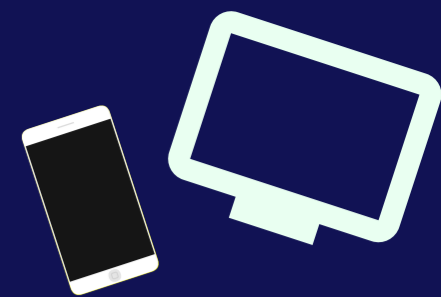
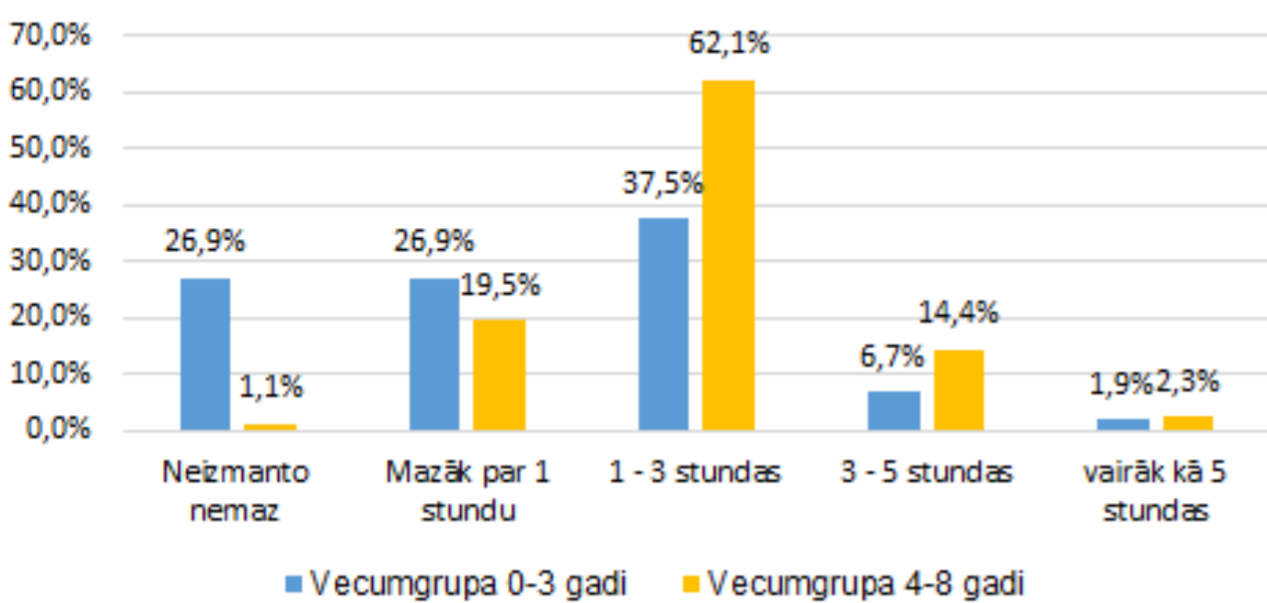


# EKRĀNIERĪCES- DRAUGS UAI IENAIDNIEKS?



## STATISTIKA

Pavadītas stundas pie ekrāniem vecumgrupās no 0-3 gadiem un 4-8 gadiem



57% vecāku telefonā lejupielādē dažādas aplikācijas bērniem:

- Izklaidei-46%
- Izglītojošiem nolūkiem-31%

75% vecāku lieto telefonu vismaz 3 reizes dienā, kamēr pavada laiku kopā ar bērnu.

## PĀRMĒRĪGA EKRĀNIERĪČU LIETOŠANA IETEKMĒ BĒRNA VESELĪBU UN ATTĪSTĪBU:

Līdz divu gadu vecumam bērnam VISPĀR NAV JĀLIETO ekrāniera.

### ĶERMEŅA MASA:

Notiek neliela, bet būtiska ķermeņa masas indeksa palielināšanās maziem bērniem, kas nākotnē var radīt veselības traucējumus.

### MIEGS:

Samazinās miega ilgums un kvalitāte.

### REDZE:

Acis kļūst apsārtušas, samazinās spēja koncentrēties, paaugstinās risks tuvredzībai.

### STĀJA:

Ir novērojama liela slodze uz kakla un plecu zonām, kas attīsta sāpes un rada diskomfortu.

Muskuļi ir saspringti, papildus tiek noslogota mugura, it īpaši muguras kakla daļa, paaugstinās mugurkaula deformāciju risks.



