



2 godziny lub mniej przed  
ekranem dziennie

- 
- ★ 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



# 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



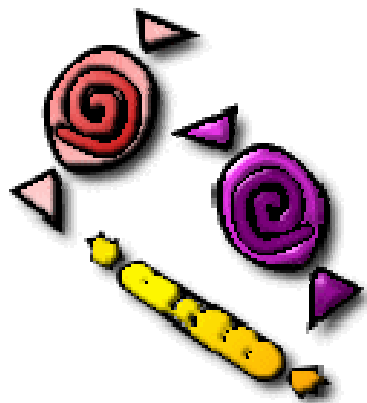
# Dlaczego należy skracać czas przed ekranem?

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



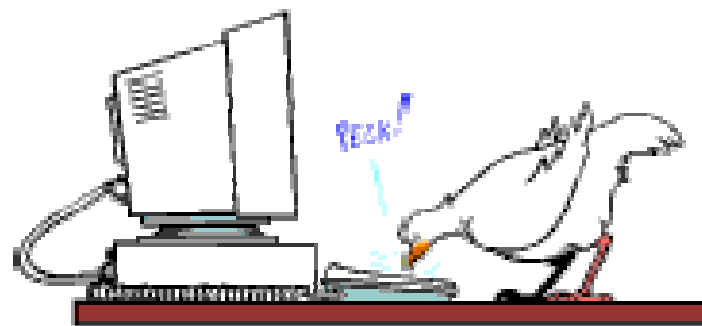
# Skutki dla zdrowia

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



# Skutki dla zdrowia

- ✦ Ból w plecach
- ✦ Bezsenność
- ✦ Niepokój
- ✦ Obawa przed przestępstwami
- ✦ Mniejsza wrażliwość na przemoc



