



TECHNOLOGIJOS IR MAŽŲ VAIKŲ SVEIKATA

**Pagrįsta
moksliniais
tyrimais!!!**



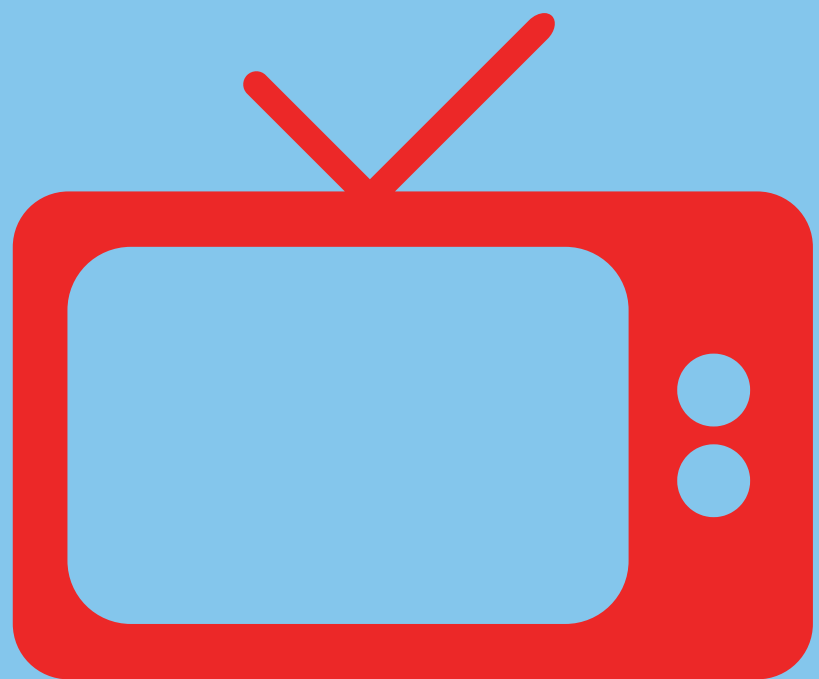
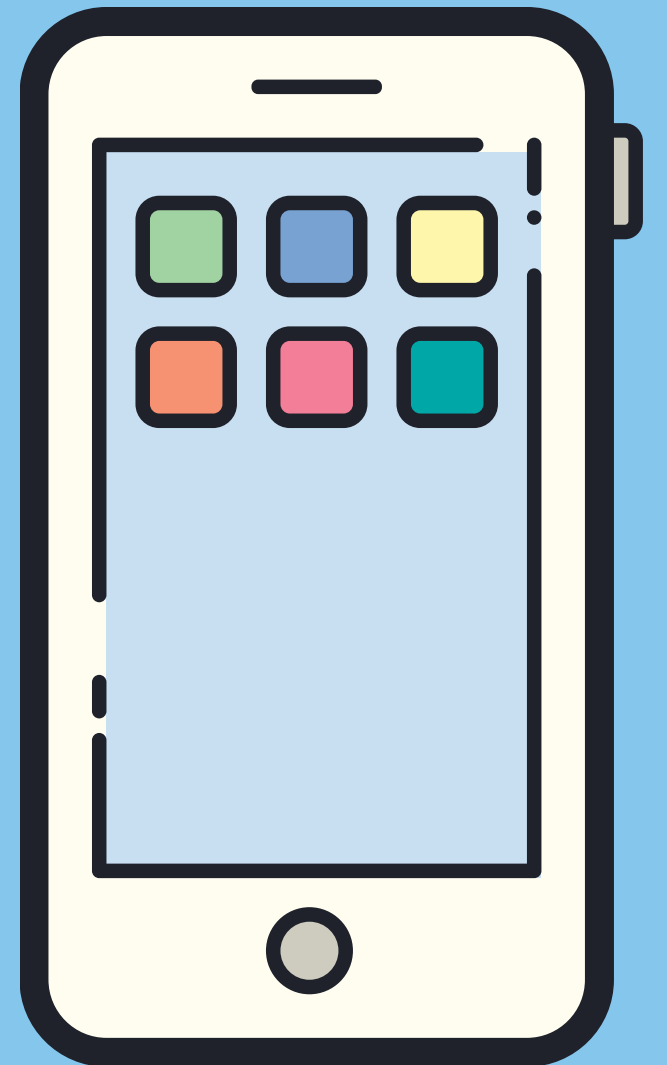
**Atmintinė ikimokyklinio a. vaikų tėvams ir
mokytojams**

#Technologijosirvaikai

IT įtaka ikimokyklinio a. vaikų fizinei ir psichinei sveikatai

FAKTAI

Ilgesnis mažų vaikų buvimas prie ekranų yra susijęs su įvairiomis fizinės ir psichikos sveikatos problemomis!



