

Ilgas laikas prie ekranų yra siejamas su:

Fizine įtampa akims ir kūnui.
Miego trūkumu.
Padidėjusia nutukimo rizika.
Sutrikusiais bendravimo įgūdžiais.
Padidėjusiu dirglumu.
Vėluojančia vaikų raida.
Priklausomybe nuo ekranų.

kiek?

2–4 m. – ne daugiau kaip 1 val.
per
dieną.

5–17 m. – ne daugiau kaip 2 val.
per
dieną.

Rekomenduojamas ekrano laikas

Taisyklės, kurios padės riboti ekranų laiką:

Nusistatykite namie erdves, kur negalima naudotis išmaniaisiais įrenginiais (pvz., virtuvė, miegamasis).

Venkite įjungtų ekranų, kai jų niekas nežiūri (pvz., įjungtas televizorius, kai yra žaidžiama).

Nusistatykite taisyklę: bent 1 dieną per savaitę nesinaudoti išmaniaisiais įrenginiais namie, skirkite šią dieną bendravimui ir aktyviam laisvalaikiui.

Nusistatykite taisyklę nesinaudoti ekranais valandą iki miego.
Kasdien skirkite bent pusvalandį pokalbiams su šeimos nariais, draugais.

Praleistas laikas prie ekranų



Mažiausiai valandą per dieną
skirkite aktyviai vidutinio ar
didelio
intensyvumo fizinei veiklai.
Taisyklių laikykitės drauge

Naudodamiesi telefonu, laikykite
jį tiesiai prieš save, akių lygyje,
taip sumažinsite kaklo įtampą.
Naudodamiesi kompiuteriu būkite
nutolę nuo ekrano 50 cm atstumu.
Jūsų akys turėtų žiūrėti šiek tiek
žemyn, kai žiūrite į ekrano vidurį.
Nepamirškite laikysenos,
išlaikykite tiesią nugarą.

Darykite pertraukėles, jų metu
pailsinkite
akis ir pramankštinkite kūną.
20-20 taisyklė
Kas 20 min. naudojimosi ekranu
20
sekundžių žiūrėkite į pasirinktą

objektą,
kuris yra nutolęs bent 6 m.
atstumu.

Ilgesnės pertraukos
Kas valandą naudojimosi ekranu
padarykite 5–10 min. pertrauką ir
pramankštinkite akis arba kūną.

**Bet kokio amžiaus vaikams
(beje, ir suaugusiems) svarbu:**

1. Valgymo metu nesinaudoti jokiais ekranais.
2. Valandą prieš miegą nesinaudoti jokiais ekranais.
3. Miegamajame ar poilsio zonoje nelaikyti jokių ekranų.
4. Mažiausiai valandą per dieną skirti aktyviai fizinei veiklai.
5. Kasdien skirti bent pusvalandį pokalbiams su šeimos nariais, draugais.