

Daniluk Aleksandra Eliza, Ratajczak Joanna Stępień-Słodkowska Marta. Ograniczmy dzieciom internet = Confine children internet. *Journal of Health Sciences*. 2014;4(13):33-45. ISSN 1429-9623 / 2300-665X.

<http://journal.rsw.edu.pl/index.php/JHS/article/view/2014%3B4%2811%29%3A33-45>

<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/2014%3B4%2811%29%3A33-45>

<https://pbn.nauka.gov.pl/works/491455>

DOI: [10.5281/zenodo.13134](https://doi.org/10.5281/zenodo.13134)

<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.13134>

The former journal has had 5 points in Ministry of Science and Higher Education of Poland parametric evaluation. Part B item 1107. (17.12.2013).

© The Author (s) 2014;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Radom University in Radom, Poland

Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

Conflict of interest: None declared. Received: 10.09.2014. Revised 15.09.2014. Accepted: 04.11.2014.

Ograniczmy dzieciom internet Confine children internet

Aleksandra Daniluk, Joanna Ratajczak

Marta Stępień-Słodkowska

Wydział Kultury Fizycznej i Promocji Zdrowia
Uniwersytet Szczeciński
Faculty of Physical Education and Health Promotion, The
University of Szczecin

Słowa kluczowe: zagrożenie, komputer, gry, internet, czas ,aktywność fizyczna.

Keywords: anger, computer games, internet, time, physical activity.

Streszczenie

Wprowadzenie. W dzisiejszych czasach ludzie żyją w pośpiechu, dlatego często obdarowują swoje dzieci nowymi grami komputerowymi i elektronicznymi gadżetami, aby wynagrodzić im zbyt małą ilość czasu poświęcanego na wspólne zabawy, spacerowanie czy rozmowy.

Cel badań. Celem badań było wykazanie związku pomiędzy czasem spędzonym przez dzieci przed komputerem a ich codziennymi zachowaniami. Materiał do badań stanowiły dane uzyskane w 2014 roku od 73 dziewcząt i 59 chłopców - uczniów klas IV - VI szkoły podstawowej w Szczecinie.

Materiał i metoda badań. Metodą zastosowaną w badaniu był sondaż diagnostyczny, technika ankieta. Narzędziem badawczym był kwestionariusz autorstwa własnego.

Wyniki. Analiza danych wykazała, że tylko 32% dzieci jest pewna, że rodzice interesują się tym, z jakich programów komputerowych korzystają dzieci. Osiemnaście procent zaś twierdzi, że nikt z najbliższych nie interesuje się tym co robią w sieci.

Więcej niż 4 godziny dziennie przed komputerem spędza 14% dziewczynek i 8% chłopców a prawie 70% badanych posiada konta na portalach społecznościowych. Niestety dzieci chętniej spędzają czas wolny korzystając ze sprzętu elektronicznego niż podejmując aktywność fizyczną.

Wnioski. Prawidłowo zorganizowany czas przez rodziców/ opiekunów przyczyni się do tego, że dzieci będą spędzały mniej czasu przed komputerem. Rodzice muszą zdać sobie sprawę jakie zagrożenie niesie zbyt długie korzystanie z komputera. Jeżeli nie będziemy uświadamiać dzieci od najmłodszych lat, że długie korzystanie z komputera, tabletu czy telefonu mogą przyczynić się do późniejszych problemów zdrowotnych oraz spowodować gorsze rezultaty w nauce.

Abstract

Introduction. Nowadays people live in a hurry. They often give their children new computer games and electronic gadgets in order to compensate for too little time devoted to playing together, walking or talking.

Purpose of the study. The aim of the study was to demonstrate the relationship between the time spent by children in front of the computer and their everyday behaviours.

Materials and methods. The material consisted of data obtained in 2014 from 73 girls and 59 boys - students of classes IV – VI in the primary school in Szczecin. The method used in the study was a diagnostic poll, technique survey. The research tool was a questionnaire by their own authorship.

Results. The analysis of the data showed that only 32% of children are sure that parents are interested in computer programs which are used by their children. Eighteen percent of them claim that none of the immediate family is interested in what they do on the network. 14% of girls and 8% of boys spend more than four hours in front of the computer per day and almost 70% of respondents have an account on social networking sites. Unfortunately, children are more eager to spend their free time using electronic equipment than taking physical activity.

Conclusions. Properly organized time by parents / guardians will contribute to the fact that children will spend less time in front of the computer. Parents need to realize what are the threats of overusing the computer. If we do not educate children from an early age about the proper use of the computer, tablet or phone, it may contribute to later health problems and lead to worse outcomes in learning.

Wprowadzenie

W XXI wieku technologia rozwinęła się tak bardzo, że współcześni ludzie rzadko wyobrażają sobie życie bez telefonu komórkowego, komputera, czy Internetu. Postęp technologiczny pozwala ludziom na pracę i komunikację praktycznie bez względu na miejsce ich pobytu. Mózg ludzki stale analizuje zmiany jakie zachodzą w jego otoczeniu, dlatego także codzienne korzystanie z komputera; gier czy Internetu nie pozostaje bez wpływu na organizm człowieka [1]. Współcześni rodzice zmagają się z wychowaniem swoich dzieci w dobie rewolucji technologicznej. Wychowanie wg Okonia to świadoma organizowana działalność społeczna oparta na stosunku wychowawczym pomiędzy wychowawcą, a wychowankiem, której celem jest wywołanie zamierzonych zmian w osobowości wychowanka. Na proces ten mają

wpływ osoby kierujące rozwojem dziecka; rodzice i nauczyciele, samowychowanie oraz czynniki stanowiące wychowanie równoległe takie jak: telewizja, masmedia czy instytucje pozaszkolne. Pełnią one funkcję pomocniczą w wychowaniu dzieci [2].