IT prietaisų naudojimas yra viena iš dažniausių tėvų ir vaikų konfliktų priežasčių!

Vaikų IT įpročiai formuojasi stebint suaugusiuosius. Tėvų IT naudojimas susijęs su vaikų IT naudojimu.



PSICHOLOGĖ INGRIDA MARKŪNĖ



IT įtaka ikimokyklinio a. vaikų fizinei ir psichinei sveikatai

PASEKMĖS

1



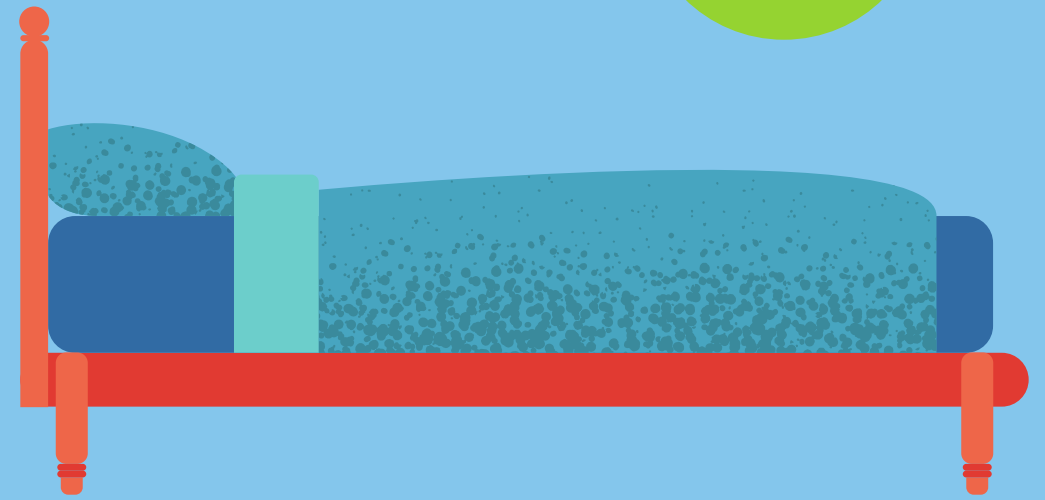
Prasčiau išsivysčiusi smulkioji ir stambioji motorika.

2



Blogesnė regimoji atmintis.

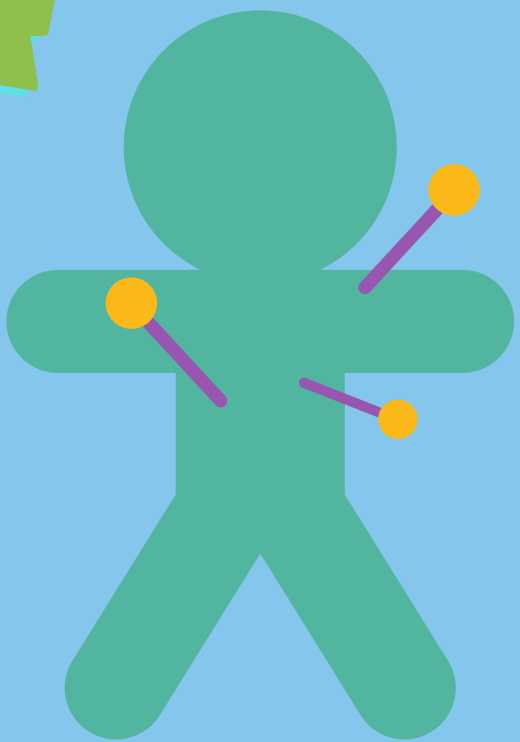
3



Dažnesnės miego problemos.

