

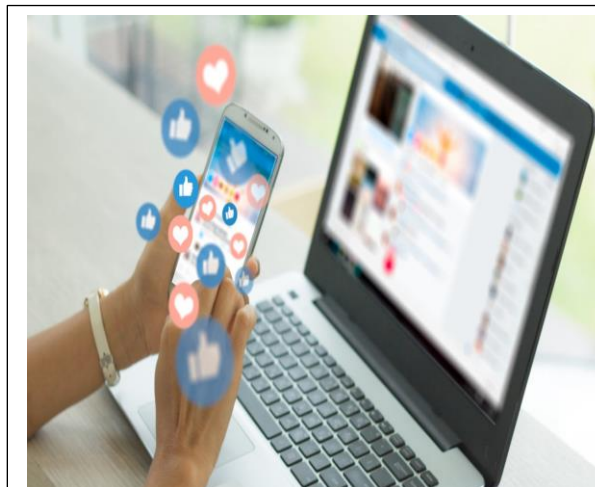
PROBLEMINIŲ MEDIJŲ NAUDOJIMO ŽALA VAIKUI

Jei pastebėjote, kad:

- Jūsų vaikas nusivilia, jei negauna ekrano,
- Ekranas vienintelis dalykas, padedantis pasijausti geriau.
- Atsitraukimas nuo išmaniųjų įrenginių sukelia vaiko pykčio bangas,
- Vaikui sunku suvaldyti emocijas ir elgesį, sunkiau bendrauti su kitais vaikais.
- Vaikas nebegali valgyt ar užmigti be ekrano.

MEDIJA –

Tai bet kokia priemonė, turinti ekraną ir perduodanti autovizualinį turinį, pvz.: kompiuteris, vaizdo žaidimas, išmanusis telefonas, planšetinis kompiuteris, televizorius.



EKRANO LAIKAS –

Tai visas laikas, praleidžiamas prie ekranų turinčių elektroninių medijų prietaisų. Prie ekranų galima praleisti savo laisvalaikį (žaisti kompiuterinius žaidimus, žiūrėti fimus, vaizdo įrašus), skirti laiką lavintis, mokytis, dirbti, tvarkyti buitinius reikalus (pvz. apsipirkti).

PROBLEMNIŲ MEDIJŲ NAUDOJIMAS (PMN) –

Tai perteklinis įvairių ekraninių medijos įrenginių naudojimas, kuris daro žalą ar turi neigiamą poveikį vaikų radai, socialiniam, elgesio ar akademiniam funkcionavimui.



Perteklinis medijų naudojimas:

Gali turėti neigiamą poveikį vaiko raidai, jo fizinei ir psichinei sveikatai. Todėl pastebėjus besikeičiančią vaiko elgseną, emocinės ir fizinės būklės pakitimus, būtina imtis Priemonių situacijai suvaldyti.

- Nustatyti aiškias medijų naudojimo taisykles bei užtikrinti jų laikymąsi.
- Rodyti tinkamą pavyzdį savo elgesiu (Pvz. išjungti TV, kai niekas nežiūri, užtildyti TV garsą, kai rodomos reklamos, riboti išmaniųjų telefonų naudojimo namuose laiką, nenaudoti telefonų valgymo metu ir einant miegoti ir t.t.).
- Nenaudoti skaitmeninių prietaisų kaip vaiko nuraminimo būdą ar apdovanojimo priemonės.

- Nuo 3 iki 6 metų vaikams galioja 1 valandos taisyklė.
- 6–9 metų naudojimas apribojimas iki 2 valandų, bet su vyresniųjų priežiūra.
- 9–12 metų vaikams vis dar galioja 2 valandų taisyklė.

**VISA TO PRIEŽASTIS GAI BŪTI
PERTEKLINIS EKRANO
NAUDOJIMAS!**

Kaip elgtis jei tėvams nepavyksta?

Jei tėvam nepavyksta patiems išspręsti problemos, kompetentingą pagalbą visada galite rasti pas, ugdymo įstaigos visuomenės sveikatos specialistą ar socialinį pedagogą, kurie:

- Pateiks visą reikalingą informaciją,
- Dirbs su individualiu jūsų vaiko ir šeimos atveju.

Informacijos ir patarimų, kaip įveikti problemą medijų naudojimą galima rasti ir Rengimo šeimai asociacijos parengtoje metodinėje priemonėje, stiroje tėvams, auginantiems ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikus.

Tinklapyje:
www.vaikasinternete.lt

Parengta pagal www.vaikasinternete.lt,
Rengimo šeimai asociacijos medžia:
Visuomenės sveikatos specialistė **Lina Jurgaitė**, el.p. lina.jurgaitė@sveikatos-

