

**JAK URZĄDZENIA**

**EKRANOWE**

**WPŁYWAJĄ NA**

**MÓZG DZIECKA**

## PROWADZĄ DO PROBLEMÓW ZE ZDROWIEM PSYCHICZNYM

Długotrwałe używanie ekranów może doprowadzić do problemów związanych ze zdrowiem psychicznym w tym zwiększenie ryzyka wystąpienia depresji lub lęku.



## MOGĄ POWODOWAĆ PROBLEMY Z ROZWOJEM MOWY

Dzieci spędzające dużo czasu przed ekranem mogą mieć opóźnienia w rozwoju mowy, ponieważ mniej czasu poświęcają na interakcje werbalne i słuchanie



## OPÓŹNIAJĄ ROZWÓJ SPOŁECZNY

Nadmierne korzystanie z ekranów może ograniczać interakcje społeczne, co z kolei może utrudniać rozwój umiejętności komunikacyjnych i społecznych



## **PROWADZĄ DO ZABURZENIA ZACHOWANIA**

Ekspozycja na treści nieodpowiednie do wieku dziecka może prowadzić do zachowań agresywnych



## **ROZPRASZAJĄ UWAGĘ**

Długotrwałe korzystanie z ekranów może wpływać na zdolność skupienia uwagi, utrudniając dziecku koncentrację podczas wykonywania zadań



## POWODUJĄ ZABURZENIA SNU

Używanie ekranów przed snem zakłóca naturalny rytm snu dziecka, co może prowadzić do trudności z zasypianiem i wysypianiem się