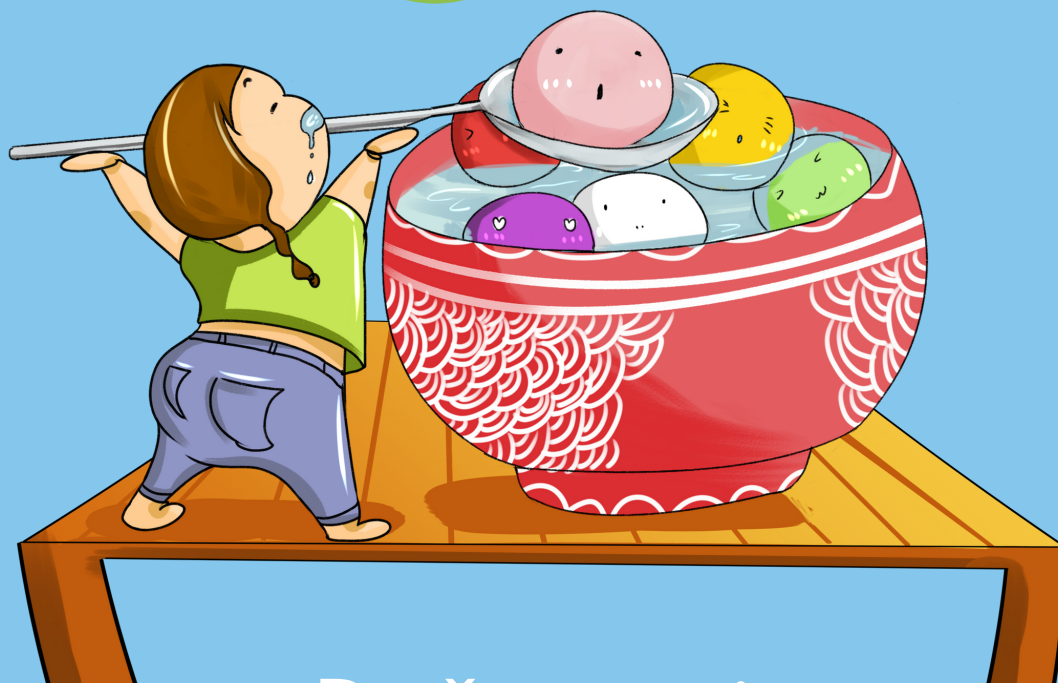
!!!Formuojasi priklausomybė!!!

4



Dažnesni somatiniai nusiskundimai (ypač žarnyno veikla!).

5



Dažnesnės mitybos problemos, viršsvoris.

6



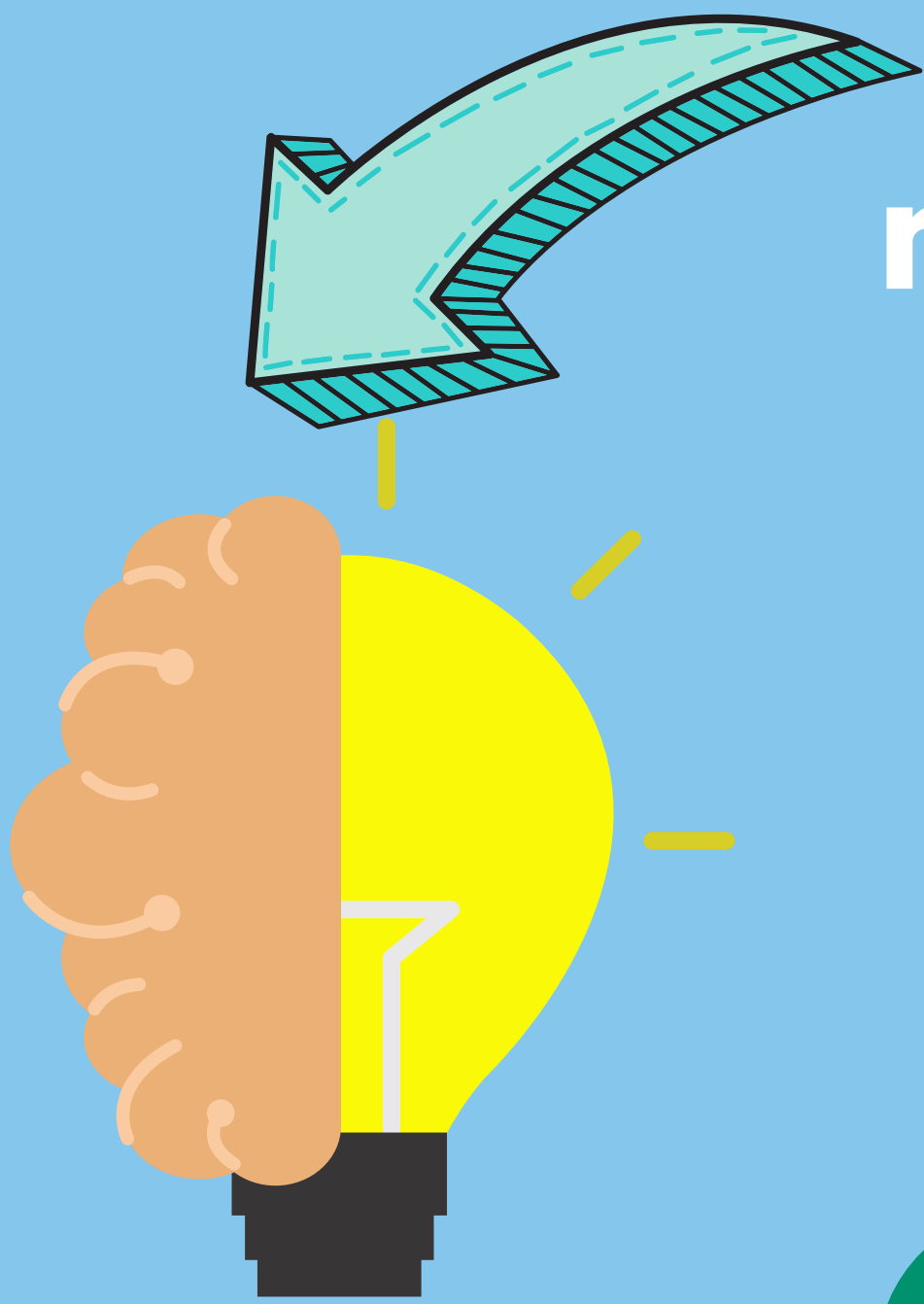
Dažnesni elgesio, emocijų, savireguliacijos sunkumai.

