

EKRANAI IR VIKAI: KIEK YRA PER DAUG?

Šiandien **technologijos** tapo **neatsiejama** mūsų kasdienio **gyvenimo dalimi**. Telefonai, planšetės, kompiuteriai ir televizoriai naudojami namuose, darbe ir net laisvalaikio. Šiuos **įrenginius mato ir patys mažiausi vaikai**.

Dažnai jie nori žiūrėti filmukus, klausytis dainelių ar žaisti žaidimus planšetėje ar telefone.

Nors ekranai gali būti įdomūs ir kartais net naudingi, svarbu suprasti, **kiek jų yra tinkama mažiems vaikams**. Ypač svarbu apie tai kalbėti, kai kalbame apie darželinio amžiaus vaikus – nuo kūdikystės iki maždaug 7 metų.

Šiame amžiuje vaikai labai greitai mokosi ir vystosi, todėl jų kasdienės veiklos turi didelę įtaką jų raidai.

MAŽŲ VAIKŲ RAIDOS ĮPATUMAI

Vaikai iki 7 metų **pasaulį pažįsta** per **žaidimą, judėjimą ir bendravimą**. Jie mokosi **liesdami daiktus, statydami, piešdami, bėgiodami, dainuodami** ar žaisdami su kitais vaikais. Tokios veiklos padeda lavinti jų **kūrybiškumą, kalbą, socialinius įgūdžius ir fizinį aktyvumą**.

Šiame amžiuje labai **svarbus gyvas bendravimas** su suaugusiais ir bendraamžiais. Kalbėdami su kitais žmonėmis vaikai **mokosi naujų žodžių**, mokosi **išreikšti savo jausmus ir suprasti kitus**. Ekranai negali visiškai pakeisti tikro bendravimo, nes žiūrėdamas ekraną vaikas dažniausiai tik stebi, bet pats aktyviai nedalyvauja.

EKRANŲ POVEIKIS MAŽIEMS VAIKAMS

Per ilgas laikas prie ekranų gali turėti įvairių **pasekmių** mažiems vaikams. Viena iš jų – **mažesnis fizinis aktyvumas**. Maži vaikai turi daug judėti, nes judėjimas padeda augti stipriam ir sveikam organizmui. Jei vaikas daug laiko praleidžia sėdėdamas prie ekrano, jis **mažiau juda**.

Taip pat ekranai gali turėti įtakos **vaikų miegui**. Jei vaikai žiūri televizorių ar naudoja telefoną prieš miegą, jiems gali būti **sunkiau nusiraminti ir užmigti**. Ryški ekranų šviesa gali **trikdyti natūralų miego ritmą**.

Be to, per ilgas ekranų naudojimas gali **paveikti dėmesio koncentraciją**. Kai kurie vaikai tampa **irzlesni**, jiems **sunkiau susikaupti** ar ramiai žaisti.

KADA EKRANAI GALI BŪTI NAUDINGI?

Ekranai patys savaime nėra blogi. **Edukaciniai filmukai** ar programėlės gali padėti vaikams **mokytis skaičių, raidžių, spalvų** ir naujų žodžių. Tačiau **svarbiausia – saikas**. **Darželinio amžiaus vaikams** rekomenduojama prie ekranų praleisti ne daugiau kaip **vieną valandą per dieną**, o turinys turėtų būti pritaikytas jų amžiui. Geriausia, kai vaikai ekranus naudoja kartu su suaugusiais, kurie gali paaiškinti ir aptarti tai, ką vaikas mato.





KAIP SUMAŽINTI EKRANŲ LAIKĄ?

Tėvai ir auklėtojai gali padėti vaikams praleisti daugiau laiko užsiimant kitomis veiklomis. Labai **svarbu pasiūlyti įdomių alternatyvų**. Vaikai gali **piešti, lipdyti** iš plastilino, **statyti** iš kaladėlių, **skaityti knygeles** ar **klausytis pasakų**.

Taip pat labai svarbus **žaidimas lauke**. Vaikai gali važinėti **dvaračiu**, **žaisti smėlio dėžėje**, **gaudyti kamuolį** ar tiesiog bėgioti su draugais. Tokios veiklos ne tik gerina fizinę sveikatą, bet ir padeda vaikams mokytis bendradarbiauti bei bendrauti.

Naudinga ir **nustatyti** tam tikras **taisykles**, pavyzdžiui: **nežiūrėti ekranų valgant, prieš miegą** ar ilgai be pertraukų. Aiškios taisyklės padeda vaikams suprasti, kada ir kiek galima naudotis technologijomis.

NUO KO PRADĖTI DABAR, KAD SUMAŽINTUME EKRANŲ LAIKĄ KASDIENINIMAME VAIKO GYVENIME

- **Nustatyti aiškias taisykles.**

Susitarkite, kiek laiko per dieną vaikas gali naudotis ekranais. Darželio amžiaus vaikams rekomenduojama ne daugiau kaip 1 valanda per dieną. Taip pat verta nustatyti laiką be ekranų, pavyzdžiui, prieš miegą ar valgant.

- **Stebėti turinį.**

Svarbu žinoti ką vaikas žiūri ar kokius žaidimus žaidžia. Rinkitės tik vaikų amžiui tinkamus, edukacinius filmukus ar programas.

- **Naudoti ekranus kartu su vaiku.**

Kartais verta žiūrėti filmukus kartu su vaiku, pasikalbėti apie tai, ką jis mato. Tai padeda vaikui geriau suprasti informaciją ir skatina bendravimą.

- **Siūlyti alternatyvias veiklas.**

Pasiūlykite vaikams kitų įdomių veiklų: piešimą, knygelių skaitymą, statymą iš kaladėlių, žaidimus su draugais ar žaidimus lauke.

- **Rodyti gerą pavyzdį.**

Vaikai mokosi stebėdami suaugusius. Jei tėvai patys mažai laiko praleidžia telefone ir daugiau bendrauja su vaikais, vaikams lengviau laikytis taisyklių.