

VAIKAI IR EKRANAI SAUGŪS ĮPROČIAI IR REKOMENDACIJOS

Tyrimais nustatyta, kad vaikai prie ekranų praleidžia daugiau nei 2 val. 42 % 1,5–2 m. vaikų prie ekranų praleidžia iki valandos, 23 % – daugiau nei 2 val., 33 % 3–5 m. vaikų – 1–2 val., o 44 % – daugiau nei 2 val. *Daugiau informacijos apie atliktus tyrimus rasite paspaudę [čia](#).*

Neigiamą įtaką daro ne tik tiesioginis vaiko naudojimas ekranais, bet ir netiesioginis, kai informacinių technologijų (IT) prietaisai įjungti patalpoje, kurioje yra vaikas. Greitai besikeičiantys, ryškūs vaizdai ir garsai prikausto vaiko dėmesį, o ikimokyklinukai dar negali atsirinkti, kas jiems įdomu, o kas ne. Tyrimų duomenimis, būtent netiesioginis IT naudojimas gali turėti daugiau žalos mažų vaikų sveikatai.

Rekomenduojama laiko prie ekranų formulė:

0 val. – iki 2 m. vaikams;
iki 1 val. – 2–5 m. vaikams;
iki 2 val. – ikimokyklinukams ir pradinukams;
iki 3–4 val. – nuo 10 m. vaikams;

Įjungtą televizorių kaip foną palieka net 17 % tėvų.

4 val. – riba, kurią peržengus didinama psichikos ir fizinės sveikatos sutrikimų rizika.

EKRANŲ ŽALA VAIKAMS

- Laikas prie ekranų siejamas su **ilgesne užmigimo ir trumpesne miego trukme**, miego sutrikimais.
- Ryški ir nenatūrali įrenginių skleidžiama šviesa **slopina cirkadinio ritmo hormono melatonino gamybą** kankorėžinėje liaukoje.
- Daugiau laiko prie ekranų praleidžiantys vaikai yra **mažiau fiziškai aktyvūs**, todėl labiau rizikuoja susidurti su antsvorio problema.
- Žiniasklaidoje teigiamai pateikiamos vaikų sveikatai nepalankios praktikos (pvz., greito maisto vartojimas) **formuoja netinkamas vaikų nuostatas ir įpročius**.

EKRANŲ ŽALA VAIKAMS

Mažų vaikų psichikos sveikatos tyrimų rezultatai rodo, kad **ankstyvas IT naudojimas gali turėti neigiamos įtakos pažintinių funkcijų raidai** dėl hiperstimuliuojančio daugelio pramoginių televizijos laidų, kompiuterinių ir mobiliųjų žaidimų pobūdžio.

Pernelyg didelė sensorinė stimuliacija ankstyvame amžiuje siejama su **dėmesio sunkumais, prastesne emocine ir bendra savireguliacija**.

Tyrinėjant mokyklinio amžiaus vaikus, nustatomos reikšmingos **buvimo prie ekranų sąsajos su vaikų elgesio problemomis**.

REKOMENDACIJOS TĖVAMS

- Suplanuokite ir užtikrinkite pakankamos trukmės miegą.
- Likus valandai iki ėjimo miegoti neleiskite naudotis ekranais.
- Vakaro laiką leiskite ramiai (spalvindami, pasikalbėdami, žaisdami stalo žaidimus ir pan.).
- Vaiko kambaryje nelaikykite ekranus turinčių prietaisų (televizoriaus, žaidimų konsolės, planšetės, išmaniojo telefono ir pan.).
- Nejunkite netiesiogiai naudojamų prietaisų (pvz., dėl fono įjungto televizoriaus).
- Atsižvelkite į vaiko žiūrimą turinį: venkite smurtinio, bauginančio, įtampą keliančio turinio, kuris gali neigiamai paveikti vaiko miegą ir kitus procesus.
- Šeimos taisyklės ir vidinė tvarka geriausiai veikia tuomet, kai vienodai taikoma visiems šeimos nariams.
- Vaikų leidžiamo laiko prie ekranų taisyklės nustatykite susitardami su vaiku.



Pastebėta, kad kuo nuosekliau tėvai taiko vaikams naudojimosi ekranais taisykles, tuo vaikų naudojimasis ekranais yra trumpesnis.

Trumpiau ekranais naudojasi ir tie vaikai, kurių tėvai mažiau laisvo laiko leidžia prie ekranų ir kurių namuose yra mažiau foninio IT naudojimo.

Kaip įvertinti, ar prie ekranų praleidžiama per daug laiko? Jei norite patikrinti savo vaikų priklausomybės nuo ekranų rizikos lygį, [spauskite čia](#).