IT įtaka ikimokyklinio a. vaikų fizinei ir psichinei sveikatai

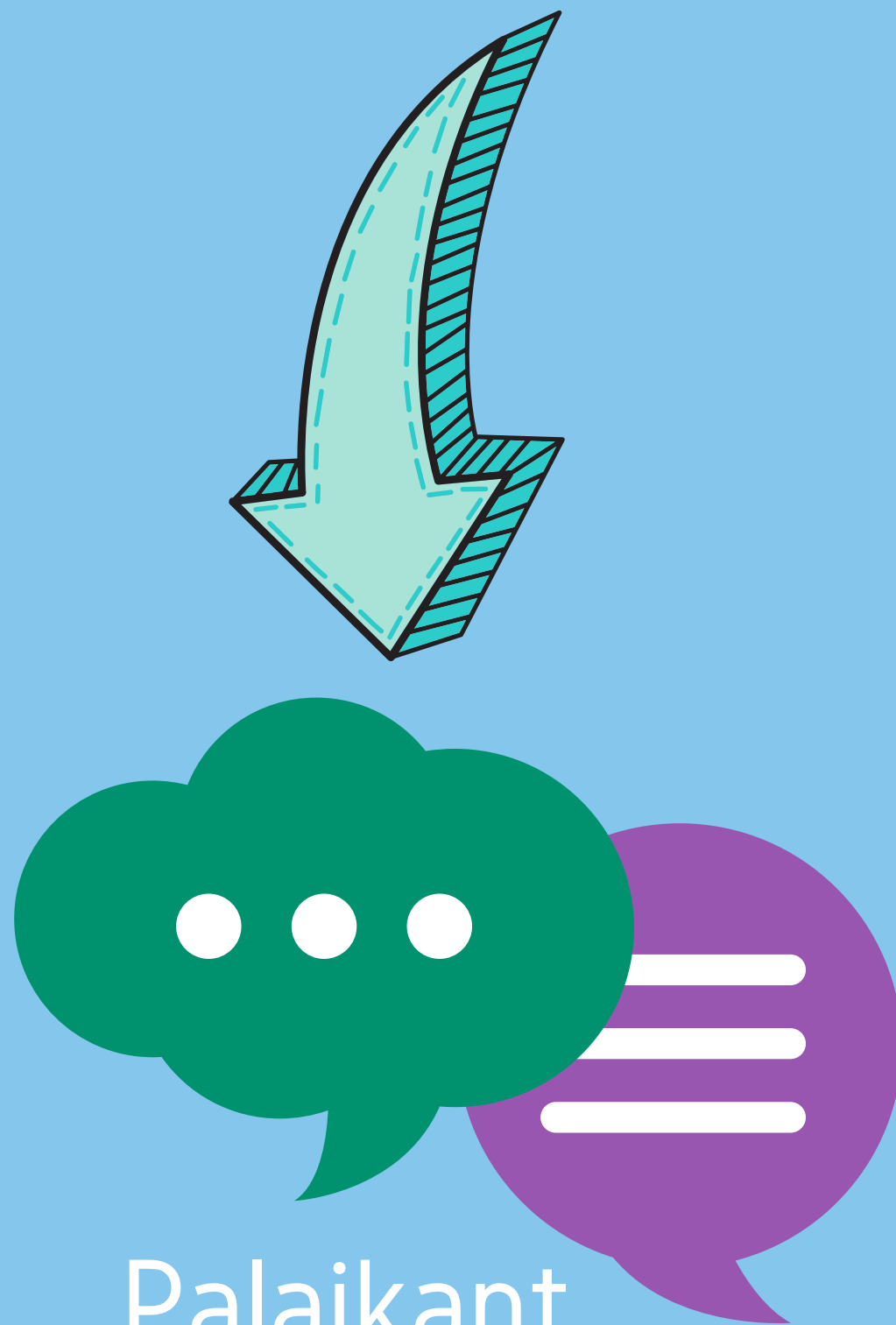
TAČIAU:

IT prietaisų
naudojimas
mažiems vaikams

gali būti
naudingas:



Vystant
pažintinius
gebėjimus.



