

# SAUGUS EKRANŲ NAUDOJIMAS

*Visų tipų ir dydžių ekranai tapo daugelio šeimų gyvenimo dalimi. Ekranai suteikia greitą prieigą prie informacijos, pramogų, ryšio su šeima bei draugais. Vaikų naudojimas kompiuteriais, mobiliaisiais telefonais, planšetiniais kompiuteriais ir žaidimų įrenginiais reiškia, kad jie vis daugiau laiko nei bet kada anksčiau praleidžia prie ekranų.*

Ekranai – bet kokie įrenginiai, kurių pagalba galima gauti kintamą vaizdinę informaciją, - tai gali būti televizorius, kompiuteris ar bet koks kitas išmanusis įrenginys – telefonas, planšetė, išmanusis laikrodis ir pan.

Tėvams, kurie stengiasi laviruoti tarp darbo ir šeimos, ekranai gali būti paprastas ir nebrangus būdas išlaikyti vaikų užimtumą. Tačiau labai svarbu žinoti apie pavojų vaikų sveikatai ir gerovei. Ekranų naudojimosi įpročiai, kuriuos vaikai įgyja ankstyvame gyvenimo etape, greičiausiai išliks ir jiems suaugus.

## ***Daug laiko leidžiant prie ekranų, atsiranda:***

- ***miego problemos*** - dėl per ilgo ekranų naudojimo jaunimas eina vėliau miegoti, ilgiau negali užmigti. Tai gali turėti didelės įtakos fizinei ir psichinei sveikatai, mitybos įpročiams ir mokymuisi mokykloje;
- ***nesveiko maisto užkandžiavimas*** - žiūrėdami televizorių ar žaisdami žaidimus vaikai dažnai vartoja daugiau nesveikų užkandžių ar saldžių gėrimų;
- ***svorio padidėjimas arba nutukimas*** - laisvalaikiu prie ekranų vaikai gali ilgai sėdėti arba gulėti. Tai padidina jų antsvorio ir nutukimo, širdies ir kraujagyslių ligų bei diabeto riziką. Labai svarbu daryti pertraukas ir bent kažkiek pajudėti;
- ***suprastėjęs smegenų vystymasis*** - tyrimai parodė, kad ekrano naudojimas ankstyvoje vaikystėje gali turėti įtakos besivystančioms vaikų smegenims – koncentracijai, mokymuisi, mąstymui;
- ***socialinio ir emocinio vystymosi problemos*** - per daug laiko prie ekranų gali turėti įtakos vaikų gebėjimui valdyti emocijas, mokytis socialinių įgūdžių.

Tėvai gali padėti vaikams išmokti,  
kad laisvalaikis ne visada reiškia  
laiką prie ekranų.



# SAUGUS EKTRANŲ NAUDOJIMAS

PSO rekomenduoja ikimokyklinio amžiaus vaikams ekranų laiką riboti iki 2 val. per parą. Panašios trukmės reikėtų siekti ir vyresniems vaikams.

## LABAI SVARBU MŪSŲ ĮPROČIAI!



Padėkite vaikams išmokti, kad laisvalaikis ne visada reiškia laiką, praleistą prie ekranų.

Jei per daug laiko praleidžiama prie ekranų arba prietaisai naudojami netinkamai, kyla pavojus sveikatai.

Labai svarbu ankstyvame amžiuje ugdyti sveikus ekrano įpročius ir mėgautis kita veikla.

### *Australijos vyriausybės rekomendacijos dar griežtesnės:*

- *vaikams iki 2 metų ekrano laiko neskiriama visai. Tai svarbus laikas vaikų smegenų vystymuisi. Žaidimas su tikrais žmonėmis ir objektais yra geriausias būdas jiems išmokti kalbos įgūdžių, išmokti kūrybiškai mąstyti, spręsti problemas ir lavinti smulkiąją motoriką;*
- *2–5 metų vaikams ne daugiau kaip vieną valandą per dieną. Programas ir žaidimus turėtų pasirinkti ir stebėti tėvai;*
- *5–18 metų vaikams ne daugiau kaip dvi valandos pramoginio ekrano per dieną. Į šį laiką neskaičiuojamas ekranų naudojimas mokykloje.*

Vaikų priklausomybė nuo ekranų atsiranda daugiausia dėl to, kad ekranai gali patenkinti pagrindinius jų socializacijos, pripažinimo, saugumo, saviraiškos ir panašius poreikius. Taip pat vaikams labai svarbu kokį pavyzdį mato šeimoje. Jei tėvai tik atsibudę pirmiausia čiumpa išmanųjį telefoną ar iki vėlumos bendrauja socialiniuose tinkluose, nereikia tikėtis, kad kitaip elgsis ir jų vaikai.



