

## Rekomendacijos tėvams, auginantiems 6-10 metų vaikus, kad ekranų laikas nežlugdytų vaiko sveikatos...

### Tėvai, globėjai GALI:

1. Užtikrinti, kad 6-10 metų vaikų laikas prie ekranų pramogų tikslais neviršytų 1 val. per dieną, o bendras laikas prie ekranų įvairioms veikloms – 2 val. per dieną.
2. Suprasti, kad naudojantis ekranais laisvalaikiui ir pramogoms ilgiau nei 1,5 val. per dieną prastėja vaikų emocinė savijauta, naudojantis ekranais ilgiau nei 2 val. – mažėja noras mokytis, o naudojantis ekranais ilgiau nei 3 val. – nukenčia ir mokymosi pasiekimai.
3. Suprasti, kad pernelyg ilgas naudojimasis ekranais (viršijant bendrą rekomenduojamą laiką) skatina galvos skausmus, kitokius kūno skausmus, simptomus ir negalavimus.
4. Užtikrinti tinkamą pradinio amžiaus vaikų miego trukmę ir kokybę: pradinio mokyklinio amžiaus vaikai turėtų miegoti nuo 9 iki 11 valandų. Užtikrinti tinkamą (iki pusvalandžio) užmigimo trukmę (Ji tiesiogiai siejama su miegojimo trukme, tad ramių veiklų skatinimas, ekranų vengimas prieš miegą gali padėti vaikams ramiau ir greičiau užmigti bei miegoti ilgiau).
5. Nustatyti vaikams nuolatinį miego modelį, užtikrinti pastovią miego tvarką kasdien keliantis ir einant miegoti tuo pačiu metu.
6. Užtikrinti, kad vaikų miego aplinkoje nebūtų ekranų. Išmaniuosius ekranus turinčius įrenginius miego metu laikyti kitoje patalpoje arba spintoje, kitoje uždaroje ir nuo miegamos vietos nutolusioje vietoje.

## Rekomendacijos tėvams, auginantiems 11-14 metų paauglius, kad ekranų laikas nežlugdytų vaiko sveikatos...

### Paauglys (11-14 metų) su suaugusiojo priežiūra, palaikymu ir savarankiškai GALI:

1. Nelaikyti įjungtų nenaudojamų ekranų, foninio TV.
2. Valgyti be ekranų. Per dieną bent vieną kartą valgyti su šeima.
3. Kasdien bent 1 val. užsiimti aktyvia fizine veikla ir bent 1 val. pabūti lauke, dienos šviesoje.
4. Įvertinti, koks maistas yra sveikas ir koks – ne, vengti riebaus, gruzdinto, greito maisto, saldžių, tonizuojančių gėrimų, rinktis sveiką maistą. Gebėti kritiškai vertinti nesveiko maisto reklamą.
5. Bendrauti ir palaikyti santykius su realiais (ne tik internetiniais) draugais.
6. Nesijungti prie interneto ir nesinaudoti juo po 21 val.
7. Turėti mėgiamų veiklų, kur ekranai nedalyvauja (būreliai, hobiai).
8. Miegoti ne mažiau nei 8–9 val. (geriausia: 9–11 val.). Prieš miegą bent 15–20 min. pasikalbėti su suaugusiuoju (tėvais ar kitais artimaisiais) – aptarti savo dieną, įspūdžius, emocijas.
9. Mokyti suprasti, kaip emocijas ir psichikos sveikatą veikia perteklinis ekranų naudojimas ir kaip doris su emociniais sunkumais, mokyti atpažinti ir įvardyti savo jausmus, emocinius poreikius.
10. Įsijungti internetą tik tada, kai pasirūpinta savo poreikiais (miegas, maistas, grynas oras, fizinė veikla), atliktos pareigos ir leidžia tėvai ar globėjai.
11. Kambaryje, kuriame miegama, nelaikyti prietaisų, turinčių ekranus.
12. Pramogoms prie ekrano praleisti ne daugiau 2 val. per dieną. Bendras ekranų laikas neturi viršyti 3 val. per dieną.