Palaikant
ryšius su
artimaisiais.



Mokantis
kalbų.

#Technologijosirvaikai

IT įtaka ikimokyklinio a. vaikų fizinei ir psichinei sveikatai

SVARBU:



**Laikytis
rekomendacijų!**



PSICHOLOGĖ INGRIDA MARKŪNĖ

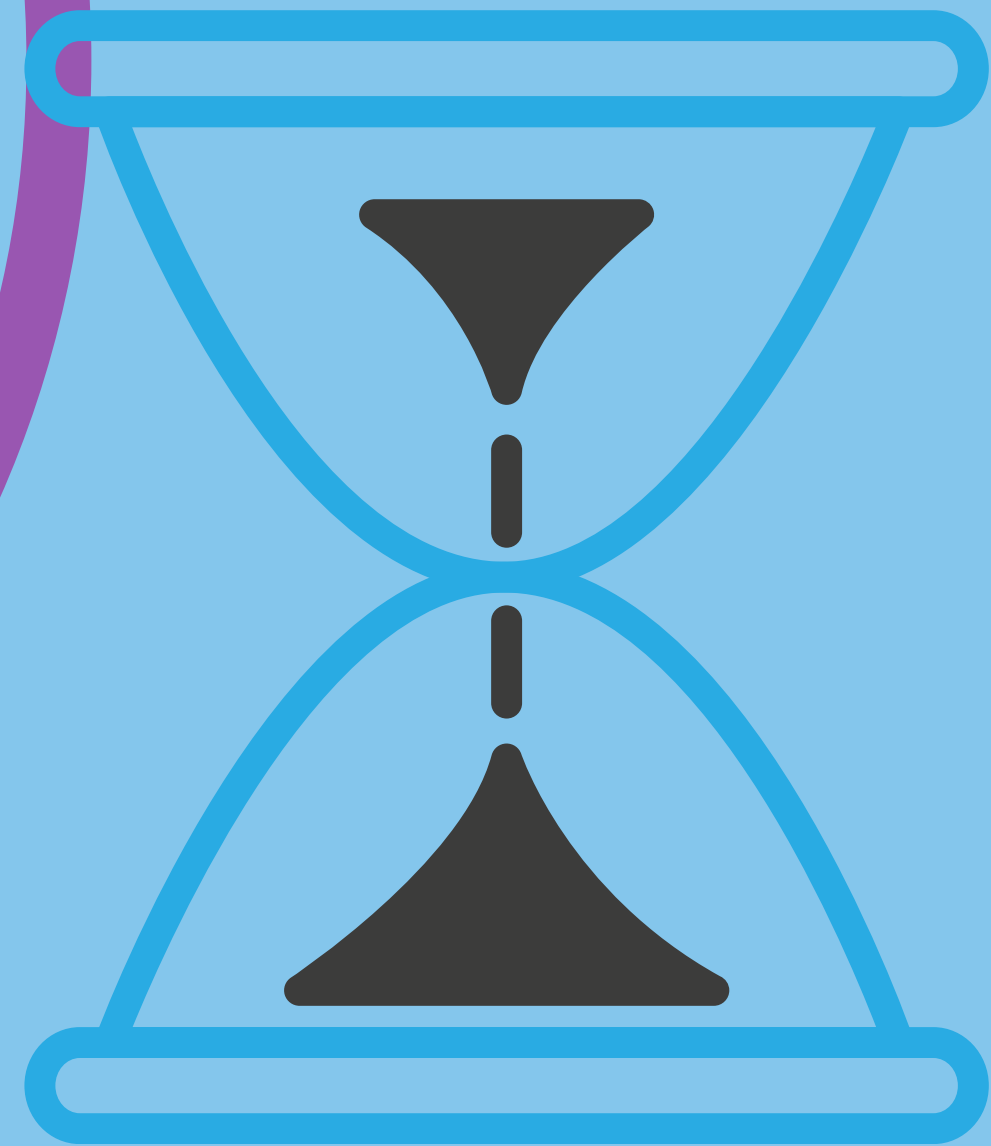
IT įtaka ikimokyklinio a. vaikų fizinei ir psichinei sveikatai

REKOMENDACIJOS

Riboti vaikų laiką prie ekranų:

- 1,5 - 2m. vaikams iki 30min./d.
- 3 - 5m. a. vaikams iki 1val./d.

