

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 kratkovidosti kod dece. Osim toga, bebe i mala deca prvo moraju da nauče da vide prostorno (trodimensionalno). 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/>



Kontakt:

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



i

Frühförderverbund Rastatt
der Sonderpädagogischen
Beratungsstellen



LANDKREIS
RASTATT




Mobilni telefon i tablet: Nisu za malu decu!



Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

Podržano od strane:

 Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Uređaji elektronskih medija poput mobilnih telefona, tableta, televizora, konzola za video igrice su štetni za bebe i malu decu.



Bebe žele

- ☺ da čuju i slušaju glasove mame i tate
- ☺ da se igraju sa mamom i tatom
- ☺ da budu deo svakodnevnog života
- ☺ da se slobodno kreću po podu/ćebetu (van dečijih sedišta i ljuljaška)
- ☺ da otkriju svet sopstvenim rukama
- ☺ da se maze
- ☺ da im se pevaju pesme i da slušaju muziku
- ☺ da stave sve u usta
- ☺ da gledaju slikovnice od otp. 6 meseca

Deca od 1-3 godine žele da nauče da govore, da se igraju, da se kreću i otkriju svet!

Kako deca uče da govore?
Tako što su mama i tata

- ☺ razgovaraju sa decom što je više moguće
- ☺ gledaju slikovnice zajedno sa decom i čitaju im
- ☺ objašnjavaju svakodnevnicu i imenuju stvari

Mala deca od 1-3 godine ne bi trebalo da se igraju mobilnim telefonom ili tabletom.

- ☺ Bez igrica na mobilnom telefonu/ tabletu/ konzoli za video igrice
- ☺ Bez korišćenja dečijih aplikacija
- ☺ Bez gledanja serija (YouTube/TV) – čak i dečijih programa
- ☺ Deca mlađa od 3 godine ne mogu da uče iz ekranskih medija

Šta dete može da radi sa mobilnim telefonom?

Zajedno sa roditeljima:

- ☺ fotografisati se
- ☺ gledati fotografije
- ☺ kratko telefonirati ili pozvati putem Skype-a

Takođe, nemojte davati detetu mobilni telefon kako biste ga smirili!

Bebe i mala deca tačno primećuju da li su mama ili tata mislima i osećanjima za njih „tu“ ili ih mobilni telefon ometa.

Mobilni telefoni/ računari/ tableti kradu pažnju koja je potrebna vašoj deci.

Svesno odložite mobilni telefon ili isključite televizor kako biste to vreme iskoristili za igru, razgovor, šalu ili maženje sa detetom!



**Draga mama, dragi tata,
sklonite telefon i igrajte se sa mnom!**