

DROŠA UN VESELĪBAI NEKAITĪGA MODERNO TEHNOLOĢIJU LIETOŠANA BĒRNIEM

REKOMENDĀCIJAS EKRĀNLAIKA IEROBEŽOJUMIEM*

0 LĪDZ 24 MĒNEŠI



Ekrānlaiks nav ieteicams.

2 LĪDZ 4 GADI



Nav ieteicams pārsniegt vienu stundu mazkustīga ekrānlaika dienā – jo mazāk, jo labāk.

5 LĪDZ 17 GADI



Nav ieteicams pārsniegt divas stundas brīvā laika ekrānlaika dienā.

*Saskaņā ar PVO izstrādātajām vadlīnijām un citu valstu ieteikumiem.

Brīvā laika ekrānlaiks – laiks, kas pavadīts, skatoties ekrānā (televizors, dators, mobilās ierīces) un kas nav saistīts ar izglītības iestādes mācību saturu vai darbu.

Mazkustīgs ekrānlaiks – laiks, kas pavadīts pasīvi skatoties uz ekrānā balstītu izklaidi (televizoru, datoru, mobilās ierīces). Neietver aktīvās ekrāna spēles, kurās ir nepieciešamas fiziskas aktivitātes vai kustības.

EKRĀNLAIKAM JĀBŪT:

Jaunu tēmu apgūšana interaktīvā veidā.



Jēgpilnam – saturiski vērtīgam, izglītojošam, attīstošam, piemēram:

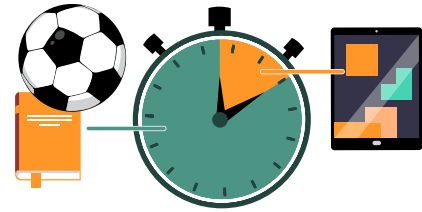


Izglītojoši video.

Videospēles, kurām nepieciešama fiziska aktivitāte.



Samērīgam ar citām nodarbēm paredzēto laiku, tostarp fiziskajām aktivitātēm.



VECĀKIEM:

PADOMI DROŠAI UN VESELĪBAI NEKAITĪGAI MODERNO TEHNOLOĢIJU LIETOŠANAI BĒRNIEM

Ieviest "no ekrāniem brīvo laiku".

Neizmantot modernās tehnoloģijas kā "knupīti" vai "aukli" bērnam.

Būt labajam paraugam un pašiem ievērot drošus un veselībai nekaitīgus moderno tehnoloģiju lietošanas principus.

Kopā ar bērniem noteikt **viedierīču lietošanas noteikumus** un tos ievērot.

Veicināt bērna fiziskās un brīvā laika aktivitātes bez moderno tehnoloģiju lietošanas.

Rūpēties par bērnu drošību internetā.

Nodrošināt ergonomikas principu ievērošanu.

Skaidrot bērniem moderno tehnoloģiju lietošanas riskus, drošību, ietekmi uz veselību.

Izstrādāt vai pārskatīt esošos iekšējās kārtības noteikumus par moderno tehnoloģiju lietošanu mācību procesā.

Veicināt izglītojamo fiziskās aktivitātes, tostarp regulāri mācību stundās iekļaut **dinamiskās pauzes** (dinamisko paužu video meklē SPKC Youtube kanālā).

IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM:

Ierīkot izglītības iestādē **no ekrāniem brīvās zonas**.

Rīkot „no ekrāniem brīvās nedēļas” (izaicinājumus).

NEDRĪKST AIZMIRST PAR:

- Regulārām atpūtas pauzēm.
- Pietiekamām fiziskām aktivitātēm.
- Kvalitatīvu miegu.
- Veselīgu uzturu.

KĀ PAMANĪT, KA BĒRNA IKDIENĀ IR PAR DAUDZ EKRĀNLAIKA?

- Nemiers, nekontrolējama uzvedība, depresijas iezīmes, agresivitāte.
- Ierīču lietošana stresa mazināšanai.
- Uzmācīga vēlme pēc jaunām spēlēm, aplikācijām.
- Netiek pildīti pienākumi skolā, mājās.
- Zūd interese par citām aktivitātēm, draugiem u.c.



Svarīgi ir pievērst uzmanību **pazīmēm bērna uzvedībā**, kas var liecināt par pārmērīgu, nekontrolētu aizraušanos ar moderno tehnoloģiju lietošanu, laikus meklējot palīdzību pie speciālistiem!