



Vaikai ir ekranai

P A T A R I M A I T Ė V A M S

Svarbu žinoti

Daugelis tėvų **ekranus** naudoja vaikui užimti, sudominti, nuraminti, nukreipti dėmesį valgant, laukiant vizito pas gydytoją ir pan. Tačiau netinkamas ar nesaikingas skaitmeninių technologijų, interneto ir pan. naudojimas **gali pakenkti** sveikatai, skatinti nesveiką gyvenimo būdą, sukelti įvairias priklausomybes, darančias žalą tiek vaikų, tiek ir suaugusiųjų psichikos ir fizinei sveikatai. Kompiuteriniai žaidimai, socialiniai tinklai ne tik vaikams, bet ir suaugusiems gali tapti svarbiau už tikrą gyvenimą.

Ekranais vadiname visus įrenginius, kurių ekranuose atvaizduojama informacija, - televizorius, kompiuterius, išmaniuosius telefonus, planšetes, elektronines skaitykles, žaidimų konsoles ir pan.

Kodėl ekranai? Besikeičiantys vaizdai, nesibaigiantis informacijos srautas, įtraukiantys žaidimai skatina vaikus domėtis ekranais. Vaikus traukia galimybė kontroliuoti skaitmeninę aplinką, bendravimą, atrasti naujų dalykų, išbandyti įvairius suaugusiųjų vaidmenis. Vaikai tampa priklausomi nuo ekranų, kai ekranai tenkina pagrindinius psichologinius vaiko poreikius geriau, lengviau ar paprasčiau nei įprastinė to asmens aplinka – šeima, draugai, mokykla.

Ekranų žala fizinei sveikatai. Dėl netinkamos kūno padėties, veiklos ir poilsio režimo nesilaikymo, fizinio aktyvumo stokos, regėjimo įtampos nuvargsta akys, gali pablogėti laikysena, regėjimas, kenčia mityba, medžiagų apykaita, bendra fizinė būklė, gali atsirasti nutukimas.

Ekranų žala psichikos sveikatai. Manoma, kad išmaniųjų ekranų naudojimas mažina vaikų kūrybingumą, didina nervingumą, sukelia baimių, irzlumą ir pyktį. Vaikai tampa užsisklendę, sunkiau bendrauja su realiais bendramžiais, blogiau susikaupia ir sunkiau užmiega. Vaikas gali tapti priklausomas nuo ekranų ir kentėti be jų.

Todėl reikia ekranus naudoti naudingai, siekti **pusiausvyros** tarp laiko prie ekranų ir aktyvios fizinės veiklos.

Kur kreiptis pagalbos?



Vaikai emocinės pagalbos turėtų kreiptis į suaugusiuosius, kuriais pasitiki (mokytojus, tėvus) arba į „Vaikų liniją“ telefonu **116111**, vaikuliniija.lt.



Jaunuoliai emocinės pagalbos gali kreiptis į „Jaunimo liniją“ nemokamu telefonu 8 800 28888, elektroniniais laiškais arba pasikalbėti internetu svetainėje jaunimoliniija.lt



„Tėvų linijos“ psichologai padės tėvams geriau suprasti savo vaikus ir suvaldyti jų sukeltas emocijas.

Daugiau pagalbos nuorodų rasite pagalbasau.lt/gaukpagalba.

Svarbūs patarimai mokyklinio amžiaus vaikų tėvams

Kartu su vaikais susitarkite dėl **šėimos taisyklių**, kuriose būtų nustatyta, kada ir koku tikslu kiekvienas šėimos narys naudosis ekranais, o kada bus poilsio laikas be jų. Paprašykite vaikų, kad jums padėtų jų laikytis.

Kuo **mažesnis ekranas**, tuo labiau jis **vargina akis** ir reikalauja didesnio susikaupimo. Todėl geriau, kai vaikai žaidžia planšetėje, o ne išmaniajame telefone, ir kai filmukus žiūri televizoriaus, o ne planšetės ar kompiuterio ekrane.

Laikas, kuris praleidžiamas prie įvairių ekranų, skaičiuojamas bendrai. Pavyzdžiui, jei vaikas žiūrėjo 1 val. filmukų, 0,5 val. žaidė planšetėje, 1 val. bendravo socialiniuose tinkluose, tai jis prie ekranų praleido 2,5 val.

Rekomenduojama prie ekranų pramogauti ne ilgiau nei 2 valandas per parą!

1–4 klasės

1 - 4 klasių mokiniams nerekomenduojama naudotis internetu be suaugusiųjų priežiūros. Šio amžiaus tėvai turi:

- nenaudoti ekranų vaikams užimti, paskatinti, valgymo metu;
- riboti vaikų laiką prie ekranų iki 2 val. per parą;
- skatinti vaikus ekranus naudoti ne pramogoms, o pažinimui, mokymosi tikslais;
- saugoti vaikus nuo netinkamo turinio, reklamų ir kitų sparčiai besikeičiančių vaizdų.

Visada prižiūrėkite, ką vaikai veikia ekranuose!

5–8 klasės

5 – 8 klasių mokiniai įsitraukia į pramoginio turinio paiešką ir žaidimus, bendravimą su bendraamžiais. Jų tėvai gali:

- iki 13 metų amžiaus neskatinti naudotis socialiniais tinklais;
- domėtis vaikų pramogomis ir bendravimu internete, riboti jų trukmę ir turinį pagal amžių;
- pirmenybę skirti vaikų aktyviam laisvalaikiui ir tiesioginiam bendravimui su draugais ar artimaisiais.

Jei vaikai mokosi nuotoliniu būdu, paraginkite juos laisvą laiką leisti aktyviai, be ekranų.

9–12 klasės

9 – 12 klasių mokiniai didelę paros dalį gyvena skaitmeninėje erdvėje ir naudojami visomis jos galimybėmis. Šio amžiaus vaikų tėvai gali:

- padėti jiems laikytis dienos tvarkės;
- skatinti nebesinaudoti ekranais valandą prieš miego laiką;
- patarti išmaniųjų įrenginių ir kitų ekranų nelaikyti miego patalpoje.

Padėkite paaugliams išsiugdyti atsakomybę ir sveikus įpročius!

Daugiau informacijos rasite www.epilietis.eu/tevams



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

**pagalba
sau**
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

Informacija apie emocinę sveikatą ir
psichologinę pagalbą
pagalbasau.lt