

Consortium to Lower Obesity  
in Chicago Children  
**clocc**



2 godziny lub mniej przed  
ekranem dziennie

Wprowadź zasadę 5-4-3-2-1

Wyjaśnij, że dzisiaj porozmawiamy o tym, dlaczego dzieci powinny spędzać najwyżej 2 godziny dziennie przed ekranem i jak praktycznie do tego doprowadzić.

Akcja informacyjna 5-4-3-2-1 Go! została opracowana przez Konsorcjum na Rzecz Zmniejszenia Otyłości Dzieci Chicago przy Children's Memorial Hospital

- ★ 5 porcji owoców i warzyw dziennie
- ★ 4 porcje wody dziennie
- ★ 3 porcje niskotłuszczowego nabiału dziennie
- ★ **2 godziny lub mniej dziennie przed ekranem**
- ★ 1 godzina lub więcej aktywności fizycznej



Ta prezentacja jest częścią akcji informacyjnej 5-4-3-2-1 i skoncentruje się na 2, to jest najwyżej 2 godzinach dziennie przed ekranem.

## Co oznacza czas przed ekranem?

Czas poświęcony na:

- ★ Oglądanie telewizji
- ★ Korzystanie z komputera
- ★ Gry wideo
  - ✧ Na komputerze
  - ✧ Na maszynach go gier
    - ★ Również na urządzeniach przenośnych



Czas przed ekranem obejmuje oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i granie w gry komputerowe – niezależnie od tego, czy robi się to na komputerze, na systemach gier takich jak XBox, czy też na przenośnych urządzeniach do gier wideo.

## Dlaczego należy skracać czas przed ekranem?

- ✦ Skutki dla zdrowia
- ✦ Skutki dla nauki
- ✦ Wpływ na zachowanie

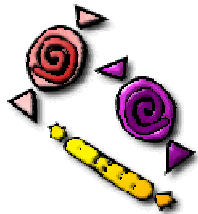


Dlaczego warto ograniczać czas, który wasza rodzina spędza przed ekranem, do 2 godzin dziennie? Długie godziny przed ekranem wiążą się z bardziej siedzącym trybem życia i nadmiernym podjadaniem. Im dłuższy czas spędzany przed ekranem, tym większe ryzyko otyłości. Może to wywołać również inne skutki zdrowotne, takie jak ból w plecach i bezsenność, a także wiele innych. Do tego dochodzi również wpływ na psychologię dziecka, np. zwiększenie obawy przed przestępstwami oraz mniejsza wrażliwość na przemoc.

[<http://www.aic.gov.au/publications/tandi/tandi55t.html>]

## Skutki dla zdrowia

- ✦ Dłuższy czas przed ekranem =  
większe ryzyko otyłości
- ✦ Nadmierne podjadanie
- ✦ Większa ekspozycja na reklamy żywności



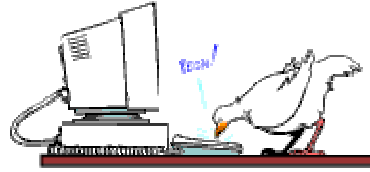
Co więc złego wynika ze spędzania czasu przed ekranem i dlaczego należy go ograniczać?

Dłuższy czas przed ekranem zwiększa niebezpieczeństwo otyłości z powodu bardziej siedzącego trybu życia i nadmiernego podjadania. Dłuższy czas spędzony przed ekranem oznacza oglądanie większej ilości reklam i programów, w których niezdrowa żywność wygląda bardzo apetycznie. Ponadto, jak wynika z badań, ludzie mają większą skłonność do podjadania podczas oglądania telewizji. Ludzie, którzy jedzą oglądając telewizję często nie zdają sobie nawet sprawy, jak dużo jedzą i często zjadają więcej, niż się spodziewają. Wyniki badania przeprowadzonego w Akademii Medycznej Uniwersytetu Alabama dowiodły, że podjadanie podczas oglądania telewizji wiąże się ogólnie z większą liczbą pochłanianych kalorii oraz kalorii pochodzących z tłuszczu.