W dzisiejszych czasach ludzie żyją w pośpiechu, dlatego często obdarowują swoje dzieci nowymi grami komputerowymi i elektronicznymi gadżetami, aby wynagrodzić potomkom zbyt małą ilość poświęcanego im czasu na wspólne zabawy, spaceru czy rozmowy. Bardzo często wynika to z nieświadomości negatywnego wpływu tych "udogodnień" na rozwój organizmu. Literatura przedmiotu podaje bezpieczne limity korzystania z komputera przez dzieci w różnym wieku: dla dzieci przedszkolnych - od 20 do 30 minut dziennie, dla dzieci w wieku szkolnym - 1 godzina dziennie a dla dzieci od 12 roku życia - 1,5 godziny dziennie [3].

Coraz więcej dzieci ma swoje osobiste komputery, tablety lub telefony komórkowe, które umożliwiają im nieograniczony dostęp do różnorodnych programów, Internetu i gier. Dzieci już w wieku 9 lat dokonują pierwszego logowania się do sieci [4]. Prawidłowe, dostosowane do wieku korzystanie z urządzeń elektronicznych może wpływać pozytywnie na edukację dziecka; wzmacniać rozwój wyobraźni, spostrzegawczość, koordynację ruchowo – wzrokową, logiczne myślenie oraz przyspieszać rozwój intelektualny. Prawidłowo dobierane programy edukacyjne dają możliwość wspierania rodziców w procesie wychowawczym. W dzisiejszych czasach dziecko bardzo szybko "wchodzi" w świat gier komputerowych dlatego od początku korzystanie z urządzeń elektronicznych powinno się odbywać pod kontrolą rodziców lub opiekunów. Rodzaj i trudność wybieranych gier powinna być dostosowana do rozwoju emocjonalnego dziecka. Agresywne gry komputerowe mogą być przyczyną zaburzeń emocjonalnych, zachowań agresywnych oraz nieprawidłowości w relacjach międzyludzkich [5]. Nieograniczony dostęp do Internetu i gier komputerowych wywołuje wiele negatywnych skutków. Dzieci o wiele więcej czasu poświęcają na gry komputerowe niż na gry i zabawy z rówieśnikami na powietrzu. Gry komputerowe powodują, że dziecko przenosi się w świat nierealny, który wpływa niekorzystnie na wiele zmysłów. Przyczyniają się również do tego, że niektóre niekorzystne zachowania z gier przenoszone są do codziennej egzystencji. W cyberświecie dzieci czują się wszechmocne i wszechwiedzące, mogą tworzyć potężne armie, które po krwawych walkach doprowadzają do zwycięstwa. Cyberświat powoduje, że młodzi ludzie coraz obojętniej patrzą na krzywdę i okrucieństwo wobec innych. Gry komputerowe, w których zawsze można zacząć od początku, przyczyniają się do tego, że młodzi ludzie w realnym świecie nie uczą się na popełnionych błędach, bo myślą że tak jak w grze będzie można zacząć od początku. Dzieci przenoszą z gier do świata realnego także podziały na wrogów i sprzymierzeńców. Gry komputerowe eliminują chęć czytania książek, komiksów, spotkań z przyjaciółmi na rzecz spędzenia czasu przed komputerem [3]. W przeszłych czasach człowiek chętniej niż współcześnie komunikował się z drugim człowiekiem; spędzał czas na rozmowach. Nie potrzebował tak wielu elektronicznych przedmiotów "codziennego" użytku. W dzisiejszych czasach dominuje komunikacja poprzez różnego rodzaju komunikatory dostępne na urządzeniach elektronicznych [5]. Popularność portali społecznościowych gwałtownie wzrasta. Coraz częściej logują się na nich dzieci, których kontakty nie ograniczają się tylko do znajomych ze szkoły, czy podwórka, ale zawierają nowe, wirtualne znajomości na całym świecie. Niektóre, mogą stać się niebezpieczne, gdyż nigdy nie wiadomo czy

osoba, której nie widzimy podaje swoje prawdziwe dane. W wyniku nadmiernego korzystania z portali społecznościowych u dzieci zaczyna zanikać umiejętność komunikacji bezpośredniej, ponieważ więcej czasu i chętniej komunikują się przez Internet. Według badań kalifornijskich uczonych rozmowy internetowe przyczyniają się do odczuwania negatywnych emocji w przeciwieństwie do kontaktów w świecie realnym, które dostarczają emocji pozytywnych [1].

Aktywność fizyczna jest jednym z ważniejszych czynników wpływających na prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny dzieci. Zbyt mała aktywność przyczyniać się może do chorób metabolicznych [6]. U dzieci, które nie podejmują aktywności fizycznej zaczyna dominować statyczna, a zanika dynamiczna praca mięśni [7]. W obecnych czasach dzieci o wiele więcej czasu spędzają w domu przy komputerze czy telewizorze niż na zabawie z rówieśnikami. Rodzice, którzy żyją w ciągłym pośpiechu również dają negatywne wzorce swoim dzieciom. Po ciężkim dniu w pracy odpoczywają biernie przed telewizorem czy komputerem. Nieprawidłowe nawyki przekazywane są z pokolenia na pokolenie.