## EKSPERTU VIEDOKLIS



"Fizioterapeita praksē bieži nākas saskarties ar 7 gadus veciem bērniem, kuru biežākās sūdzības ir par galvas sāpēm, galvas reiboņiem, sāpēm elkoņu un plaukstu locītavās, sāpēm rokas īkšķa locītavā, kas saistītas ar pārmērīgu ekrāniera lietošanu."

"Aicinātu ekrāniera sākt lietot ne ātrāk kā 5-6 gadu vecumā. Stundu vai nodarbību laikā ieteicams ievērot mazas pauzes, kuru laikā bērni kopā ar pieaugušo veic pietūpienus, kustības ar abām rokām un kājām."

lesaka sertificēta fizioterapeite L.Leske

"Ja tiek novērots, ka bērns pārmērīgi lieto ekrāniera, to lietošana jāsamazina pakāpeniski, aizstājot ekrāniera izmantošanu ar bērna vecumam atbilstošām nodarbībām. Ir svarīgi plānot dienas režīmu, lai ikdienā būtu cilvēks, kurš spētu nodarbināt bērnus, nevis uzticēt to ekrāniem. Ieteikums: vakarā, noteiktā laikā, visus telefonus un planšetes ielikt vienā kastē, vislabāk aizslēdzamā lādē, un arī citus ekrānus neslēgt iekšā. Telefonus izņemt tikai no rīta. Ģimenes atziest, ka šādi ir būtiski uzlabojies ģimenes kopējais emocionālais stāvoklis un saskarsme starp ģimenes locekļiem, jo vakaros tiek pavadīts laiks savstarpējā komunikācijā, spēlēs un dažreiz arī vienkārši daudzoties!"

lesaka "Rīga Brain" smadzeņu treniņa centra dibinātājs, ergoterapeits P. Urtāns

"Lielākās problēmas rada tieši nekontrolēts darba attālums un lietošanas ilgums. Pārāk tuvu un ilgi lietot vietējas, tiek uzlikts liels slodze acu muskuļiem - jo tuvāk skatāmies, jo vairāk jāstrādā gan acs fokusēšanās sistēmai, gan acs grozījamuskuļiem. Bērns šo acu slodzi var neizjust, tāpēc bērnam var novērot tendenci arvien tuvāk likt ekrānu pie acīm. Ilgstoši lietot vietējas, samazinās arī mirkšķināšanas biežums, acs kļūst sausāka, radot diskomfortu, sarkanās acis. Jāņem vērā, ka bērni reti sūdzas par redzi. Ja bērns arvien tuvāk sāk lasīt, lietot ekrānus, "lasa ar degunu", miedz acis, skatoties uz tālumā esošiem objektiem, tur galvu iesīpi, sēž pirmajā solā, nepieciešams vērsties pie speciālista, lai veiktu redzes pārbaudi! Kā arī svarīgi atcerēties, ka redzes pārbaude jāveic reizi gadā."

lesaka optometriste A. Gulbe

## SMADZEŅU ATTĪSTĪBA:



## SPĒLES NOZĪME

Pirmsskolas vecuma bērni vislabāk mācās un attīstās spēlējoties. Spēle attīsta visas vajadzīgās attīstības jomas un dažādas prasmes:

- radošums
- empātija
- sekošana noteikumiem
- pašapziņa
- sociālā mijiedarbība
- mērķu izvirzīšana
- komunikācija
- problēmu risināšana
- komandas darbs

## INTERESANTI FAKTI!

- Bērni skrien ātrāk, kad vecāki vēro bērna skriešanu, bet bērni skrēja lēnāk, kad vecāki velta laiku telefonam, nevis skriešanas vērošanai.
- Labi dizainētas televīzijas programmas un aplikācijas bērniem no trīs līdz piecu gadu vecumam var sekmēt kognitīvo attīstību - bērni mācās jaunus vārdus un sociālās prasmes

## ERGOTERAPEITA IETEIKUMI:



- Ekrāniera jāatrodas acu augstumā;
- Ekrāniera jātur vismaz 30cm attālumā no acīm;
- Ik pēc 20 minūtēm jāievēro atpūtas pauze, veicot vingrojumus
- Lietot ne vairāk kā 2 stundas dienas laikā;
- Ekrāniera NEDRĪKST aizstāt fiziskās aktivitātes un laika pavadīšanu ar draugiem un ģimeni.