1
TRUKMĖ



**Kad įrenginį vaikui padėti
būtų lengviau užstatykite
žadintuvą.**

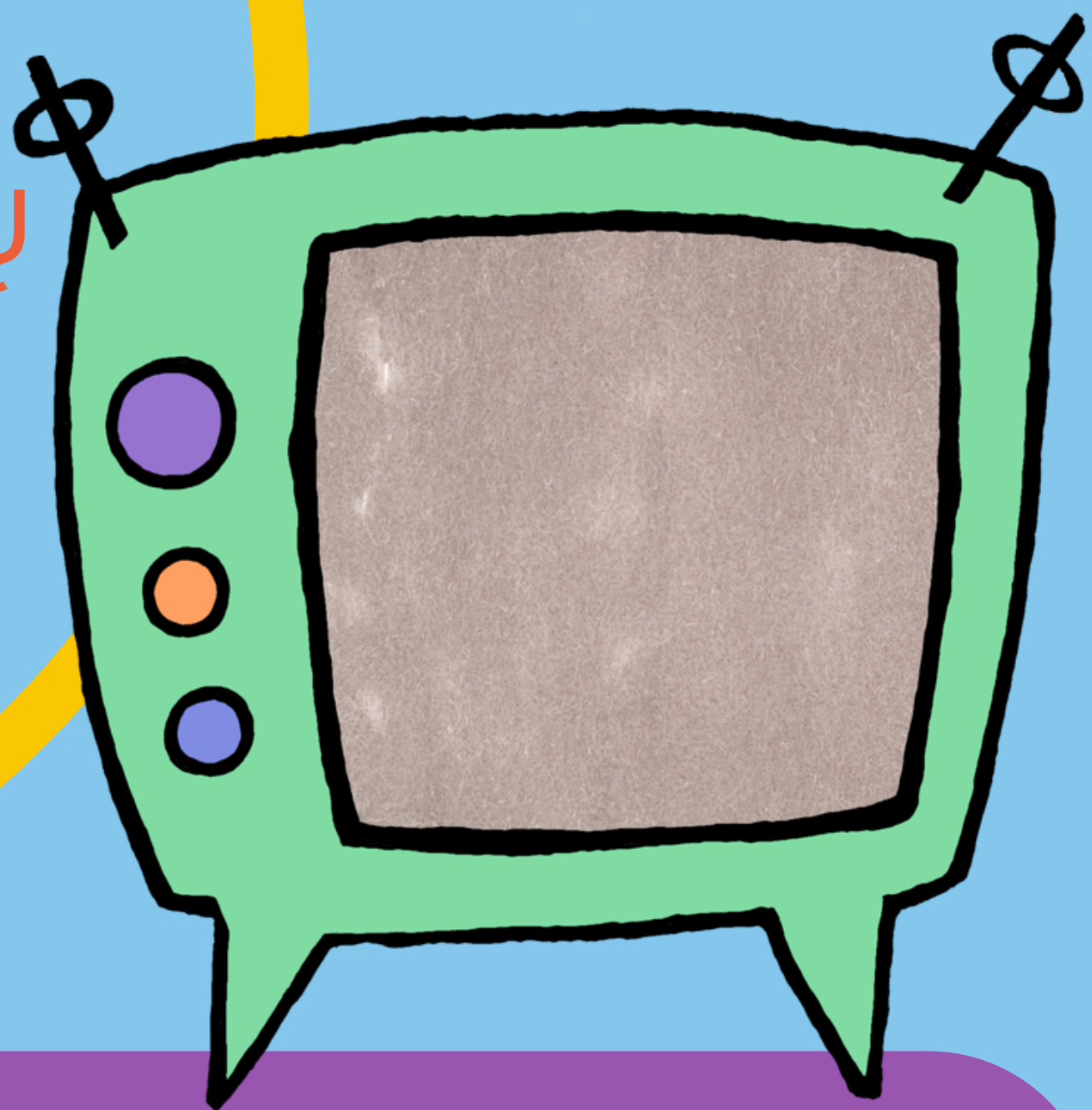
IT įtaka ikimokyklinio a. vaikų fizinei ir psichinei sveikatai