[Television viewing and snacking. Gore, SA... Eat Behav. 2003 Nov; 4(4):399-405]

## Skutki dla zdrowia

- ◆ Ból w plecach
- ◆ Bezsenna
- ◆ Niepokój
- ◆ Obawa przed przestępstwami
- ◆ Mniejsza wrażliwość na przemoc



„Japońscy naukowcy stwierdzili niedawno, na podstawie ankiet przeprowadzonych w ciągu ostatnich 3 lat wśród 25 000 urzędników biurowych, że ludziom spędzającym najdłużej czasu przed ekranem komputera najbardziej dokuczały takie objawy jak ból w plecach, niepokój i bezsenność. Ludzie z największym nasileniem tych objawów spędzali przed komputerem pięć lub więcej godzin dziennie”. SHAPE, sierpień 2003,

\*U dzieci również stwierdzono bezsenność:

A w szczególności, obecność telewizora w sypialni dziecka może być stosunkowo niedocenianym, lecz istotnym czynnikiem wywołującym problemy ze spaniem u dzieci w wieku szkolnym.

[Television-viewing Habits and Sleep Disturbance in School Children; Judith Owens, MD, MPH\*, Rolanda Maxim, MD\*, Melissa McGuinn, BA , Chantelle Nobile, BA , Michael Msall, MD\*, i Anthony Alario, MD\*

<http://pediatrics.aappublications.org/cgi/content/full/104/3/e27#B4>]

# Wpływ na naukę szkolną i zachowanie

## ★ Nauka

- ✧ Telewizor w sypialni = gorsze wyniki testów
- ✧ Trudności ze skupieniem uwagi

## ★ Wpływ na zachowanie

- ✧ Agresja
- ✧ Palenie
- ✧ Konsumeryzm



### NAUKA

Wyniki testów: Badanie przeprowadzone przez naukowców Akademii Medycznej i Uniwersytetu Johna Hopkinsa wskazuje, że uczniowie klas trzecich, którzy mają telewizory w sypialniach osiągają znacznie gorsze wyniki w standardowych testach, niż ich koledzy bez telewizorów. <http://news-service.stanford.edu/news/2005/july13/med-tv-071305.html> [The Remote, the Mouse, and the No. 2 Pencil: The Household Media Environment and Academic Achievement Among Third Grade Students; Dina L. G. Borzekowski, EdD; Thomas N. Robinson, MD, MPH; *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2005;159:607-613.]

Do wiadomości: Wczesny kontakt z telewizją u dzieci w wieku 1-3 lat wiąże się z problemami ze skupieniem uwagi w wieku lat 7, czego dowiodły badania prowadzone w Szpitalu Dziecięcym i Regionalnym Centrum Medycznym w Seattle. Badania wykazały, że każda godzina telewizji dziennie w wieku 1-3 lat zwiększa ryzyko problemów ze skupieniem uwagi, takich jak ADHD, o prawie 10% w wieku lat 7. <http://www.sciencedaily.com/releases/2004/04/040406090140.htm> [w: PEDIATRICS, kwiecień 2004 r.]

### Zachowanie:

Agresja: Oglądanie telewizji i agresywne zachowania oceniono w odstępie 17-letnim w grupie 707 osób wybranych z danej społeczności. Zaobserwowano istotny związek pomiędzy ilością czasu przed telewizorem w czasie dojrzewania i wczesnej dorosłości, a prawdopodobieństwem późniejszych agresywnych zachowań wobec innych.

