

DROŠA UN VESELĪBAI NEKAITĪGA MODERNO TEHNOLOĢIJU LIETOŠANA BĒRNIEM



Veselības ministrija



Slimību profilakses un kontroles centrs



Veselības inspekcija

Materiāls sagatavots 2022. gadā

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.

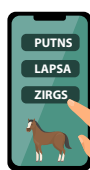
*Saskaņā ar PVO izstrādātajām vadlīnijām un citu valstu ieteikumiem.

Brīvā laika ekrānlaiks – laiks, kas pavadīts, skatoties ekrānus (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:

Jēgpilnam – saturiski vērtīgam, izglītojošam, attīstošam, piemēram:



Jaunu tēmu apgūšana interaktīvā veidā.

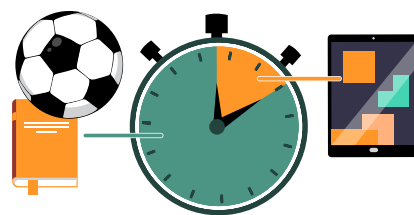


Izglītojoši video.

Videospēles, kurām nepieciešama fiziska aktivitāte.



Samērīgam ar citām nodarbēm pavadīto laiku, tostarp fiziskajām aktivitātēm.



VECĀKIEM:

PADOMI DROŠAI UN VESELĪBAI NEKAITĪGAI MODERNO TEHNOLOĢIJU LIETOŠANAI BĒRNIEM

Ieviest **“no ekrāniem brīvo laiku”**.

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).

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.

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!