REKOMENDACIJOS

2

FONAS

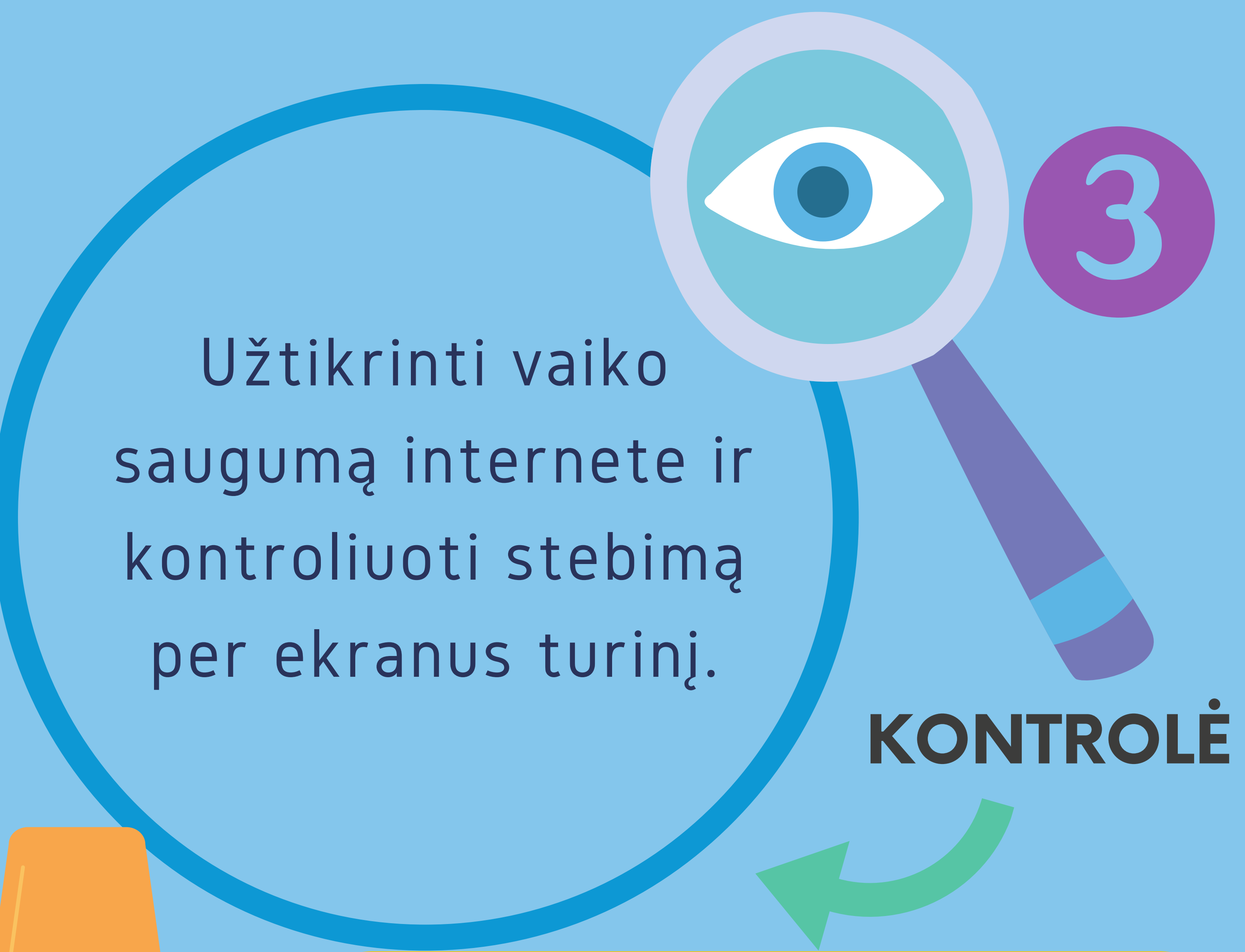
Nenaudoti televizijos
kaip fono, jeigu
patalpoje yra mažų
vaikų.



**Jeigu norisi garsinio fono, TV
verčiau pakeisti audio
pasakomis ar muzika.**

IT įtaka ikimokyklinio a. vaikų fizinei ir psichinei sveikatai

REKOMENDACIJOS



Užtikrinti vaiko saugumą internete ir kontroliuoti stebimą per ekranus turinį.

KONTROLĖ



Kad matytumėte, ką vaikas veikia prie IT, leiskite juo naudotis tik bendroje namų zonoje.

IT įtaka ikimokyklinio a. vaikų fizinei ir psichinei sveikatai

REKOMENDACIJOS

4

TAISYKLĖS

Nenaudoti IT
prietaisų kaip
priemonės vaikams
nuraminti,
užimti ar pamaitinti.

Rekomenduojama vaikams
su tėvais valgyti drauge,
nenaudojant jokių ekranų.
Taip pat ir laukti maisto.