[*Television Viewing and Aggressive Behavior During Adolescence and Adulthood*; Jeffrey G. Johnson, 1\* Patricia Cohen, 1 Elizabeth M. Smailes, 1 Stephanie Kasen, 1 Judith S. Brook 2]

Palenie: Chociaż w telewizji zakazano reklam papierosów, dzieci i nastolatki wciąż mają okazję zobaczyć wiele osób palących w programach i filmach telewizyjnych. Tego rodzaju sposób „umieszczania produktu” powoduje, że zachowania takie jak palenie i picie alkoholu są postrzegane jako akceptowalne. Co więcej, prawdopodobieństwo rozpoczęcia palenia jest dużo większe u dzieci oglądających telewizję 5 godzin dziennie lub dłużej, niż w przypadku tych, które spędzają przed telewizorem mniej niż zalecane 2 godziny dziennie. [http://kidshealth.org/parent/positive/family/tv\\_affects\\_child.html](http://kidshealth.org/parent/positive/family/tv_affects_child.html)

Konsumeryzm: Na podstawie badań przeprowadzonych wśród trzecioklasistów szkół kalifornijskich, naukowcy ze Szpitala Dziecięcego Lucile Packard i Szkoły Medycznej Uniwersytetu Stanforda stwierdzili, że im więcej czasu uczniowie spędzają przed telewizorem lub przy grach wideo, tym częściej domagają się od dorosłych kupowania im rzeczy, które widzą na ekranie. <http://mednews.stanford.edu/releases/2006/april/kid-tv.html>

## Amerykanie oglądają mnóstwo telewizji

- ✦ Przeciętny czas spędzony przed telewizorem to prawie 3 godziny dziennie na osobę.
- ✦ Jest to 9 razy więcej, niż wszystkie inne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym łącznie

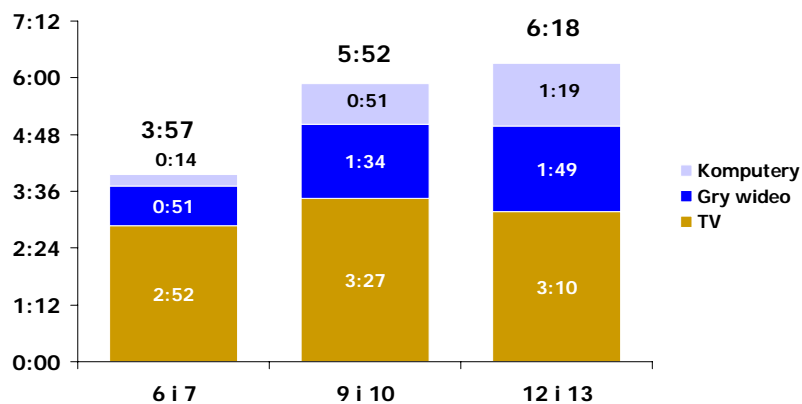


Amerykanie spędzają średnio 170 minut dziennie na oglądaniu telewizji i filmów. Jest to dziewięć razy więcej, niż ilość czasu poświęcana na wszystkie inne formy aktywności fizycznej w czasie wolnym łącznie.

*[Formy aktywności - łączne spożycie energii w Stanach Zjednoczonych: Wyniki badania NHAPS Linda Dong, Gladys Block, Shelly Mandel, 2004.]*

