

SAUGUS LAIKAS PRIE EKRANO: KAIP SUSITARTI

Veiklos prie ekranų stimuliuoja smegenų dalis, kurios yra atsakingos už malonius patyrimus ir motyvaciją. Dėl šios priežasties visiems žmonėms sunku atsitraukti nuo išmaniųjų įrenginių. Dėl smegenų vystymosi ypatumų vaikams šis uždavinys – ypač sudėtingas. Tyrimai rodo, kad aiškių susitarimų šeimoje laikymasis padeda vaikams įveikti šį iššūkį.

ITIN ILGAS LAIKAS PRIE EKRANŲ GALI SKATINTI:

- Depresijos ir nerimo sutrikimus.
- Bendravimo sunkumus ir vienišumo jausmą.
- Miego ir valgymo sutrikimus.
- Galvos ir kitus skausmus.
- Probleminį interneto naudojimą.
- Susidūrimą su įvairiais pavojais internete.

SUAUGUSIŲJŲ ELGESYS, KURIS PADEDA VAIKAMS TINKAMAI NAUDOTIS EKRANAIS:

- Rodomas teigiamas išmaniųjų įrenginių naudojimo pavyzdys.
- Puoselėjamas bendras smagus šeimos laikas be ekranų.
- Vengimas naudoti laiką prie ekranų kaip apdovanojimą.
- Šeimos susitarimų apie ekranų naudojimą aptarimas ir užrašymas.
- Pagalba vaikams susiplanuoti dienvartę.

Daugiau informacijos apie vaikų saugumą internete:
www.pvc mokymai.lt



TEMOS, KURIAS SVARBU APTARTI SU VAIKAIS:

- Kaip suplanuoti ir laikytis sveikos dienos rutinos: pakankamai išsimiegoti, pavalgyti ir pajudėti, pabūti lauke.
- Kaip pasirūpinti pakankama gyvo bendravimo galimybe.
- Kaip puoselėti pomėgius be ekranų.
- Kada ir kur naudotis ekranais (pvz., atlikus namų darbus ar kitas pareigas).
- Kaip dažnai ir kokias daryti pertraukas, leidžiant laiką prie išmaniųjų įrenginių.
- Erdvė ir laikas be prietaisų (pvz., mokymasis, valgymas, valanda prieš miegą).

REKOMENDUOJAMAS LAISVALAIKIO PRALEIDIMO LAIKAS PER DIENĄ PRIE EKRANŲ PAGAL AMŽIŲ:

- 0–2 m. jokių ekranų.
- 2–5 m. iki 0,5 val.
- 6–12 m. iki 1 val.
- 12–17 m. iki 2 val.

Visais rūpimais klausimais apie vaikų elgesį ir savijautą galite nemokamai pasitarti su psichologu:

TĖVŲ LINIJA
8 800 900 12

Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą: www.pagalbasau.lt

pagalbasau
EMOCINĖS SVEIKATOS LINK



Paramos vaikams centras
Children Support Centre

