



Ģimenes ekrānlaika veselīgo paradumu kontROLSARAKSTS

Kopā vienoties par ekrāna lietošanas noteikumiem

Pārlicināties, ka bērns zina par ekrānlaika ierobežojumiem

Vienoties par sekām noteikumu neievērošanas gadījumā

Noteikt "bez ekrāna" zonas un laikus (1-2 stundas dienā)

Pārskatīt bērna skatīto saturu un izmantot drošības iestatījumus

Pārrunāt, ko darīt, ja tiešsaistē sastopas ar satraucošu saturu

Parādīt bērnam, kā droši lietot internetu un sociālos tīklus

Sabalansēt ekrānlaiku ar fiziskajām aktivitātēm, miegu un citām interesēm

Rādīt bērnam labu piemēru

Palīdzēt bērnam iemācīties pašam noteikt un ievērot ekrāna lietošanas laiku



Kur meklēt palīdzību, ja bērnam ir atkarību risku pazīmes



1. Ģimenes ārsts

- Pirmais speciālists, pie kura vērsties, lai izvērtētu bērna veselības stāvokli un nepieciešamības gadījumā nosūtītu pie psihologa vai psihiatra.

2. Skolas psihologs vai sociālais pedagogs

3. Pusaudžu resursu centrs

- bezmaksas psiholoģiskā palīdzība bērniem un pusaudžiem visā Latvijā.
- Tālrunis: 25737363
- Mājaslapa: <https://pusaudzucentrs.lv/>

4. Uzticības tālrunis bērniem un pusaudžiem

- Sniedz emocionālu atbalstu un palīdz rast pirmos soļus problēmas risināšanai bezmaksas.
- Tālrunis: 116111

Materiālu sagatavoja
Slimību profilakses un kontroles
centra speciālisti
Duntes iela 22, k-5, Rīga
Tālr.: +37167501590
E-pasts: pasts@spkc.gov.lv;
www.spkc.gov.lv



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Ekrānlaika noteikumi ģimenē



Rekomendētais ekrānlaiks*

Bērni līdz 2 gadu vecumam

Ieteicams **izvairīties no jebkādas ekrānu lietošanas**. Šajā vecumā vissvarīgākā ir tieša saskarsme ar vecākiem un apkārtējās pasaules iepazīšana caur rotaļām, kustībām un sarunām.



Bērni no 2 līdz 4 gadu vecumam

Ekrānlaiks nedrīkst pārsniegt **vienu stundu dienā**, un tas jāpavada, skatoties vecumam atbilstošu, kvalitatīvu saturu kopā ar vecākiem. Kopīga skatīšanās palīdz izskaidrot redzēto un mācīt bērnam to saprast.



Bērni un pusaudži no 5 līdz 17 gadu vecumam

Brīvā laika ekrāna lietošana ieteicama **ne vairāk kā divas stundas dienā**. Šajā vecumā īpaši svarīgi ir uzturēt līdzsvaru starp digitālo laiku, fiziskām aktivitātēm un socializēšanos klātienē.



Kā atpazīt iespējamus atkarību riskus bērnam?

Pievērsiet uzmanību brīdinājuma pazīmēm, kas var liecināt, ka ekrānlaiks negatīvi ietekmē Jūsu bērnu!



Pastāvīgā vēlme lietot ierīci



Dusmas, aizkaitināmība vai skumjas bez ierīces



Kontroles zudums par lietošanas laiku



Interesu un attiecību zudums



Sociālā atsvešināšanās vai grūtības komunicēt klātienē

Veselīgas digitālās vides veidošana

1 Kopīgi vienojaties par noteikumiem ekrānlaika lietošanai

- Izveidojiet mājās zonas bez ekrāniem (guļamistaba).
- Vienojaties par laikiem bez ekrāna (ēdienreizes, 1–2h pirms miega).
- Izmantojiet vecāku kontroles un ekrānlaika pārvaldības rīkus.

2 Veidojiet veselīgus digitālos ieradumus

- Esiet paraugs – lietojiet tehnoloģijas apdomīgi bērnu klātbūtnē.
- Laikā, ko pavadat ar ģimeni nelietojiet ierīces.
- Skaidrojiet, kāpēc un ar kādu mērķi izmantojat tehnoloģijas.

3 Padariet ietekmi izglītojošāku

- Izvēlieties kvalitatīvu, vecumam atbilstošu saturu.
- Apvienojiet digitālo mācīšanos ar praktiskām un bezsaistes aktivitātēm.

4 Prioritāti piešķiriet līdzsvaram

- Nodrošiniet pietiekami daudz laika fiziskajām aktivitātēm un miegam.
- Plānojiet regulāras aktivitātes brīvā dabā un hobijs, kas nav saistīti ar digitālām ierīcēm.

5 Nodrošiniet bērniem drošu tiešsaistes vidi

- Ieslēdziet drošības iestatījumus – ierobežoto režīmu vai drošo meklēšanu. Tie palīdz filtrēt saturu, kas nav piemērots bērniem – vardarbība, rupjības, pieaugušajiem paredzēts saturs vai citi riski.