



VšĮ Savarankiški vaikai



EKRANŲ ŽALOS VAIKAMS ANALIZĖ

- Neigiamas ekranų poveikis vaikų pažintinėms funkcijoms;
- Sutrumpėjusi dėmesio trukmė;
- Sunkumai su kalbos raida;
- Sumažėjęs kūrybingumas ir vaizduotė;
- Ekranų žala emocinei raidai;
- Ekranų naudojimas ir padidėjusi nerimo ir depresijos rizika;
- Ekranų naudojimas ir miego sutrikimai;
- Socialinis neigiamas poveikis;
- Sumažėjęs socialinis bendravimas su bendraamžiais;
- Problemos su empatija ir socialiniais įgūdžiais;
- Fizinis neigiamas poveikis;
- Fizinio aktyvumo stoka ir nutukimo rizika;
- Laikysenos problemos;
- Sensorinės informacijos apdorojimo sutrikimai.

RAUDONOS VĖLIAVĖLĖS. PIRMIEJI NEIGIAMAI EKРАНŲ POVEIKIO ŽENKLAI:

- ▶ Jūsų vaikas bando naudotis įrenginiu iškart pabudęs
- ▶ Jūsų vaikas skundžiasi arba pradeda įstreikuoti, kai sakote, kad laikas išjungti įrenginį
- ▶ Jis ar ji nuolat galvoja arba kalba apie mėgstamas laidas, žaidimus ar vaizdo įrašus
- ▶ Jūs pagavote savo vaiką slapta naudojantis įrenginiu arba meluojant apie tai, kiek laiko jis ar ji praleido prie įrenginio
- ▶ Jūsų vaikas atrodo besišypsantis, juokiasi ar rodo džiaugsmo ženklus tik naudojant ekraną, arba atrodo pasimetęs, nusivylęs ar nerimaujantis, kai nenaudoja įrenginio
- ▶ Jis ar ji naudoja įrenginį, kad jaustųsi geriau po blogos dienos
- ▶ Jūsų vaikui neįdomūs kiti dalykai, ypač tie, kurie anksčiau buvo įdomūs
- ▶ Jūsų vaikas nuolat prašo naudotis įrenginiu ir nori vis daugiau ekrano laiko
- ▶ Pastebite, kad jūsų vaikas atrodo pavargęs visą dieną arba negauna pakankamai miego
- ▶ Jūsų vaikas skundžiasi galvos ir kaklo skausmais.

MOBILIOSIOS APLIKACIJOS

- SCREEN TIME
- OURPACT
- MOBICIP
- BARK
- FAMILYTIME