare un timp potrivit, prea mult sau prea puțin?
- Ce am putea stabili împreună ca înțelegere, care să funcționeze pentru amândoi?

Notează aici o idee la care ați ajuns împreună:
