

Dugotrajna igra na ekranu šteti očima mališana, čineći ih kratkovidim.

Oftalmolozi upozoravaju: dugo i često korišćenje mobilnih telefona ili tableta iz blizine dovodi do jačeg rasta očnih jabučica i kratkovidnosti kod dece. Osim toga, bebe i mala deca prvo moraju da nauče da vide prostorno (trodimenzionalno). Ravni ekran ovo sprečava jer deca ne mogu da uzmu predmete u ruke.

Oftalmolozi stoga preporučuju: Bez računara, mobilnog telefona, tableta, televizora za decu **mlađu** od 3 godine! Za decu **stariju** od 3 godine ne više od pola sata dnevno, i to sa najmanje 30 cm udaljenosti od ekrana. Za zdrav razvoj očiju važno je da deca svakodnevno provode najmanje 2 sata napolju, na otvorenom, na prirodnom osvetljenju.

(Preporuka sa Kongresa Nemačkog oftalmološkog društva 2018)

Preporuke Svetske zdravstvene organizacije o svakodnevnom vežbanju, dužini sna i vremenu provedenom ispred ekrana od odojčeta do pete godine:

https://www.bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=news_bv&snr=12809

Pročitajte više o deci i medijima:

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/>

Pravila za medije:

- Pre uključivanja odredite kada će se isključiti.
- Ne dozvolite da vaše dete nasumično premotava ili klikće.
- Dozvolite samo programe i igrice pogodne za decu i bez nasilja. (Vidi takođe i <https://www.flimmo.de/>)
- Nisu svi crtani filmovi namenjeni za decu.
- Razgovarajte sa detetom o onome što je gledalo. Neobrađeni filmovi ometaju san. Za zdrav san, ekranske medije treba isključiti 2 sata pre spavanja.
- Deca veruju u ono što vide - isključite reklame i objasnite im zašto.
- Nemojte koristiti medije za nagrađivanje, kažnjavanje ili umirivanje deteta.
- Tokom zajedničkog obroka treba isključiti sve ekranske medije.
- Televizori i konzole za igrice ne pripadaju dečijoj sobi.

Kontakt:

Landratsamt Rastatt
Gesundheitsamt / Jugendamt
Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt
Tel. 07222 381-2300
amt23@landkreis-rastatt.de
www.landkreis-rastatt.de



i

Frühförderverbund Rastatt
der Sonderpädagogischen
Beratungsstellen
Herrenstr. 19, 76437 Rastatt
Tel. 07222 77412-16



LANDKREIS
RAŠTATT



3 - 6 GODINA



SAVETI ZA ZDRAVU
UPOTREBU MOBILNIH
TELEFONA / TABLETA /
TELEVIZIJE / KONZOLA
ZA VIDEO IGRICE

Mobilni telefoni/ tableti/ televizori, kao i računari i konzole za video igrice su deo svakodnevnog života svih porodica. Deca su zbog toga uzbuđena.

**Ali: 30 minuta dnevno je dovoljno!
Više šteti zdravom razvoju dece!**



Šta je potrebno deci od 3-6 godina:

- Odgovori na mnoga pitanja koja imaju.
- Roditelji koji puno razgovaraju sa njima kako bi naučili da pravilno govore.
- Moraju iskusiti različite stvari (osetiti, probati različite ukuse, pomirisati, dodirnuti, isprobati) kako bi naučili nešto novo.
- Deca uče kada sama rade i isprobavaju stvari, a ne samo pukim gledanjem!
- Elektronski mediji čine decu pasivnom i oduzimaju im vreme potrebno za igru i kretanje.



**Igrajte se sa mnom,
a ne sa vašim
pametnim telefonima!**



Reklama

Roditelji su uzori:

- ☺ Koristite ekranske medijume samo ciljano i ograničeno. Isključite ih kada dete želi da se igra ili razgovara s vama.

Nekoliko saveta za svakodnevni život kako bi vaše dete naučilo sve što mu je potrebno u školi:

- ☺ Stvarni svet je važniji od sveta medija:
- ☺ Igranje
- ☺ Pevanje
- ☺ Bojenje
- ☺ Čitanje
- ☺ Pravljenje stvari
- ☺ Šetanje
- ☺ Voženje bicikla
- ☺ zajednička igra sa drugom decom
- ☺ zajedničko obavljanje kućnih poslova
- ☺ Pričanje priča
- ☺ Šaljenje
- ☺ Građenje
- ☺ Izleti
- ☺ Bavljenje sportom
- ☺ Penjanje
- ☺ Igranje u blatu
- ☺ Tihi periodi, pa čak i dosada su važni kako bi deca razvila sopstvene ideje.
- ☺ Deca bi trebalo da izlaze napolje svaki dan, čak i kada pada kiša.
- ☺ Deca od 3 – 6 godina bi trebalo najmanje 3 sata dnevno da se kreću, od čega bi 1 sat trebalo da uključuje umereni do snažni napor. Sve ovo pomaže vašoj deci da se dobro razvijaju!