

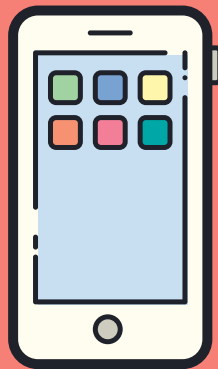


Šiuolaikiniame pasaulyje vis dažniau matome vaikus įbedusius akis į išmaniuosius telefonus ar kitus išmaniuosius prietaisus, ypačingai karantino laikotarpiu. Bet ar susimąstome kokią įtaką vaikų sveikatai daro šie prietaisai?

Tyrimas parodė, kad ilgesnis mažų vaikų buvimas prie ekranų yra susijęs su įvairiomis fizinės ir psichikos sveikatos problemomis, t. y. **trumpesne miego trukme, dažnesniais somatiniais skundais, nesveiko maisto vartojimu, didesnėmis elgesio ir emocijų problemomis.**

# INFORMACINIŲ TECHNOLOGIJŲ ĮTAKA VAIKŲ SVEIKATAI.

## REKOMENDACIJOS



Kompiuterių ar planšetinių kompiuterių naudojimas edukaciniais tikslais gali padėti lavinti kai kuriuos pažintinius vaiko gebėjimus, tačiau ilgesnis laikas praleistas prie šių įrenginių gali neigiamai paveikti vaiko sveikatą.



**INFORMUOKITE** vaikus apie IT prietaisų naudojimo pavojus.  
**PAAIŠKINKITE** vaikams jiems suprantama kalba apie IT erdvėje tykančius pavojus.

**VALGANT NENAUDOTI IT PRIETAISŲ.** Vaikų maitinimas ar valgymas su IT prietaisais siejasi su didesniais somatiniais simptomais (ypač susijusiais su virškinamojo trakto veikla), rekomenduojama vaikams su tėvais (ar visa šeima) valgyti drauge, nenaudojant jokių ekranų.

Ilgesnis naudojimas išmaniaisiais siejasi su **mažesniais vaikų vizualiniais motoriniais gebėjimais**. Jaunesnio amžiaus vaikams buvimas prie IT prietaisų ekranų **daro neigiamą įtaką jų savireguliacijai**, ypač keturmečių grupėje

Nustatyta, kad mažiausiai laiko praleidusiems prie ekranų vaikams susivaldyti (atsispirti pagundoms) **sekasi geriau** nei daugiau laiko prie ekranų praleidusiems vaikams.

**Vaikų naudojimosi ekranus turinčiais elektroniniais prietaisais (IT prietaisais ir TV)**

## **REKOMENDACIJOS**

**RIBOTI NAUDOJIMOSI LAIKĄ.** 3-5 metų amžiaus vaikai prie informacinių technologijų prietaisų (telefonų, planšetinių kompiuterių, TV ir pan.) turėtų praleisti ne ilgiau nei 1 val., o mažesnieji (1,5-2m.) vaikai iki 30 min.

Vaiko poilsio zonoje neturi būti televizoriaus ar kitų IT prietaisų. IT prietaiso (ir TV) laikymas vaiko kambaryje ar jo miegamojoje zonoje siejasi su didesniais miego sunkumais bei užmigimo trukme.

**NUSISTATYKITE** šeimoje **TAISYKLES** ir būkite geru pavyzdžiu. Tėvų nustatomos taisyklės yra labai svarbios formuojant įvairius vaikų įpročius. Atitinkamai ekranų naudojimo trukmės apribojimai ar kitos buvimo prie ekranų sąlygos nustatančios taisyklės, kurios vaikui pateikiamos bendradarbiavimo būdu, gali padėti suvaldyti vaikų ekranų naudojimą.

**NEPIKNIAUDŽIAUTI** IT ekranais siekiant vaikus užimti ar nuraminti. Nors IT prietaisai gali atrodyti labai veiksminga priemonė siekiant išlaikyti vaikus ramius ir tylus, tačiau tai nedidina jų gebėjimo reguliuoti emocijas ar elgesį.