# Wpływ na naukę szkolną i zachowanie

## ★ Nauka

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

## ★ Wpływ na zachowanie

- ✧ Agresja
- ✧ Palenie
- ✧ Konsumeryzm



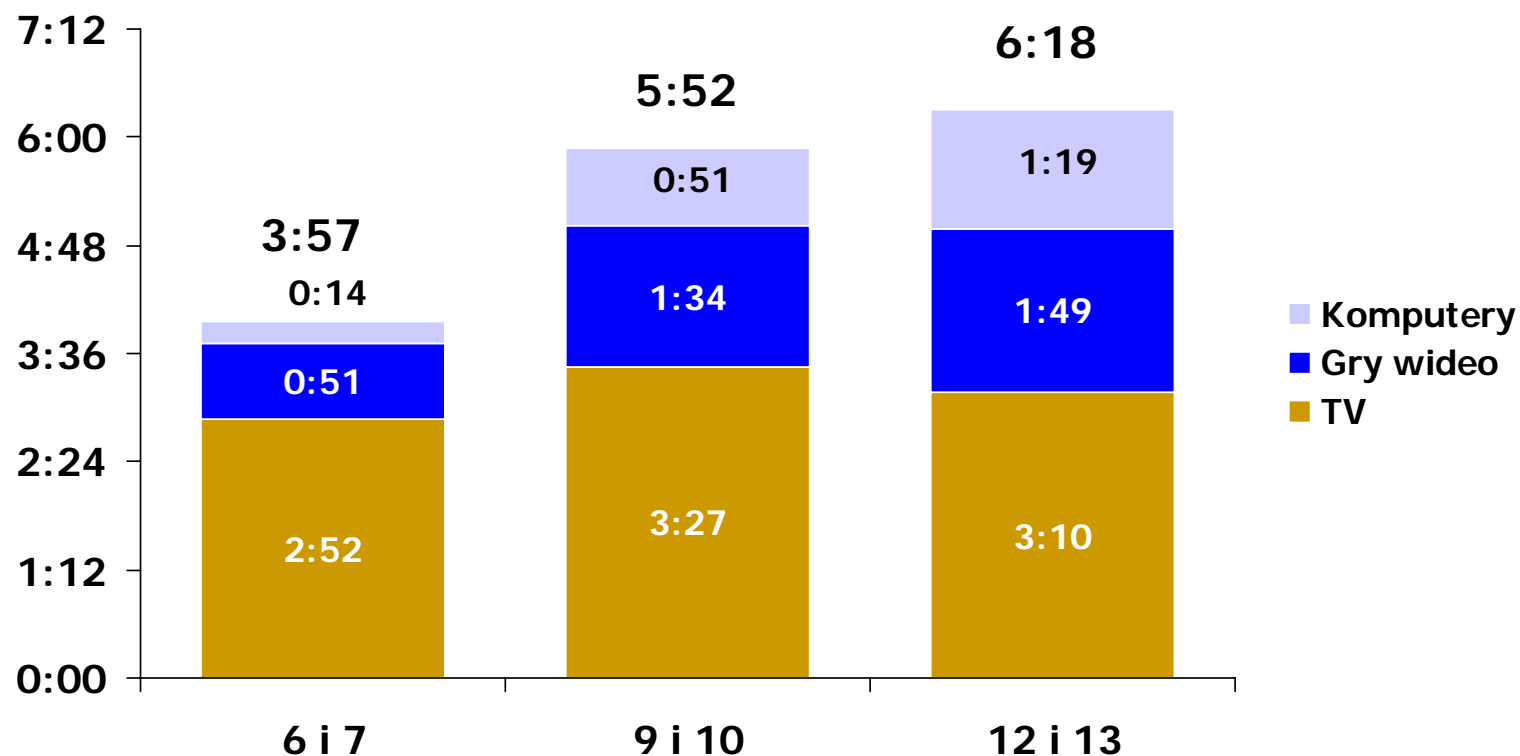
# Amerykanie oglądają mnóstwo telewizji

- ★ 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



# Czas przed ekranem według wieku:

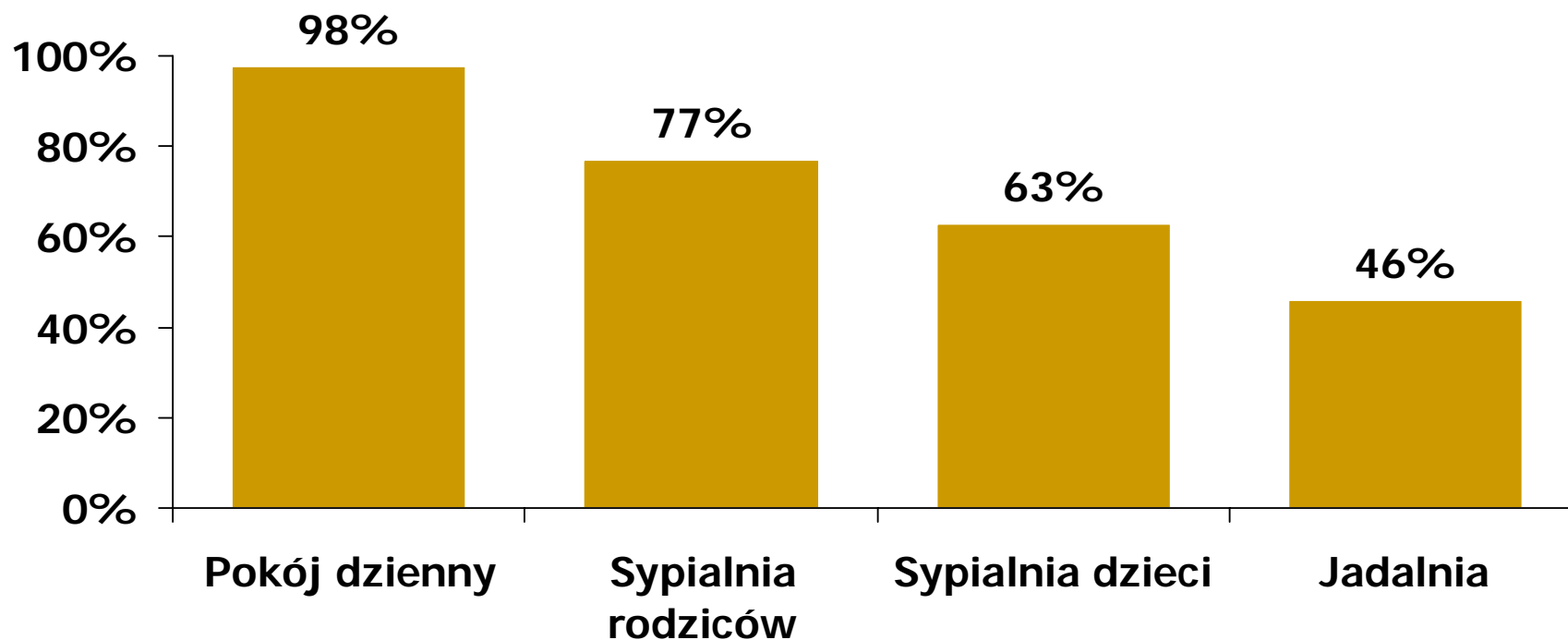
Średnia liczba godzin spędzona „wczoraj”, wg. dzieci



Źródło: RTI/APPC 2004



# Gdzie są telewizory



Źródło: RTI/APPC 2004



# Oglądanie telewizji i aktywność fizyczna

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





**Skrócenie czasu przed ekranem**

# Cel Programu Healthy People 2010

- ★ 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



# 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



---

# Dawaj dobry przykład

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



# 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

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





2 godziny lub mniej przed  
ekranem dziennie

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