

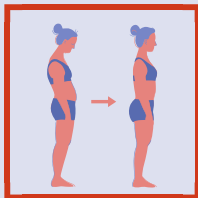
IŠMANIŲJŲ ĮRENGINIŲ POVEIKIS FIZINEI SVEIKATAI

Rekomendacijos tėvams (globėjams, rūpintojams) ir pedagogams

Laikas, dažnai leidžiamas su išmaniaisiais įrenginiais, siejamas ne tik su vaikų psichine sveikata, bet ir fiziniais sveikatos sutrikimais. Dažniau pasitaiko netaisyklingos laikysenos, miego sutrikimų, somatinių skundų, nutukimo, mažo fizinio aktyvumo atvejų. Uždrausti naudoti išmaniuosius įrenginius, kas yra visų kasdienybė, mes negalime, bet turime kalbėti apie jų saugų naudojimą ir kartu ugdyti fizinį raštingumą.

Ekranų laikas

- Iki 2 m. nerekomenduojama būti prie ekranų;
- 2–6 m. iki 1 val. per parą ;
- 6–10 m. iki 2 val. per parą;
- 10–16 m. ne daugiau nei 3 val. per parą;
- nuo 16 m. neviršyti 4 val. per parą.



Poveikis fizinei sveikatai

- Netaisyklinga laikysena;
- nutukimas;
- didesnis sergamumas;
- įvairūs skausmai;
- miego sutrikimai;
- per mažas fizinis aktyvumas.

Būkite fiziškai aktyvūs

- Pajudėkite 60 min. per dieną;
- rodykite tinkamą pavyzdį, kaip būti aktyviam;
- stebėkite vaiko taisyklingą laikyseną;
- darykite pertraukas kas 20 min.

Nesinaudokite išmaniaisiais renginiais

- Pokalbių su šeima metu;
- valgio metu;
- vaikščiodami;
- prieš miegą;
- nelaikykite jų miegamajame.