

## Cyfrowa demencja

Mózg człowieka jest bardzo plastyczny, zmienia się całe życie, w dzieciństwie rozwija się najintensywniej. Do tego rozwoju potrzebuje doświadczania świata wszystkimi zmysłami – musi go zobaczyć, poczuć, usłyszeć, dotknąć, posmakować. Jeśli ograniczymy jego strefę poznawczą do bodźców z komputera, nie będzie się rozwijał prawidłowo.

Potrzebne są doświadczenia dotyku, smaku, wrażenia słuchowe odbierane z różnych stron i z różną intensywnością. Mózg dziecka potrzebuje również bliskich relacji z innymi osobami. Ani telewizja, ani komputery nie zastąpią kontaktów z opiekunami czy innymi dziećmi, wspólnej zabawy, wspólnego czytania książek i innych doświadczeń, dzięki którym dzieci uczą się otaczającego je świata.

Badania potwierdzają, że intensywna ekspozycja na urządzenia ekranowe szkodzi szarym komórkom i osłabia sprawność umysłową. Zwracają też uwagę na zależność między intensywnym korzystaniem z mediów cyfrowych a zmniejszeniem wydajności mózgu, choćby w obszarze pamięci krótkotrwałej. Niemiecki neurolog Manfred Spitzer pisze o „demencji cyfrowej”.

W swojej książce *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozum siebie i swoje dzieci* udowadnia, że duże ilości czasu spędzanego przed mediami cyfrowymi mają skutek w postaci obniżenia zdolności intelektualnych uczniów. Po zmierzenie wyników w nauce osiągniętych przez uczniów w szkołach, gdzie komputery sponsorowała fundacja Bila Gatesa wykazało, że średnia w nauce obniżyła się, co wydaje się odkryciem mało oczekiwanym. Nowe

technologie spowodowały regres u uczniów. Jest to opinia niezgodna z tym, co promuje światowe lobby technologii cyfrowych.

Badacze mają dla nas konkretne zalecenia:

- Nie udostępniajmy dzieciom poniżej 2. rok życia urządzeń ekranowych.
- Korzystajmy z mediów cyfrowych w zrównoważony sposób, zadbajmy o balans między czasem online i offline – zarówno u naszych dzieci, jak i u siebie.
- Ćwiczmy mózg, działa on bowiem jak mięsień, który żeby dobrze funkcjonować, potrzebuje kreatywnych, stymulujących go bodźców. Uczmy dzieci języków, gry na instrumentach – to pobudza obie półkule mózgowe.
- Zadbajmy o wysiłek fizyczny dziecka oraz czas na odpoczynek i regenerację.

Red. mgr Alicja Korzekwa