## Czas przed ekranem według wieku:

Średnia liczba godzin spędzona „wczoraj”, wg. dzieci



Źródło: RTI/APPC 2004

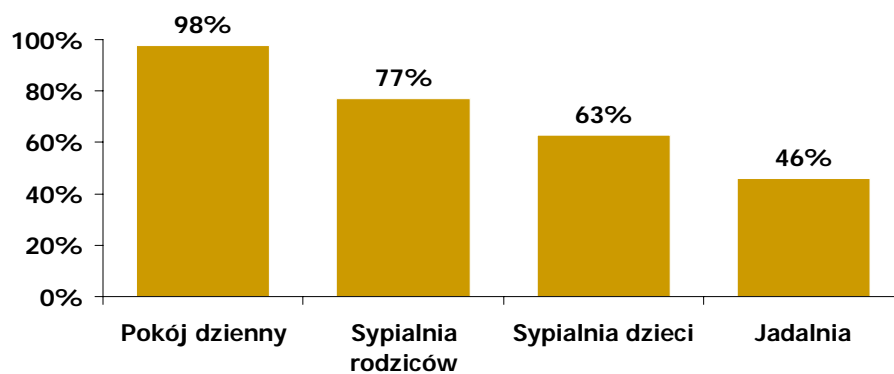


Czas (godziny:minuty) spędzany przed ekranem według grup wiekowych

W oparciu o ankietę przeprowadzoną przez RTI/APPC, 2004

Uczestników pytano, ile minut spędzili „wczoraj” na oglądaniu telewizji, grach wideo i przed komputerami

## Gdzie są telewizory



Źródło: RTI/APPC 2004



RTI/APPC 2004

98% ma telewizor w pokoju dziennym

77% ma telewizor w sypialni rodziców

63% ma telewizor w sypialni dziecka

46% w jadalni

## Oglądanie telewizji i aktywność fizyczna

- ✦ Wiele dzieci ogląda dużo telewizji i jest niedostatecznie aktywnych
- ✦ Mniej telewizji = mniej nadwagi
- ✦ Więcej aktywności = mniej nadwagi



Badanie ze Stanford sugeruje, że u dzieci w szkole podstawowej spędzanie mniejszej ilości czasu przed telewizorem może być kluczowym czynnikiem kontroli wagi. U dzieci, które uczestniczyły w całorocznym programie redukcji czasu spędzanego przed telewizorem przyrost tkanki tłuszczowej był dużo mniejszy, niż w grupie kontrolnej rówieśników.

*[Thomas Robinson, MD, director of the Center for Healthy Weight at Lucile Packard Children's Hospital at Stanford and associate professor of pediatrics. <http://news-service.stanford.edu/news/1999/may5/tvweight-55.html>]*

Wiele dzieci w USA ogląda bardzo dużo telewizji i nie ćwiczy wystarczająco dużo i intensywnie. Poziom intensywnych ćwiczeń jest najniższy wśród dziewcząt, osób rasy czarnej pochodzenia niełatynoskiego oraz u Meksykanów. Istnieje potrzeba wprowadzenia strategii interwencji promujących aktywność fizyczną przez całe życie wśród dzieci w USA dla ograniczenia negatywnych skutków zdrowotnych braku aktywności.

*[Związek pomiędzy aktywnością fizyczną i oglądaniem telewizji a masą ciała i poziomem otyłości wśród dzieci jest wynikiem trzeciej krajowej ankiety na temat zdrowia i odżywiania; dr Ross E. Andersen PhD; Carlos J. Crespo, DrPH, MS; Susan J. Bartlett, PhD; Lawrence J. Cheskin, MD; Michael Pratt, MD, MPH; JAMA. 1998;279:938-942.]*



**Skrócenie czasu przed ekranem**

## Cel Programu Healthy People 2010

- ◆ Zwiększenie do 75% liczby dzieci i nastolatków, którzy spędzają przed telewizorem 2 godziny lub mniej.



Program „Healthy People 2010” to zestaw celów zdrowotnych, które mieszkańcy kraju powinni osiągnąć w ciągu pierwszej dekady nowego stulecia. Może on służyć pomocą ludziom wielu różnych narodowości, różnym stanom, społecznościom, organizacjom zawodowym i innym w rozwoju programów poprawy zdrowia.

Celem programu Healthy People 2010 jest zwiększenie do 75% liczby dzieci i nastolatków, którzy spędzają przed telewizorem 2 godziny lub mniej

## Staraj się *unikać*:

- ✦ Włączania telewizora zaraz po wejściu do pokoju
- ✦ Jedzenia przed telewizorem
- ✦ Umieszczania telewizora w sypialni



A oto niektóre sposoby unikania nadmiaru telewizji:

Nie włączaj telewizora zaraz po wejściu do pokoju. Nie jedz posiłków przed ekranem telewizora. Taka praktyka stwarza prawdopodobieństwo, że będziesz mniej świadomy ilości zjadanych porcji, poza tym nie sprzyja to rozmowie czy wykorzystaniu czasu w sposób wartościowy.

