

Modernās tehnoloģijas neizbēgami ienāk mūsu bērnu dzīvēs arvien biežāk. Tāpēc ir būtiski tās lietot pareizi un atbildīgi. Veselības inspekcija ir izstrādājusi rekomendācijas. Ieskaties!

DROŠA UN NEKAITĪGA MODERNO TEHNOLOĢIJU LIETOŠANA BĒRNIEM



Ieteicamais ekrānlaiks dienā bērniem pa vecuma grupām

Nav ieteicams



0 līdz 24 mēneši

1 stunda



2 līdz 4 gadi

2 stundas



5 līdz 17 gadi

SVARĪGI



Ekrānlaika ierobežojumu kontekstā svarīga loma ir samērīgi un jēgpilni pavadītam ekrānlaikam, regulārām **pauzēm** un pietiekamām **fiziskajām aktivitātēm**, kā arī pietiekamam un kvalitatīvam **miegam**.

Vecākiem jāseko līdzi ekrānlaikam, kuru bērns patērē skolas doto uzdevumu izpildei.



Informācijas avots: Veselības inspekcija

Droša un veselībai nekaitīga moderno tehnoloģiju lietošana

Rekomendācijas vecākiem



Aktualizēt un atbilstoši vecumam **skaidrot** bērniem ar moderno tehnoloģiju lietošanu saistītos jautājumus, tostarp riskus, drošību, ietekmi uz veselību u.c.

Samērīgi, atbildīgi un jēgpilni **pārvaldīt** ekrānlaiku, ievērojot laika ierobežojumus, kontrolējot saturu utt., it īpaši līdz 5 gadu vecumam.



Parūpēties par bērnu **drošību internetā**, piemēram, kiberņirgāšanās, iespējamām seksuālās vardarbības riskiem, vardarbīgu un vecumam neatbilstošu saturu u.c.

Veicināt bērnu spēju kritiski **izvērtēt** informācijas **avotus** un to ticamību.

Veicināt **ergonomikas** principu un drošības noteikumu ievērošanu.



Uzraudzīt bērna aktivitātes tiešsaistē, apzināties un bērniem skaidrot iespējamus **riskus**.

Pievērst uzmanību brīdinošām pazīmēm **bērna uzvedībā**, kas var liecināt par pārmērīgu, nekontrolētu aizraušanos ar moderno tehnoloģiju lietošanu, laikus meklējot palīdzību pie speciālistiem.



Veicināt bērna aktivitātes un brīvā laika pavadīšanu bez moderno tehnoloģiju lietošanas, tostarp **fiziskās aktivitātes**.



Moderno tehnoloģiju negatīvās ietekmes piemēri



Fiziskā veselība

- Redzes, stājas pasliktināšanās, aptaukošanās risks, attīstības traucējumi;
- Kaitīgi paradumi;
- Miega kvalitātes pasliktināšanās;
- Mazkustīgums moderno tehnoloģiju izmantošanas laikā;
- Ergonomiski nepareiza pozīcija, kādā tiek lietota ierīce.



Psihiskā veselība

- Agresija, aizkaitināmība, trauksme, traucētas komunikācijas prasmes sadzīvē, procesu atkarības riski;
- Vērtību maiņa, jaunu prasmju un zināšanu trūkums, dezinformācija;
- Atjaunošanās procesu, koncentrēšanās spēju samazināšanās;
- Jaunu prasmju un zināšanu trūkums;
- Procesu atkarības riski, socializēšanās prasmju trūkums.



Ieteikumi ergonomiskai laika pavadīšanai ar modernajām tehnoloģijām



- Nodrošināt atpūtas pauzes.
- Ievērot samērīgumu.
- Izvairīties no nepareiza galvas novietojuma.

- Izvēlēties atbilstošu apgaismojumu – tumšākā telpā jāizvēlas zemāka spilgtuma ekrāna apgaismojums, bet gaišā telpā ekrāna apgaismojumu var palielināt.



- Novērst **ekrāna atspīduma** rašanos – jāizvairās no ekrāna novietošanas pret logu vai citiem ekrāniem, piemēram, televizoru, lai izvairītos no redzes sasprindzinājuma.

- Ievērot **attālumu līdz ekrānam** – ieteicamais acu līmenis ir 7–10 cm no ekrāna augšējās malas. Vēlamais attālums no acīm līdz ekrānam ir 45–75 cm.

Rekomendācijas bērniem, klausoties audio austiņās

Bērniem nav pieļaujams klausīties ierīces austiņās skaļāk par **75 decibelēm** un ne ilgāk par **40 stundām** nedēļā.



Nav ieteicams

Līdz 50-60
decibelēm

Līdz 75
decibelēm



Līdz 3
gadiem



4 līdz 10
gadi



11 līdz 17
gadi

SVARĪGI

Lietojot audioierīces **uz ielas**, nedrīkst aizmirst par drošību!
Ir jāsiglabā vērība un uzmanība uz ceļa, pie gājēju pārejām, pie dzelzceļa sliedēm u.c.

Vecuma ierobežojumi sociālo tīklu lietotājiem

Gandrīz visas sociālo tīklu vietnes atļauj lietotājus tikai no **13 gadu vecuma**.

Pirms veidot profilu kādā sociālajā tīklā, vajadzētu atbildēt uz **šādiem jautājumiem**:

- Kādam nolūkam es veidoju profilu?
- Kādu informāciju es vēlos publicēt par sevi?
- Kam būs pieejama šī informācija?
- Cik labi es pazīstu cilvēkus, kuriem būs pieejama šī informācija?
- Vai šo informāciju varēs izlasīt tikai sociālajā tīklā reģistrēti cilvēki?
- Vai šo informāciju būs iespējams izdzēst no sociālajiem tīkliem?



Avots: Veselības inspekcija

Informācijas avots: Veselības inspekcija