Cel pracy

W świetle powyższych doniesień celem badań było poznanie związku pomiędzy czasem spędzonym przed komputerem a zachowaniem dzieci oraz ocena zagrożeń z tym związana. Pytania badawcze, na które szukano odpowiedzi dotyczyły świadomości rodziców na temat tego, z jakich programów komputerowych korzystają ich dzieci, czasu spędzanego przez dzieci na używaniu urządzeń elektronicznych, powszechności korzystania z portali społecznościowych, zależności pomiędzy czasem spędzonym przed komputerem a poziomem aktywności fizycznej badanych dzieci, wpływu programów komputerowych na zachowanie respondentów i zależności pomiędzy czasem spędzonym przed komputerem a średnią ocen badanych.

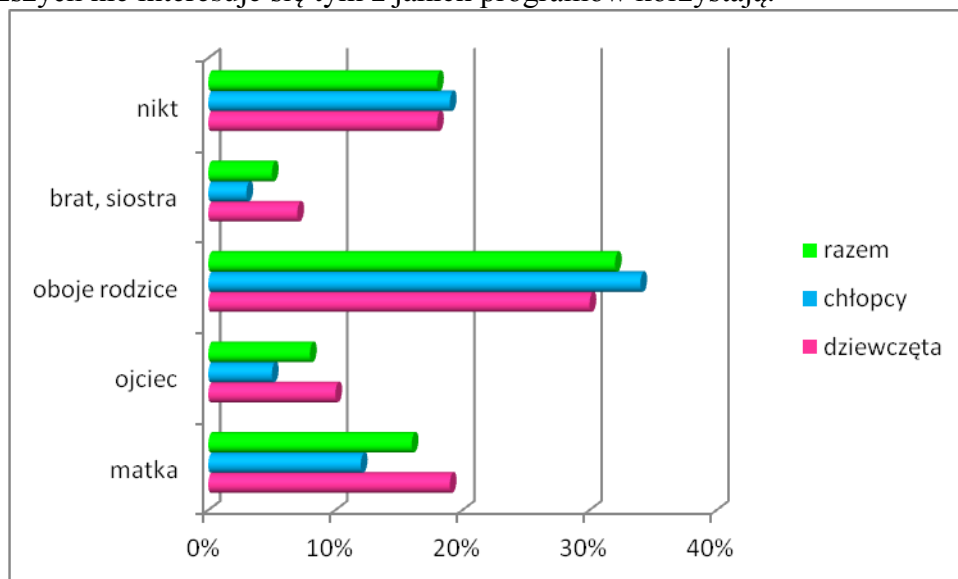
Material i metody

Material do badań stanowiły dane uzyskane za pomocą metody sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki ankiety [8]. Badania sondażowe są najlepszą dostępną metodą służącą zbieraniu oryginalnych danych w celu opisanego populacji zbyt dużej aby obserwować ją bezpośrednio [9]. Narzędziem badawczym był kwestionariusz autorstwa własnego, zaprojektowany zgodnie z zasadami prawidłowego przygotowania. Dane uzyskano od 132 respondentów – uczniów klas czwartych, piątych i szóstych jednej ze szczecińskich szkół podstawowych. W badaniu wzięło udział 73 dziewcząt i 59 chłopców, co stanowiło odpowiednio 55% i 45% respondentów. Badane dzieci były w wieku od 10 do 13 lat. Kwestionariusze ankiety wypełniano anonimowo podczas lekcji w obecności nauczyciela prowadzącego. Dane poddano analizie statystycznej zgodnie z postawionymi pytaniami badawczymi. Do tego celu wykorzystano arkusz kalkulacyjny MS Excel.

Wyniki

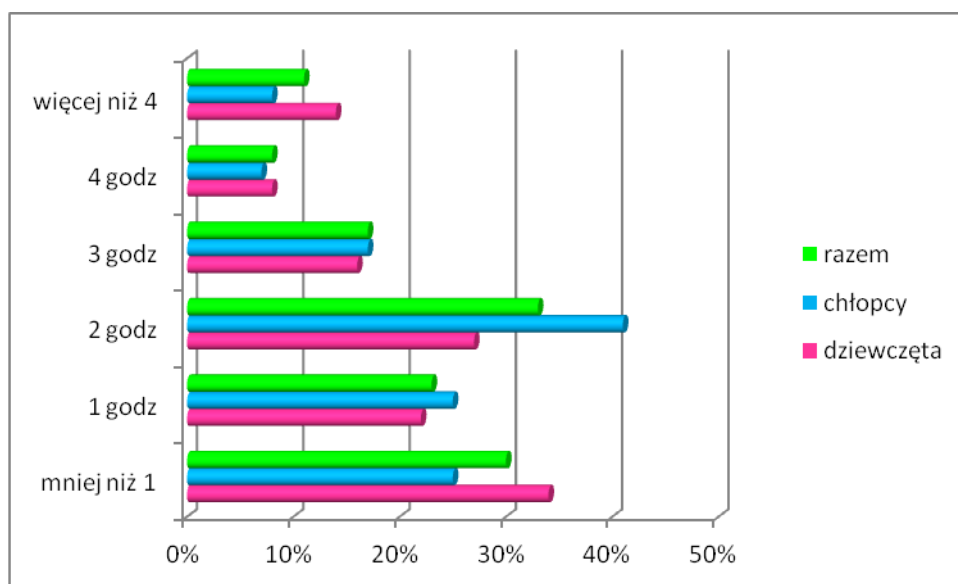
Analiza danych z kwestionariuszy wykazała, że spośród najbliższych, osobami najbardziej zainteresowanymi tym, w jaki sposób dzieci wykorzystują komputer są rodzice (rys. 1). Jednakże tylko 32% procent badanych podało, że takie zainteresowanie

wykazuje oboje rodziców. Osiemnaście procent dzieci uważa, że nikt spośród najbliższych nie interesuje się tym z jakich programów korzystają.



