



Iespēju robežās ierobežojiet ekrānierīču izmantošanas laiku.



Ja tomēr jūsu bērns lieto ekrānierīces, dozējiet to izmantošanas laiku. Esiet droši par to, kādam nolūkam jūsu bērns tās izmanto.

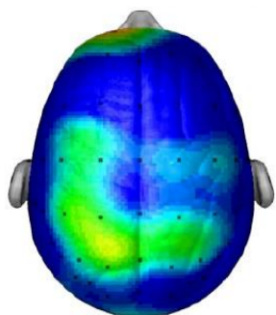


Lai ekrānierīču izmantošana nekaitētu bērna redzei, nepieciešams ievērot vismaz 30 cm distanci no ekrāna līdz bērna acīm, ekrānam atrodoties acu līmenī.

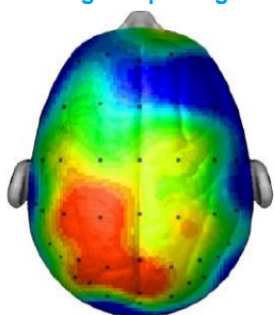


INTERESANTI FAKTI

Smadzeņu aktivitāte pēc ekrānierīču lietošanas



Smadzeņu aktivitāte pēc 20 minūšu garas pastaigas



- Pētījumi pierādīja, ka lietojot ekrānierīces samazinās galvas smadzeņu aktivitāte [7].

- Piedzimstot bērna galvas smadzeņu svars ir apmēram 350-400 g, tas ir apmēram $\frac{1}{3}$ no pieaugušā cilvēka smadzeņu masas (1350-1400 g) [4].
- Lai arī bērna smadzenes ir 3 reizes mazākas pēc izmēra, to sastāvā ir 2 reizes vairāk smadzeņu šūnu nekā pieaugušajam, kas nodrošina lielāku smadzeņu aktivitāti, tādā veidā nodrošinot smadzeņu attīstību [4].
- Apmēram 90% no smadzeņu attīstības notiek līdz sešu gadu vecumam.

IZMANTOTIE LITERATŪRAS AVOTI

- Guernsey, L. Screen time: How electronic media-from baby videos to educational software-affects your young child. Hachette UK. 2012
- Dauw, J.M. Screen Time and the Effects on Development for Children Ages Birth to Five Years, Saint Cloud State University, 2016.
- Margalit L., What Screen Time Can Really Do to Kids' Brains, Psychology today, 2016.
- Brown, T.T. Jernigan, T.L. Brain development during the preschool years, 2012.
- Dunckley, V., L., Gray Matters: Too Much Screen Time Damages the Brain, 2016.
- Zimmerman, F.J. Children's Media Use and Sleep Problems: Issues and Unanswered Questions. Research Brief. Henry J. Kaiser Family Foundation, 2008.
- Harris M., Cordier M., Changing Education with Active Learning, 2013.



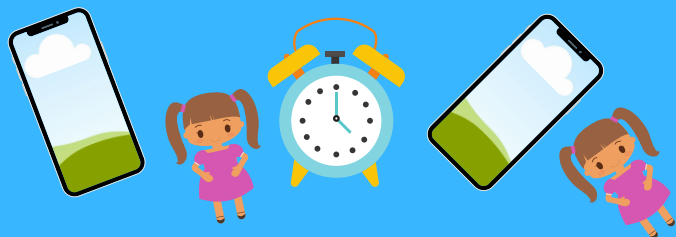
EKRĀNIERĪCES

TO PĀRMĒRĪGAS LIETOŠANAS IETEKME UZ BĒRNA ATTĪSTĪBU UN VESELĪBU



Pārmērīga ekrānierīču lietošana tiek definēta kā ekrānierīču lietošana viena vai vairāk stundas dienā bērnam virs divu gadu vecuma.

Līdz divu gadu vecumam bērnam **VISPĀR NAV JĀLIETO** ekrānierīces [1].



Galvas smadzenes ir centrālās nervu sistēmas daļa, kas atrodas galvas kausā. Tās regulē visus organisma fizioloģiskos procesus, kā arī nosaka cilvēka izturēšanos un darbību.

Apmēram 90% no smadzeņu attīstības notiek līdz sešu gadu vecumam.

Vecumā no viena līdz trim gadiem cilvēka smadzenes attīstās īpaši strauji un ir ļoti jūtīgas pret apkārtējo vidi [2].



Pāragra un pārmērīga ekrānierīču lietošana var netīši radīt neatgriezeniskus bojājumus bērna vēl līdz galam neattīstītajām smadzenēm [3].



PĀRMĒRĪGA EKRĀNIERĪČU IZMANTOŠANAS IETEKME UZ BĒRNA ATTĪSTĪBU



Samazinās smadzeņu pelēkās vielas apjoms dažādās smadzeņu daļās, kas atbild par domāšanas procesiem, socializēšanos, valodas lietošanu, mācīšanos, informācijas apstrādi empātiju, emociju izpausmēm u.c.

Būtiskākās izmaiņas smadzeņu struktūrās ir saistītas ar dopamīna pārmērīgu izdalīšanos, kas rada atkarībai līdzīgu efektu.



Ilgstoša ekrānierīču lietošana izraisa diskomfortu acīs (tās kļūst sarkanas un niezošas). Palielinās redzes traucējumu attīstīšanās risks.



Neergonomiskas ierīču lietošanas dēļ palielinās risks saslimt ar muskuloskeletālām saslimšanām. Palielinās noslogojums uz kakla un plecu zonu.

Mazkustīga dzīvesveida dēļ palielinās aptaukošanās gadījumu skaits bērnu vidū.



ERGOTERAPEITA IETEIKUMI



Bērna aktīva dalība ikdienas aktivitātēs sniedz specifiskus stimulus no ārējās vides, kas nodrošina optimālu galvas smadzeņu attīstību [5].



Pēc iespējas vairāk laika pavadiet kopā ar saviem bērniem iesaistoties dažādās ikdienas aktivitātēs - gatavojiet ēst, dodieties pastaigās, kopīgi spēlējiet galda spēles, apmeklējiet rotaļu laukumu u.c.



Nelietojiet ekrānierīces vismaz vienu stundu pirms gulētiešanas, tas uzlabos miega ilgumu un kvalitāti [6].