# SAUGUS EKTRANŲ NAUDOJIMAS

**Keli elgsenos bruožai, parodantys, kad vaikas turi polinkį į priklausomybę nuo ekranų:**

- didžiąją laiko dalį praleidžia kartu su išmaniuoju telefonu ar kompiuteriu, savo noru nuo jų neatsitraukia, nekontroliuoja savo laiko;
- visą kasdieninę veiklą atlieka prie ekranų: valgo, ruošia pamokas, pramogauja, ilsisi;
- būdamas prie ekranų užmiršta atlikti būtiniausius dalykus: pavalgyti, nusiprausti ar nueiti į tualetą, o ir tai atlieka tik tada, kai daugiau nebeiškenčia;
- vaikas pats negali baigti žaisti, raginamas atsikalbinėja, pyksta, bet vis tiek nebaigia;
- vaikas nebeišsimiega, žaidžia ar bendrauja iki vėlumos, atsigulęs ilgai negali užmigti.

## KAIP ELGTIS? DRAUSTI? KONTROLIUOTI?

Turbūt pirmasis impulsyvus tėvų noras, susidūrus su ekranų keliamomis problemomis, uždrausti vaikui naudotis ekranais. Tačiau mokyklinio amžiaus vaikų atžvilgiu - neįgyvendinamas. Vaikai gyvena ne dykumoje, jie visada ras ekranų, - mokykloje ar pas draugus, jei tik panorės.



Laikas, praleistas prie ekranų, atima fizinę veiklą, kurios palaiko fizinę ir psichinę sveikatą.



**Pradinių klasių mokinius kontroliuoti galima ir reikia:**

- tėvai turi tikrinti, kaip vaikai laikosi dienos tvarkės, 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 naudotis trukmę.

**Vyresnių vaikų kontroliuoti nepavyks, nes jie turi daug galimybių naudotis ekranais ne namuose, o jų skaitmeninės žinios jau dažnai nenusileidžia suaugusiųjų žinioms. 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 dienos tvarkės, šeimos naudojimosi ekranais taisyklių.**

# SAUGUS EKRANŲ NAUDOJIMAS



## SVARBU SUSITARTI!

Skaičiuoti vaikų ekranų laiką gali būti sudėtinga, o kartu ir sukelsite 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 kokių tikslu jie ekranais naudojami.

Labai svarbu nepamiršti, kad ir 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.

Dėl ekranų gali nukentėti būtinos vaikų veiklos: gyvas bendravimas su artimaisiais ir draugais, kūryba, fizinė veikla, gali atsirasti netikroviškas savęs ir aplinkinio pasaulio supratimas.



Ar jūsų šeima galėtų skirti laiko be ekrano kiekvieną savaitę - galbūt sėkmadienio rytą ar darbo dienos vakarą? Pradėkite nuo mažo ir laikui bėgant jūsų šeima gali norėti tai padidinti.



### Literatūra:

<https://www.hi.lt/informacine-medziaga-apie-tinkama-interneto-bei-vaizdo-zaidimu-naudojima-skirta-ugdymo-itaigose-dirbantiems-visuomenes-sveikatos-specialistams/>;  
<https://parenting.sa.gov.au/easy-guides/safe-screen-use-parent-easy-guide#young-children-and-screens>;  
<chrome-extension://efaidnbmnnnibpcjpcglclefindmkaj/https://parenting.sa.gov.au/pegs/PEG82-Safe-Screen-use-Parenting-SA.pdf>;  
<chrome-extension://efaidnbmnnnibpcjpcglclefindmkaj/https://www.hi.lt/uploads/Sveikatos%20stiprinimo%20centras/Naujienoms/2017%20metai/Vaiku%20sveikata/Vaiku%20metodines/Methodine%20medziaga/2%20tema/2%20tema-skrajute%20evams.pdf>