Rys. 1 Zainteresowanie najbliższych sposobem spędzania czasu przy komputerze przez badane dzieci

Ilość czasu spędzanego przez dzieci przed komputerem jest zróżnicowana (rys. 2). Więcej niż 4 godziny dziennie odnotowano u 14% dziewcząt i 8% chłopców. Natomiast 34% respondentek i 25% respondentów spędza przed komputerem mniej niż godzinę dziennie.



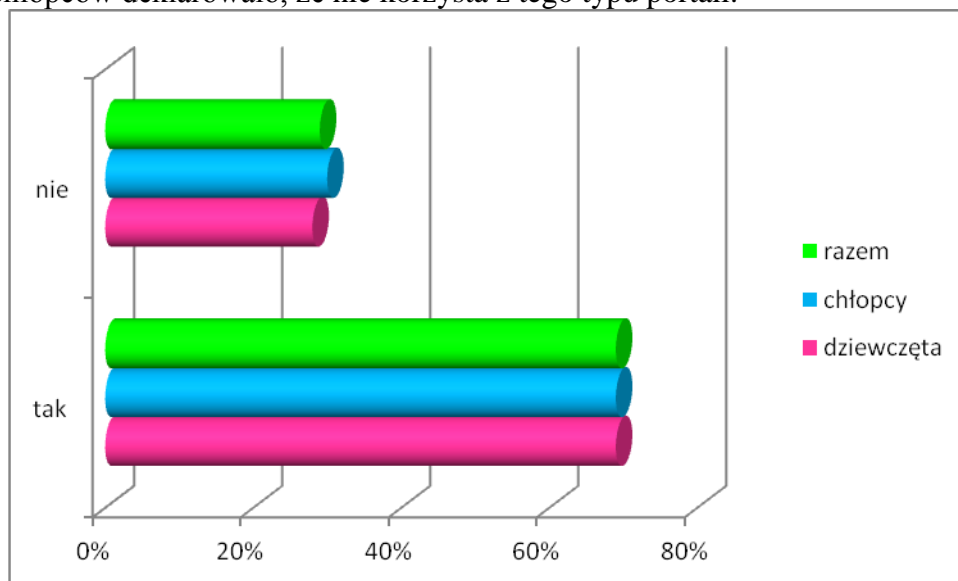
Rys. 2 Czas spędzany przed komputerem w ciągu dnia

Dni wolne od nauki przyczyniają się do tego, że 35 (41%) spośród badanych chłopców i 29 (60%) dziewcząt dłużej przebywa przed komputerem (tab. 1). U 24 (59%) chłopców i 44 (40%) dziewczynek dni wolne nie przyczyniają się do wydłużenia tego czasu.

Tab. 1. Wpływ dni wolnych od nauki na wydłużenie czasu spędzanego przed komputerem

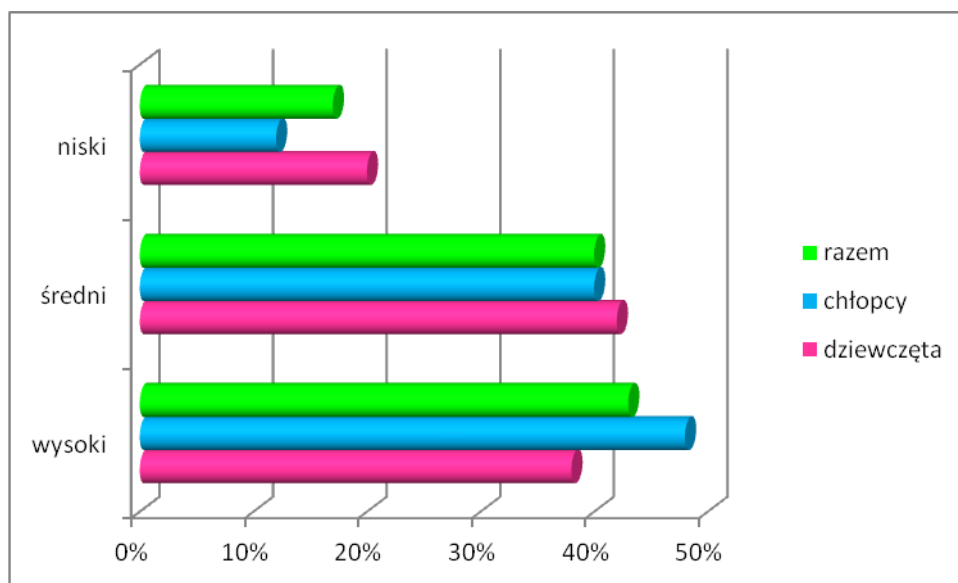
	dziewczęta	Chłopcy	razem
tak	40%	59%	48%
nie	60%	41%	52%

Odsetek badanych uczniów korzystających z kont na portalach społecznościowych wynosi 69% (rys. 3). Dwadzieścia osiem procent dziewcząt oraz 30% chłopców deklarowało, że nie korzysta z tego typu portali.



