



„KIEK LAIKO GALIMA LEISTI VAIKAMS PRALEISTI PRIE EKRAŅŲ“

Vis besikeičiančios įvairios technologijos, prietaisai, verčia mus vis tobulėti, eiti sparčiu žingsniu į priekį.

Turbūt ne vienas pastebėjome, kaip šiuolaikiniai vaikai geba naudotis išmaniaisiais įrenginiais, kaip greitai juos perpranta. Pakanka paimti į rankas išmanųjį telefoną ir vaikas jau žino, kaip surasti jam norimą programėlę ar žaidimą.

Dauguma tėvų mano, kad šiuolaikinės technologijos ir prietaisai turi didžiulę naudą vaikų vystymuisi. Tik kaip žinoti, kad tos naudos riba nebūtų peržengta?

Kas yra ekrano laikas?

Laikas, praleidžiamas prie ekrano paprastai priklauso nuo vaiko amžiaus. Dažniausiai praleidžiamas laikas prie ekrano:

- ✓ žiūrint televizorių;
- ✓ žaidžiant įvairius žaidimus nešiojamuose arba stacionariuose įrenginiuose;
- ✓ naudojantis kompiuteriu;
- ✓ naudojantis planšetėmis;
- ✓ naudojantis išmaniaisiais telefonais ar laikrodžiais

Kaip prie ekranų praleidžiamas laikas gali būti naudingas?

Vaikams šis laikas praverčia besimokinant ir vystymosi procesuose. Atlikti tyrimai rodo, kad mokymasis gali būt daug efektyvesnis, panaudojant žaidimus ir kitas smagias veiklas. Jei jūsų vaikas žiūri kokybiškas ir profesionalias laidas per televiziją, tai gauna naudingos informacijos, tobulina žinias. Tai gali praversti mokymosi procese. Svarbu, kad nebūtų viršijama rekomenduojama laiko prie ekranų norma, atsižvelgiant į vaiko amžių. Gausu edukacinių programų, kurios ne tik padės vaikams mokytis, bet ir suteiks žaismingumo bei pramogų.

Teisingai ir tikslingai naudojantis išmaniaisiais prietaisais, jie neabejotinai taps privalumu vaiko mokymosi bei raidos procesuose.

Kokie yra prie ekrano praleidžiamo laiko trūkumai?

Kad ir kokie naudingi išmanieji prietaisai, tačiau jie gali sukelti ir žalą. Taip nutinka, kai praleidžiama per daug laiko prie ekranų. Tai ne tik paveikia vaikų psichologinę būseną, bet gali sukelti ir rimtas fizines pasekmes sveikatai:

- ✓ **Akių įsitempimas ir regos sutrikimai:** per ilgai žiūrint į ekraną, gali atsirasti trumparegystė, o mėlynoji LED lempučių šviesa gali sukelti akių įsitempimą.
- ✓ **Atsiliekanti kalbos raida:** vaikai mažiau kalba su tėveliais, draugais, nelavina kalbos įgūdžių, žinių.
- ✓ **Miego sutrikimai:** elektronikos prietaisuose naudojama mėlynoji šviesa taip pat gali sutrikdyti cirkadinį ritmą, kuris turi didelės įtakos miego kokybei
- ✓ **Silpni raumenys ir ydinga laikysena:** per mažas fizinis aktyvumas gali sukelti netinkamą raumenų vystymąsi ir valdymą. Be to, dažnai sėdint pasilenkus prie ekrano, gali susiformuoti netaisyklinga laikysena, o tai vėliau gali sukelti nugaros bei kaklo problemų.
- ✓ **Nutukimas:** kuo dažniau sėdima prie ekranų, tuo mažiau fizinės turime. Tai gali turėti įtakos nutukimui

Taip pat per ilgą laiką praleidimas prie ekranų skatina vaikų irzlumą, kantrybės trūkumą, elgesio sutrikimus, net abejingumą žiaurumui

Kiek laiko prie ekrano yra jau per daug?

Leistinas laiko praleidimas prie ekranų ribojamas pagal vaikų amžių. Kuo jaunesnis vaikas, tuo mažiau reikėtų leisti žiūrėti televizorių ar naudotis telefonu, planšete.

Rekomenduojamos ekrano laiko normos, parengtas Amerikos pediatrijos akademijos:

0–2 metai: reikėtų kuo mažiau laiko leisti prie ekranų. Stenkitės vaikučius užimti kitokia veikla, skatinančia fizinį bei emocinį vystymąsi.

2–5 metai: rekomenduojama leisti naudotis ekranais po vieną valandą per dieną. Šį laiką jie turėtų praleisti naudodami aukštos kokybės, edukacines programėles ar vaikams skirtų vaizdelių žiūrėjimui.

6+ metai: prie ekrano skiriamas laikas turi būt ribojamas iki 2 valandų per dieną.

Riboti ekrano laiką gali būti nelengva užduotis, tačiau mums, kaip tėveliams, reiktų paieškoti kitokių alternatyvų: dėlionės, stalo žaidimai, piešimas, spalvinimas ar kitos smagios veiklos. Jos ne tiks bus smagi pramoga, bet ir leis ilgiau pabūti su šeima, pabendrauti.

