



Saugus ekranų naudojimas

P A T A R I M A I T Ė V A M S

Svarbu žinoti

Ekranuose nuolatinis informacijos srautas, įvairialypė terpė, bendravimo galimybės ar žaidimai traukia vaikus ir gali užimti didelę jų dienos dalį. Ilgą laiką sutelkiamas dėmesys, įtampa, nejudri būseną kelia grėsmę tiek fizinei, tiek ir psichinei vaiko sveikatai.

Todėl svarbu ekranus naudoti saikingai, laikantis dienotvarkės ir tokių taisyklių:

- valgant nesinaudoti jokiais ekranais;
- valandą prieš miegą nesinaudoti jokiais ekranais;
- miegamajame ar poilsio zonoje nelaikyti jokių ekranų;
- mažiausiai valandą per dieną skirti aktyviai fizinei veiklai;
- kasdien bent pusvalandį tiesiogiai bendrauti su šeimos nariais, draugais.

Ekranais vadiname visus įrenginius, kurių ekranuose atvaizduojama informacija, – televizorius, kompiuterius, išmaniuosius telefonus, planšetes, elektronines skaitykles, žaidimų konsoles ir pan. Rekomenduojamas ekranų laikas mokyklinio amžiaus vaikams—2 val. per parą, neįskaitant mokymosi.

Stebėkite, ar vaikas netampa priklausomas nuo ekranų, ar nepasireiškia nuovargis, galvos, akių, nugaros skausmai, atsiribojimas nuo realaus gyvenimo, ar pakanka fizinio aktyvumo. Taip pat galima sau užduoti tokius klausimus.

- Ar ekranai netrukdo vaiko miegui?
- Ar ekranai netrukdo šeimos veikloms?
- Ar ekranai netrukdo dienotvarkei?

Jei atsakote taip, reikia stengtis ekranų laiką riboti. Sumuojamas visų ekranų laikas, - įskaitant ir kambaryje veikiančio televizoriaus, ir išmaniojo telefono, kai tikrinamos žinutės socialiniuose tinkluose.

Ką daryti?

Drausti?

Turbūt tai pats pirmasis impulsyvus tėvų noras, susidūrus su ekranų keliamomis problemomis, uždrausti vaikui naudotis ekranais. Tačiau mokyklinio amžiaus vaikų atžvilgiu neįgyvendinamas.

Ne. Vaikai gyvena ne dykumoje, jie visada ras ekranų, - mokykloje ar pas draugus, jei tik panorės.

Kontroliuoti?

Pradinių klasių mokinius kontroliuoti galima ir reikia:

- tėvai turi tikrinti, kaip vaikai laikosi dienvakšės, ar ekranai netrukdo miegui ir poilsiui;
- Išmaniuosiuose įrenginiuose verta nustatyti ar įdiegti kurią nors tėvų kontrolės programą, kuri apribotų turinį, bendravimą, galimybę žaisti tam tikrus žaidimus ar naudotimosi trukmę.

Kelios mintys tėvams, norintiems kontroliuoti vaikų ekranų laiką bei turinį:

- daugelis televizorių turi tėvų kontrolės priemonių: laikmatį, slaptažodį ir pan.;
- belaidis internetas vakarais gali būti išjungiamas maršrutizatoriaus priemonėmis;
- dauguma paieškos sistemų turi saugiąją veikseną, o vaikams tinkamą turinį teikia „Youtube Kids“ (tačiau venkite begalinių žaislų išpakavimo istorijų bei vaizdo žaidimų įrašų);
- sukūrus „vaikišką“ „Google“ paskyrą, išmaniajame telefone bus galima ne tik saugiau naršyti, bet ir apsisaugosite nuo netinkamų žaidimų bei programų.

Vyresnių vaikų kontroliuoti nepavyks, nes jie turi daug galimybių naudotis ekranais ne namuose, o jų skaitmeninės žinios jau dažnai nenusileidžia suaugusiųjų žinioms. Dar nebuvo tokios tėvų kontrolės programos, kurios nebūtų buvę galima išjungti ar apeiti.

Bet koks tėvų bandymas juos kontroliuoti atsisuks prieš pačius tėvus, nes bus prarastas pasitikėjimas tuo atveju, jei vaikui atsitiktų kas nors rimta. Padėkite vaikui laikytis sveikos dienvakšės, šeimos naudotimosi ekranais taisyklių.

Susitarti!

Skaičiuoti vaikų ekranų laiką gali būti sudėtinga ir sukelti šeimoje bereikalingų konfliktų. Čia padėti gali šeimos susitarimas, kuriame kiekvienas šeimos narys gali nurodyti savo teises ir pareigas susijusias su ekranų naudojimu, kiek laiko ir kada naudosis ir kokiais tikslais.

Svarbu, kad tokį susitarimą padėtų parengti patys vaikai ir prisidėtų jį vykdant. Taip pat labai svarbus pačių tėvų pavyzdys, kiek ir koku tikslu jie ekranais naudojami.

Koks šeimos susitarimas bebūtų, svarbiausias yra miego laikas, jis turi būti griežtai nustatytas ir dėl jo nesiderama: 6–12 m. vaikai turi miegoti 9–12 val., 13–18 m. paaugliai 8–10 val.

Jei vaikas mokosi nuotoliniu būdu, būtina reguliariai daryti pertraukas, jų metu atsitraukti nuo ekranų, mankštintis, atlikti akių mankštos pratimus, aktyviai ilsėtis.

Nuorodą į šeimos susitarimą ir daugiau informacijos rasite www.epilietis.eu/tevams

Kur kreiptis pagalbos, sužinosite pagalbasau.lt/gaukpagalba



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

**pagalba
sau**
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

Informacija apie emocinę sveikatą ir
psichologinę pagalbą
pagalbasau.lt