Rys. 3 Korzystanie z portali społecznościowych przez dzieci

Określono poziom aktywności ruchowej młodych respondentów. Przyjęto, że zajęcia ruchowe pozalekcyjne podejmowane jeden raz w tygodniu lub rzadziej świadczą o niskiej aktywności fizycznej, dwa, trzy razy w tygodniu - o aktywności średniej, natomiast cztery i więcej to aktywność wysoka. Badania wykazały niską aktywność fizyczną u 17% badanych, średnią u 40%, natomiast wysoką aktywnością wyróżniało się 43% respondentów (rys. 4).



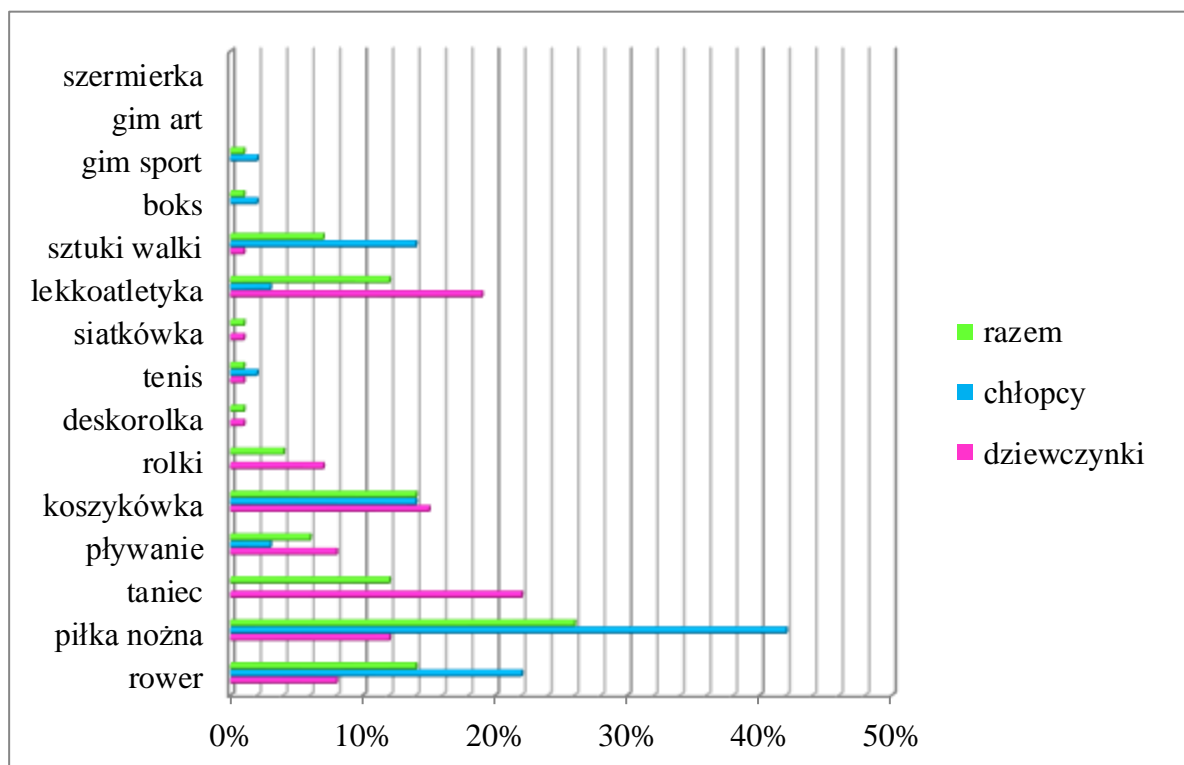
Rys. 4. Poziom aktywności fizycznej badanych dzieci

Porównując czas poświęcany na aktywność fizyczną z liczbą godzin spędzanych przed komputerem wykazano, że dla większości dzieci na pierwszym miejscu znajduje się komputer. Trzydzieści z badanych dziewcząt (11%) spędza przed komputerem 14 – 20 godzin tygodniowo przy jednoczesnej niskiej aktywności fizycznej (tab. 2). Podobnie sytuacja kształtuje się u 7 chłopców (5%). Wśród badanych 4 respondentki (5%) korzystają z komputera ponad 21 godzin tygodniowo, zachowując wysoką aktywność fizyczną.

Tab. 2. Wpływ ilości czasu spędzanego przed komputerem na aktywność fizyczną

Czas spędzany przed komputerem (tygodniowo)	aktywność					
	wysoka		średnia		niska	
	K	M	K	M	K	M
4-7 godzin	14%	20%	14%	5%	3%	3%
8-13 godzin	8%	8%	11%	12%	1%	2%
14 - 20 godzin	11%	7%	14%	19%	11%	5%
21 i więcej godzin	5%	12%	4%	5%	4%	2%

Najczęściej wybieraną przez wszystkich respondentów formą aktywności ruchowej była piłka nożna (26%), jazda na rowerze (14%) i koszykówka (14%) (rys. 5). Dziewczęta najczęściej wybierały taniec (22%) oraz lekkoatletykę (19%). Chłopcy najchętniej swój czas poświęcali na grę w piłkę nożną (42%) oraz jazdę na rowerze (22%).



Rys. 5. Najczęściej wybierane formy aktywności fizycznej przez dzieci

Nie wykazano wpływu rodzaju gier komputerowych na zachowanie wśród uczniów szkoły podstawowej (tab. 3). Dziewczeta, które miały zachowanie wzorowe (26%) i bardzo dobre (34%) wybierały najczęściej gry przygodowe. Dwadzieścia pięć procent chłopców mających zachowanie bardzo dobre grało przeważnie w gry strategiczne. Najmniejszy procent dzieci grało w gry edukacyjne; tylko 7% dziewczynek i 3% chłopców z zachowaniem wzorowym.

