



# Ekranų naudojimo patarimai mažiems vaikams



Valgio metu galite kartu pasikalbėti ir sukurti gerus mitybos įpročius. Venkite ekrano.

Vaikai iki 2 metų dažnai mėgsta televizorių, planšetinius kompiuterius ir mobiliuosius telefonus, bet neturėtų jais naudotis.

Televizorius neturėtų būti įjungtas fone, kur yra vaikai.



Kai būsite su vaiku, padėkite telefoną. Sumažinkite pranešimus.



Padėkite vaikui nusiraminti ir susitvarkyti su emocijomis be ekrano.

Skirkite vaikui dėmesio, kalbėkite su vaiku jam suprantama kalba, skatinkite aktyvią veiklą, pvz., su kaladėlėmis, piešimą, futbolą, smėlio dėžę, žaidimą su kitais vaikais ir pan.



Vadovaudamiesi šiais patarimais stiprinatė vaiko įgūdžius, fizinį vystymąsi ir smegenų sveikatą.

# Kodėl turėtume vadovautis ekrano naudojimo patarimais?

- ✓ **Kalbos geriausiai išmokstama pokalbio metu.** Pokalbio metu vaikai gauna grįžtamąjį ryšį, išmoksta suprasti veido išraiškas, kūno kalbą ir gali aktyviai praktikuoti kalbą. Viso to vaikai turi išmokti, kad užaugę galėtų sėkmingai bendrauti. Sėdėdami priešais ekraną vaikai nieko tokio neišmoksta. Kalbėdami su vaiku vartokite paprastus žodžius ir trumpus sakinius, kalbėkitės apie tai, ką matote ir darote, pavyzdžiui: „Taip, žiūrėk, kamuolys! Didelis kamuolys. Ar nori jį laikyti?“. Skaitykite knygą ir dainuokite kartu.
- ✓ **Vaikams reikia pagalbos suprasti ir įvardyti savo jausmus.** Dažnas vaikų sėdėjimas prie ekrano, kad nusiramintų, gali susilpninti jų gebėjimą tinkamai valdyti emocijas. Parodykite vaikui, kas leidžiama ir kas ne. Kai vaikas liūdnas ar piktas, būkite ramūs patys ir būkite šalia, kad paguostumėte. Pasikalbėkite su vaiku apie tai, kas vyksta, pavyzdžiui, „Adrianas paėmė tavo kibiriuką. Matau, kad tu supykai ir liūdi. Bet mušti Adriano negalima“.
- ✓ **Vaikai mokosi aktyviai veikdami, žaisdami.** Daugelio įgūdžių jie išmoksta aktyviai judėdami lauke ir patalpoje, per pojūčius, naudodami įvairius daiktus ir žaislus. Aktyviai žaisdami kartu su vaikais ir suaugusiais vaikai mokosi spręsti problemas, tobulėja fiziškai ir socialiai. Ramus sėdėjimas prie ekrano nesuteikia tokios pačios mokymosi patirties.