Usuń telewizory z sypialni. Telewizor w sypialni oznacza nie tylko większą ilość czasu spędzanego przed ekranem - oglądanie telewizji tuż przed snem zwiększa niebezpieczeństwo bezsenności.

## Jak skrócić czas spędzany przed ekranem:

- ✦ Ustal granice czasu przed ekranem
- ✦ Zaplanuj czas na telewizję/Internet
- ✦ Nie wędruj po kanałach
- ✦ Wyłączaj telewizor po zakończeniu programu



Oto kilka wskazówek, jak skrócić ilość czasu spędzanego przed ekranem:

Po pierwsze, ustal granice czasu spędzanego przed ekranem dla siebie i swoich dzieci.

Zaplanuj czas na oglądanie telewizji i korzystanie z Internetu – nie przerzucaj kanałów i nie wędruj po Internecie.

Po zakończeniu programu wyłącz telewizor – nie zmieniaj kanału.

## Dawaj dobry przykład

- ✦ Zredukuj WŁASNY czas przed ekranem
- ✦ Zaplanuj zajęcia rodzinne zamiast siedzieć przed ekranem



Dawaj dobry przykład swoim dzieciom – jeżeli oglądasz mniej telewizji, one prawdopodobnie pójdą w twoje ślady.

Ponadto, im bardziej jesteś aktywny, tym większe prawdopodobieństwo, że twoje dzieci również nabiorą takich nawyków. Tak więc zamiast siedzieć przed ekranem, zaplanuj aktywne zajęcia z całą rodziną. Idźcie na spacer do miejscowego parku i weźcie ze sobą piłkę, żeby pograć. Potajczcie w dużym pokoju.

## Stopniowa zmiana

✦ Skracaj czas przed ekranem o 30 minut dziennie.

✦ Zmiany z miesiąca na miesiąc.

✦ Maj: 4 godziny/dzień → 3,5 godzin/dzień

✦ Czerwiec: 4 godziny/dzień → 3,5 godzin/dzień

✦ Sierpień: 2.5 godziny/dzień → 2 godzin/dzień

✦ Spróbuj wprowadzić zakaz telewizji w dni powszednie



Stopniowa zmiana może ułatwić twojej rodzinie ograniczenie czasu przed ekranem. Spróbuj oglądać o 30 minut mniej każdego dnia przez miesiąc. Następnie w kolejnym miesiącu znowu skróć ten czas o 30 minut. Powtarzaj to do czasu, aż będziesz spędzał przed ekranem najwyżej 2 godziny.

Spróbuj nie włączać telewizora w dni powszednie. Zajęcia szkolne, sporty i praca zawodowa powodują, że trudno znaleźć czas dla rodziny w ciągu tygodnia. W tygodniu nagrywaj programy lub odkładaj czas na telewizję do weekendu, dzięki temu będziesz mieć więcej czasu w tygodniu dla rodziny – na wspólne posiłki, gry, zajęcia fizyczne i czytanie.

## Stopniowa zmiana

- ◆ Do oglądanego repertuaru telewizyjnego włącz programy zachęcające do aktywności
- ◆ Zaplanuj czas przed ekranem
  - ◆ Ustal dzienny i tygodniowy grafik



Włącz programy zachęcające do aktywności fizycznej w 2 godziny przeznaczone na oglądanie telewizji. Istnieją programy oraz taśmy wideo/płyty DVD na temat różnorodnych form aktywności (taniec, joga i ćwiczenia), które będą dla dzieci świetną zabawą.



2 godziny lub mniej przed  
ekranem dziennie

[www.clocc.net](http://www.clocc.net)