Tab. 3. Wpływ rodzaju gier na zachowanie dzieci

zachowanie	rodzaj gier											
	sportowe		zręcznościowe		strategiczne		przygodowe		edukacyjne		logiczne	
	K	M	K	M	K	M	K	M	K	M	K	M
wzorowe	10%	4%	7%	3%	7%	3%	26%	2%	7%	3%	12%	
bardzo dobre	12%	22%	18%	27%	11%	25%	34%	22%	8%	5%	20%	12%
dobrze	1%	22%	3%	19%	3%	14%	7%	25%	4%	2%	7%	7%
poprawne	1%			8%	1%	3%		7%	1%		1%	2%
nieodpowiednie						2%		2%				2%
naganne												
razem:	35%		41%		33%		63%		16%		32%	

Analizując zależność pomiędzy czasem spędzonym przed komputerem przez badanych uczniów a ich średnią z ocen uzyskanych na koniec ostatniego semestru, wykazano, że wydłużanie czasu spędzanego z użyciem elektronicznych gadżetów

wpływa niekorzystnie na wyniki w nauce (tab. 4). Trzynastcie procent uczniów ze średnią w przedziale 4,74 – 4,00 spędza dziennie dwie godziny przed komputerem lub tabletem. Osiem procent uczniów ze średnią ocen 5,0 i powyżej, w przedziale 4,99 – 4,75 oraz 4,74 – 4,00 spędzają mniej niż 1 godzinę przed komputerem. Uczniów, którzy spędzają powyżej 4 godzin dziennie przy komputerze i mają średnią poniżej 4,00 jest 4%.

Tab. 4. Średnia ocen, a czas spędzany przy komputerze

średnia ocen	czas spędzany przy komputerze					
	mniej niż 1 godz.	1 godz.	2 godz.	3 godz.	4 godz.	ponad 4 godz.
5,0 i powyżej	8%	5%	8%	3%	1%	3%
4,99 - 4,75	8%	7%	5%	3%	1%	1%
4,74 - 4,00	8%	7%	13%	6%	3%	4%
3,99 i poniżej	1%		1%	1%		4%

Analizując dane dotyczące wpływu ilości czasu spędzanego przy komputerze na średnią ocen uczniów pod względem płci można zauważyć, że 15% chłopców ze średnią ocen w przedziale 4,74 – 4,0 spędza dwie godziny dziennie przy komputerze (tab.5). Osiem procent chłopców spędzających powyżej 4 godzin korzystając z elektronicznych gadżetów ma średnią poniżej 4,0. Trzy procent chłopców mających średnią ocen powyżej 5,00 użytkuje komputer więcej niż 4 godziny dziennie. Jedenaście procent dziewcząt ze średnią 5,00 i powyżej spędza mniej niż godzinę przy komputerze, jednak taki sam procent dziewcząt spędza przy komputerze 2 godziny dziennie i uzyskuje średnią w granicach 4,74 - 4,00. Jak się okazuje niewiele jest wśród badanych dziewcząt (1%) takich, które spędzają więcej niż 4 godziny dziennie przed komputerem i mają średnią powyżej 4,74.

Tab. 5. Czas spędzany przy komputerze, a średnia ocen według płci

średnia ocen	czas spędzany przy komputerze											
	mniej niż 1 godz.		1 godz.		2 godz.		3 godz.		4 godz.		ponad 4 godz.	
	K	M	K	M	K	M	K	M	K	M	K	M
5,0 i powyżej	11%	3%	10%		8%	7%	3%	2%	1%	2%	1%	3%
4,99 - 4,75	7%	8%	8%	5%	4%	8%	4%		3%	5%	1%	2%
4,74 - 4,00	8%	7%	5%	9%	11%	15%	5%	7%	1%		7%	2%
3,99 i poniżej						2%		2%				8%

Dyskusja

Zmiany cywilizacyjne w XXI wieku znacznie wpływają na wychowanie dzieci. Pojawiły się nowe problemy i zagrożenia zarówno w wychowaniu jak i w zdrowiu dzieci. Prezentowane powyżej wyniki wskazują na aktualne problemy wśród dzieci 10 - 13 letnich jednej ze szczecińskich szkół. Badania obejmowały swym zakresem jedną populację i pokazują charakterystyczne cechy tej konkretnej społeczności. Rodzi się pytanie: jak głoszone opinie badanych wyglądają na tle opinii innych grup rówieśniczych z kraju i z zagranicy? Naturalne wydaje się porównanie naszych badań z

badaniami HBSC 2010. Z naszych badań wynika, iż ilość czasu spędzanego przez dzieci przed komputerem jest zróżnicowana. Więcej niż 4 godziny dziennie odnotowano u 14% dziewcząt i 8% chłopców. Dni wolne od nauki przyczyniają się do tego, że 41% spośród badanych chłopców i 60% dziewcząt dłużej przebywa przed komputerem. U 59% chłopców i 40% dziewczynek dni wolne nie przyczyniają się do wydłużenia tego czasu. Odsetek badanych uczniów korzystających z kont na portalach społecznościowych wynosi 69%. Dwadzieścia osiem procent dziewcząt oraz 30% chłopców deklaruje, że nie korzysta z tego typu portali. Badania HBSC 2010 wskazują, iż odsetek dzieci i młodzieży spędzającej w sposób sedenteryjny czas wolny (w tym przy komputerze) był bardzo duży. W dni szkolne 46 - 65%, a weekendy 59 - 79% dzieci i młodzieży spędzało czas przy komputerze - około 2 godzin i więcej dziennie. Wśród 11-latków chłopcy deklaruowali dłuższe korzystanie z komputera niż dziewczęta. U 13 - 15- latków nie zauważono istotnej różnicy w czasie spędzonym przed komputerem [10]. Wydłużenie czasu przeznaczonego przez dzieci na zachowania sedenteryjne potwierdzają również inni autorzy. Badania Czaprowskiego i współautorów podają, że czas przeznaczony na naukę, czytanie, rysowanie oraz korzystanie z komputera jest determinowany przez płeć dzieci i młodzieży. Istotnie statystycznie częściej na zachowaniach sedenteryjnych spędzały czas dziewczęta [11].

