

Djeca i ekrani

Što, zašto i kako?

50% RODITELJA NE ZNA PROCIJENITI jesu li elektronički uređaji ŠTETNI ili KORISNI za djecu*

*Prema Istraživanju Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba i Hrabrog telefona iz 2016. i 2017. godine

IPAK, posljedice izlaganja ekranima mogu biti vidljive u:

- zdravstvenom stanju djeteta (pretilost, suzenje očiju, bolovi u vratu i leđima)
- razvoju fine i grube motorike
- pažnji i koncentraciji
- upravljanju emocijama
- kvaliteti spavanja
- jezičnom razvoju
- komunikaciji i odnosima
- ponašanju
- učenju i pamćenju



Koliko je “dovoljno”?

- Za djecu do 2. godine života **ne preporučuje se** korištenje i izlaganje ekranima (iznimka su kratki video pozivi s obitelji)
- Za djecu od 2. do 9. godine: visokokvalitetan digitalni sadržaj **najviše do 1 sat dnevno** uz nadzor roditelja, skrbnika ili odrasle osobe

ŠTO KAO RODITELJI/ SKRBNICI MOŽETE NAPRAVITI?



1. Dogovorite obiteljska pravila oko korištenja ekrana.



2. Neka obroci budu uz potpunu svjesnost, a prije spavanja čitajte ili pričajte priče.



3. Budite uzor: Smanjite vlastito korištenje ekrana.



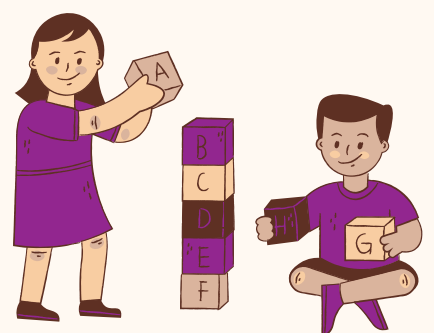
4. Planirajte zajedničko vrijeme uz edukativne i slobodne aktivnosti i aktivnosti na otvorenom.

Ako već dajete djeci ekran (2+):

- Neka sadržaj bude visokokvalitetan (edukativan, s porukom)
- Pronađite sadržaj primjeren dobi
- Zajedno dogovorite trajanje (a da nije više od preporuka)
- Budite prisutni i provjeravajte što dijete radi

IDEJE umjesto ekrana:

- Rotirajte dostupne igračke u kući (ako su sve igre stalno dostupne mogu postati dosadne)
- Uključite djecu u svoju rutinu (kuhanje, čišćenje, spremanje - primjereno dobi)
- Omogućite senzoričke igre (presipanje, prelijevanje, slano tijesto...)
- Dozvolite da djetetu bude i dosadno (potiče maštu i kreativnost)



Odgoj je predivan, ali istovremeno i zahtjevan proces. Zato se uvijek možete javiti stručnoj osobi koja će vama i djetetu pružiti odgovarajuću podršku i pomoć.



Bambini e schermi

Cosa, come e perché?

IL 50% DEI GENITORI NON SONO IN GRADO DI VALUTARE se i dispositivi elettronici siano DANNOSI o UTILI per i bambini*

*I dati riportati si basano sulla ricerca effettuata del 2016 e 2017 dal Policlinico per la protezione dei bambini e dei giovani della Città di Zagabria e il "Hrabri Telefon"

TUTTAVIA, le conseguenze dovute dall'esposizione agli schermi possono essere riconosciute da:

- lo stato di salute (obesità, lacrimazione, dolori al collo e alla schiena)
- la capacità motorie fini e grossolane
- l'attenzione e la concentrazione
- il gestire le emozioni
- la qualità del sonno
- lo sviluppo del linguaggio
- la comunicazione e le relazioni
- il comportamento
- l'apprendimento e la memoria



Quanto "basta"?

- Si sconsiglia l'uso e l'esposizione agli schermi ai bambini di età inferiore a 2 anni (ad eccezione di brevi videochiamate con la famiglia)
- Per i bambini dai 2 ai 9 anni: offrire contenuti digitali di alta qualità fino a 1 ora al giorno con la supervisione di un genitore, tutore o adulto

COSA POTETE FARE COME GENITORI/TUTORI?



1. Concordate le regole familiari sull'uso dello schermo.



2. Lasciate che i pasti avvengano in completa consapevolezza senza l'uso di schermi e leggete o raccontate storie prima di andare a letto.



3. Siate un modello: riducete voi per primi l'utilizzo dello schermo.



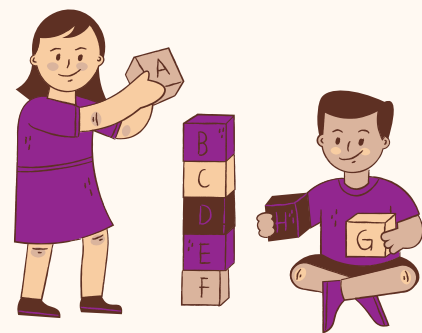
4. Pianificate il tempo insieme con attività educative, ricreative e attività all'aperto.

Se date uno schermo ai bambini (2+):

- Proponete contenuti di alta qualità (educativi, con un messaggio)
- Trovate contenuti adatti all'età
- Concordate insieme la durata (non deve superare il tempo delle raccomandazioni)
- Siate presenti e controllate cosa stanno facendo i vostri bambini

IDEE e suggerimenti da offrire al posto degli schermi:

- Ruotate i giocattoli disponibili in casa (può diventare noioso se tutti i giochi sono costantemente disponibili)
- Includete i bambini nella vostra routine (cucinare, pulire, riordinare - adatto alla loro età)
- Abilitate giochi sensoriali (giochi di travaso, giochi con l'acqua-annaffiare, impasto salato...)
- Permettete ai bambini di annoiarsi (incoraggia l'immaginazione e la creatività)



L'educazione è un processo meraviglioso, ma allo stesso tempo impegnativo. Ecco perché potete sempre rivolgervi a un professionista che fornirà a voi e a vostri bambini il supporto e l'aiuto adeguato.

