

# LAIKAS PRIE EKTRANŲ



## ILGAS LAIKAS PRIE EKTRANŲ YRA SIEJAMAS SU:

- Fizinė įtampa akims ir kūnui.
- Miego trūkumu.
- Padidėjusia nutukimo rizika.
- Sutrikusiais bendravimo įgūdžiais.
- Padidėjusiu dirglumu.
- Vėluojančia vaikų raida.
- Priklausomybe nuo ekranų.



## KIEK?

### Rekomenduojamas ekrano laikas pagal amžių:

- 2–4 m. – ne daugiau kaip 1 val. per dieną.
- 5–17 m. – ne daugiau kaip 2 val. per dieną.

## TAISYKLĖS, KURIOS PADĖS RIBOTI EKTRANŲ LAIKĄ:

- Nusistatykite namie erdves, kur negalima naudotis išmaniaisiais įrenginiais (pvz., virtuvė, miegamasis).
- Venkite įjungtų ekranų, kai jų niekas nežiūri (pvz., įjungtas televizorius, kai yra žaidžiama).
- Nusistatykite taisyklę: bent 1 dieną per savaitę nesinaudoti išmaniaisiais įrenginiais namie, skirkite šią dieną bendravimui ir aktyviam laisvalaikiui.
- Nusistatykite taisyklę nesinaudoti ekranais valandą iki miego.
- Kasdien skirkite bent pusvalandį pokalbiams su šeimos nariais, draugais.
- Mažiausiai valandą per dieną skirkite aktyviai vidutinio ar didelio intensyvumo fizinei veiklai.
- Taisyklių laikykitės drauge!



## KAIP?

- Naudodamiesi telefonu, laikykite jį tiesiai prieš save, akių lygyje, taip sumažinsite kaklo įtampą.
- Naudodamiesi kompiuteriu būkite nutolę nuo ekrano 50 cm atstumu. Jūsų akys turėtų žiūrėti šiek tiek žemyn, kai žiūrite į ekrano vidurį.
- Nepamirškite laikysenos, išlaikykite tiesią nugarą.



## PERTRAUKĖLĖS

Darykite pertraukėles, jų metu pailsinkite akis ir pramankštinkite kūną.

### 20-20 taisyklė

Kas 20 min. naudojimosi ekranu 20 sekundžių žiūrėkite į pasirinktą objektą, kuris yra nutolęs bent 6 m. atstumu.

### Ilgesnės pertraukos

Kas valandą naudojimosi ekranu padarykite 5–10 min. pertrauką ir pramankštinkite akis arba kūną.

### AKIŲ JOGA



### VISO KŪNO MANKŠTA