Analiza niniejszych danych wykazała, że spośród najbliższych, osobami najbardziej zainteresowanymi tym, w jaki sposób dzieci wykorzystują komputer są rodzice. Jednakże tylko 32% procent badanych podało, że takie zainteresowanie wykazuje oboje rodziców. Osiemnaście procent dzieci uważa, że nikt spośród najbliższych nie interesuje się tym z jakich programów korzystają. Rodzice niestety także niezbyt często podejmują wspólną z dziećmi aktywność ruchową jako formę spędzenia czasu wolnego [12]. Nasuwa się w związku z tym pytanie ile i w jaki sposób rodzice spędzają czas z dziećmi? W naszym badaniu określiliśmy poziom aktywności ruchowej młodych respondentów. Przyjęto, że zajęcia ruchowe pozalekcyjne podejmowane jeden raz w tygodniu lub rzadziej świadczą o niskiej aktywności fizycznej, dwa, trzy razy w tygodniu - o aktywności średniej, natomiast cztery i więcej wskazują na aktywność wysoką. Badania wykazały niską aktywność fizyczną u 17% badanych, średnią u 40%, natomiast wysoką aktywnością wyróżniało się 43% respondentów. Duże badania anonimowych ankiet wśród dyrektorów szkół prowadzone w latach 2010/2011 w 58 szkołach podstawowych miejskich i wiejskich w pięciu losowo wybranych województwach podają, iż w pozalekcyjnych zajęciach sportowych organizowanych przez szkołę uczestniczyło ogółem 36,6% [13]. Wyniki badań HBSN 2010 wskazują, że poziom aktywności fizycznej nastolatków w Polsce jest niski. Zalecany poziom codziennej aktywności fizycznej mierzony za pomocą MVPA osiąga co czwarty 11- latek. Jednak oceniając poziom aktywności w latach 2002 - 2010 autorzy badania zauważają tendencję zwyżkową jeśli w analizie oceniana jest lekcja wychowania fizycznego. Poziom aktywności fizycznej w czasie wolnym obniżył się w latach 2006 - 2010 w stosunku do poziomu z lat 90 XX wieku [10].

Porównując czas poświęcany na aktywność fizyczną z liczbą godzin spędzanych przed komputerem wykazano, że dla większości dzieci na pierwszym miejscu znajduje się komputer. Spośród badanych dziewcząt 11% spędza przed komputerem 14 - 20 godzin tygodniowo przy jednoczesnej niskiej aktywności fizycznej. Podobnie sytuacja kształtuje się u chłopców. Wśród badanych respondentek 5% korzysta z komputera

ponad 21 godzin tygodniowo, zachowując wysoką aktywność fizyczną. Najczęściej wybieraną przez wszystkich respondentów formą aktywności ruchowej była piłka nożna (26%), jazda na rowerze (14%) i koszykówka (14%). Dziewczęta najczęściej wybierały taniec (22%) oraz lekkoatletykę (19%). Chłopcy najchętniej swój czas poświęcali na grę w piłkę nożną (42%) oraz jazdę na rowerze (22%). Interesujący sondaż diagnostyczny wśród dzieci z dysfunkcjami rozwojowymi w wieku 8-15 lat prowadziła Umiastowska. Autorka podaje, że liczba godzin poświęconych na aktywność waha się 2 - 4 godzin tygodniowo. Większość tych godzin to niestety szkolne wychowanie fizyczne. Chłopcy najbardziej lubili piłkę nożną (52%), dalej piłkę siatkową, piłkę koszykową i gimnastykę. Wśród dziewcząt lubianym sportem była piłka koszykowa (51,4%), a dalej piłka siatkowa i inne. Dodatkowe zajęcia sportowe i uczęszczanie na nie deklarowało 56% chłopców i 34% dziewcząt [14].

Problem dużej ilości spędzonego czasu przed komputerem podkreśla Woronowicz, podając za Amerykańskim Towarzystwem Psychologicznym, że około 6% ludzi korzystających z Internetu uzależnia się od niego. Spośród badanych 30% traktuje Internet jako sposób ucieczki od rzeczywistości. Badania wykazały, że w ciągu pół roku uzależniło się 25% badanych, 58% w ciągu następnych 6 miesięcy [15]. Pamiętać należy, że mechanizmy uzależnienia u dzieci są dużo szybsze, co może doprowadzić do większych i szybszych konsekwencji w zdrowiu psychicznym, fizycznym dzieci i młodzieży. Woronowicz podkreśla za Amerykańskim Towarzystwem Psychologicznym, że ponad połowa ludzi uzależnionych od Internetu ma problemy małżeńskie, a spędzanie czasu przy Internecie prowadzi do izolacji społecznej. Prawdopodobnie jest kwestią czasu gdy uzależnienie od Internetu znajdzie swoje miejsce jako jednostka chorobowa w klasyfikacjach ICD - 10 oraz DSM. Niekontrolowana praca i (lub) zabawa dziecka przy komputerze może stanowić bardzo duży problem zdrowotny dziecka. Istnieje konieczność dalszych badań na ten temat.