IT įtaka ikimokyklinio a. vaikų fizinei ir psichinei sveikatai

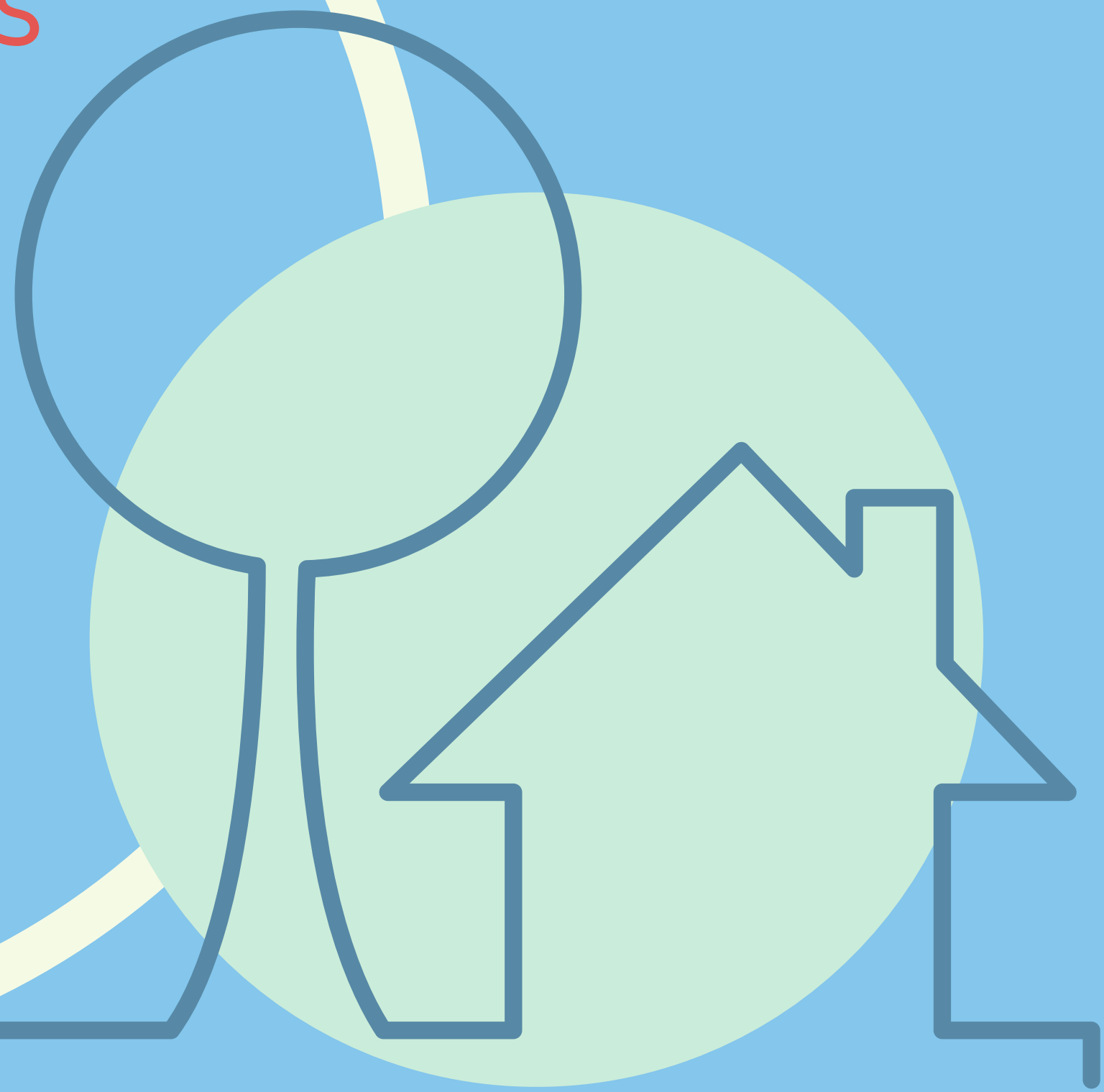
REKOMENDACIJOS

5

PAREIGOS

Skirkite vaikams
pareigas.

Įtraukite juos į
namų ruošos
darbus.



**Dažniausiai tėvai leidžia
mažiems vaikams naudotis
IT prietaisais, kai nori
užsiimti namų ruoša...**

#Technologijosirvaikai

IT įtaka ikimokyklinio a. vaikų fizinei ir psichinei sveikatai

REKOMENDACIJOS



Daugiau informacijos apie tyrimo rezultatus
ir rekomendacijas, rasite adresu:

<https://www.mediavaikai.lt/>



Psichologė
Ingrida Markūnė