Wnioski

1. Niespełna 1/3 badanych uczniów jest pewna, że ich rodzice interesują się tym, z jakich programów komputerowych korzystają. Znaczna część deklaruje, że nikt spośród najbliższych się tym nie interesuje.
2. Badane dzieci korzystają w nadmiarze z komputera czy innych gadżetów elektronicznych poświęcając czas m.in. na gry, czy aktywność na portalach społecznościowych. Przekraczają bezpieczne limity korzystania z tego typu urządzeń nawet kilkakrotnie a dni wolne w większości przypadków przyczyniają się dodatkowo do zwiększenia tego czasu.
3. Prawie 70% badanych posiada konta na portalach społecznościowych i bardzo chętnie z nich korzysta. Dzieci stopniowo zamieniają możliwość realnych spotkań na kontakty wirtualne.
4. Poziom aktywności ruchowej uczniów jest zróżnicowany od niskiego do wysokiego ale wciąż istnieje zbyt duży odsetek dzieci podejmujących aktywność ruchową zbyt rzadko. Liczba godzin spędzanych przez dzieci przy komputerze jest duża, co przyczynia się do zmniejszenia aktywności fizycznej a mała aktywność przyczynia się do wielu negatywnych skutków m. in. wad postawy, otyłości, cukrzycy czy chorób serca.

5. Korzystając z komputera uczniowie najczęściej wybierają gry strategiczne, przygodowe i logiczne, jednak nie stwierdzono zależności pomiędzy oceną z zachowania ucznia a rodzajem wybieranych przez niego gier.
6. Czas poświęcany na zabawę na komputerze może, choć nie musi być przyczyną gorszych wyników w nauce. Zależy to od tego, w jakim celu dzieci komputer wykorzystują. Jeśli komputer służy celom edukacyjnym to poszerzają one swoją wiedzę. Znaczna część uczniów niestety wykorzystuje komputer jedynie jako zabawkę, to może mieć negatywny wpływ na wyniki w nauce. W przeprowadzonym badaniu potwierdzono tą hipotezę.

References

1. Spitzer M. (2013). Cyfrowa demencja. Wydawnictwo Dobra Literatura, Słupsk.
2. Okoń W. (2009). Wszystko o wychowaniu. Wydawnictwo akademickie ŻAK, Warszawa.
3. Danowski B., Krupińska A. (2007). Dziecko w sieci. Wydawnictwo Helion, Gliwice.
4. Kirwil, L. (2011). Polskie dzieci w Internecie. Zagrożenia i bezpieczeństwo - część 2. Częściowy raport z badań EU Kids Online II przeprowadzonych wśród dzieci w wieku 9-16 lat i ich rodziców. <http://eprints.lse.ac.uk/46445/1/PolandReportPolish.pdf> (dostęp: 2014.09.30).
5. Andrzejewska A., Bednarek J. (2011). Zagrożenia cyberprzestrzeni aspekty wychowawcze i zdrowotne. Regionalny Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli "WOM" w Katowicach. Materiały szkoleniowe, Warszawa.
6. Chabros E., Charzewska J., Rogalska-Niedźwiedź M., Wajszczyk B., Chwojnowska Z., Fabiszewska J. (2008). Mała aktywność młodzieży w wieku pokwitania sprzyja rozwojowi otyłości. <http://www.phie.pl/pdf/phe-2008/phe-2008-1-058.pdf> (dostęp: 2014.09.30).
7. Bielski J. (1996). Życie jest ruchem. Agencja Promo – Lider, Warszawa.
8. Pilch T., Bauman T. (2001). Zasady badań pedagogicznych. Wydawnictwo akademickie ŻAK, Warszawa.
9. Babbie E. (2009). Podstawy badań społecznych. Wydawnictwo PWN, Warszawa.
10. Woynarowska B., Mazur J. (2010). Tendencje zmian zachowań zdrowotnych i wybranych wskaźników zdrowia młodzieży szkolnej w latach 1990 – 2010. Wydawnictwo Instytut Matki i Dziecka, Warszawa.
11. Czaprowski D., Stoliński Ł., Szczygieł A., Kędra A. (2011). Zachowania sedenteryjne dziewcząt i chłopców w wieku 7-15 lat. *Zdrowie Publiczne*, 3/2011 s.248.
12. Umiastowska D. (2010). Podejmowanie aktywności fizycznej przez zachodniopomorskich uczniów i ich rodziców, W: Społeczno-edukacyjne oblicza współczesnego sportu i olimpizmu. Aktywność fizyczna dzieci, młodzieży i dorosłych na przełomie XX i XXI wieku. Wydawnictwo Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego, Warszawa.

13. Wolnicka K., Jaczewska –Schuetz J. (2012). Organizacja żywienia i działań prozdrowotnych z zakresu prawidłowego żywienia oraz aktywności fizycznej w szkołach podstawowych. *Zdrowie Publiczne*, 4, s.342.
14. Umiastowska D. (2007). Aktywność ruchowa dzieci z dysfunkcjami rozwojowymi, W: *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*. Tom 11, część 1 s.104-109.
15. Woronowicz B. (2009). *Uzależnienia – geneza, terapia, powrót do zdrowia*. Wydawnictwo Media Rodzina i Wydawnictwo Edukacyjne Parpamedia, Warszawa.