

MEDIJA –

bet kokia priemonė, turinti ekraną ir perduodanti audiovizualinį turinį, pvz. kompiuteris, vaizdo žaidimas, išmanusis telefonas, planšetinis kompiuteris, televizorius ir pan.

EKRANO LAIKAS –

tai visas laikas, praleistas prie ekranus turinčių elektroninių medijų prietaisų. Prie ekranų galima praleisti savo laisvalaikį (žaisti kompiuterinius žaidimus, žiūrėti vaizdo įrašus), skirti laiką lavintis, mokytis, dirbti, tvarkyti buitinius reikalus (pvz., apsipirkti).

PROBLEMINIS MEDIJŲ NAUDOJIMAS (PMN) –

tai perteklinis įvairių ekraninių medijos įrenginių naudojimas, kuris daro žalą ar turi neigiamą poveikį vaikų raidai, socialiniam, elgesio ar akademiniam funkcionavimui.

PROJEKTO VYKDYTOJAS:



RENGIMO ŠEIMAI
ASOCIACIJA

El. p. rengimas.seimai@gmail.com
Mob. +370 612 86 005

www.rengimoseimaiasociacija.lt

PROJEKTO PARTNERIAI:



Kaišiadorių
socialinių paslaugų centras
www.kaisiadoriuspc.lt



Pal. J. Matulaičio
šeimos pagalbos centras

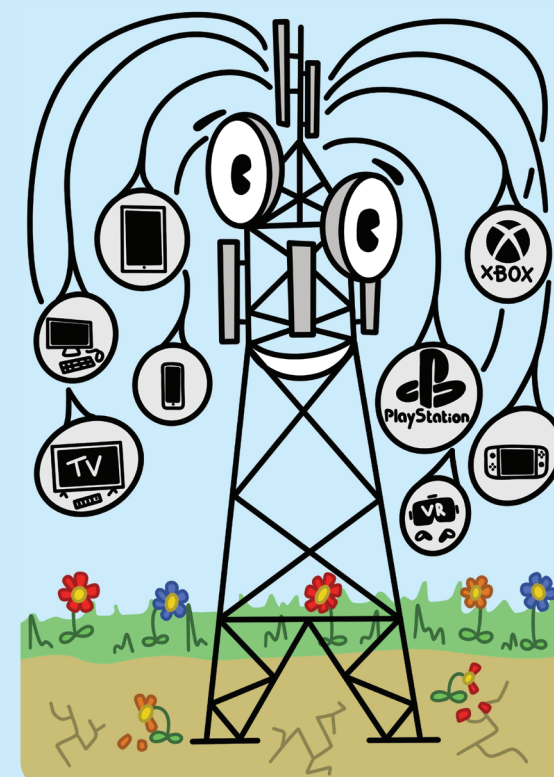
www.matulaiciospc.org

PROJEKTĄ FINANSUOJA:



Probleminio medijų naudojimo
socialinę riziką patiriančiose
šeimose prevencijos projektas

„NEPASKĘSK INTERNETĖ“



Daugiau išsamių patarimų
bei informaciją apie projektą
rasite svetainėje

www.vaikasinternete.lt



Jei pastebėjote, kad:

- jūsų vaikas nusivilia, jei negauna ekrano,
- ekranas yra vienintelis dalykas, padedantis jam pasijusti geriau,
- kiekvienas atsitraukimas nuo išmaniųjų įrenginių sukelia vaiko pykčio bangas,
- tapo sunkiau vaiką motyvuoti neekraninei veiklai,
- jūsų vaikui sunkiau suvaldyti savo emocijas ir elgesį, sunkiau bendrauti su kitais,
- jūsų vaikas nebegali valgyti ar užmigti be ekrano.

Viso to priežastis gali būti **perteklinis ekrano medijų naudojimas!**

Perteklinis medijų naudojimas

gali turėti neigiamą poveikį vaiko raidai, jo fizinei ir psichinei sveikatai. Todėl pastebėjus besikeičiančią vaiko elgseną, emocinės ir fizinės būklės pakitimus, būtina imtis priemonių situacijai suvaldyti.

Informacijos ir patarimų, kaip įveikti probleminį medijų naudojimą galima rasti Rengimo šeimai asociacijos parengtoje metodinėje priemonėje, skirtoje tėvams, auginantiems ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikus.

Ją rasite: www.vaikasinternete.lt

Praktinis – metodinis vadovas leis kurti teisingą ir sveiką savo vaiko santykį su medijomis, o taip pat išvengti daugybės šiame kelyje pasitaikančių klaidų.

Kelios iš metodiniame vadove pateiktų **rekomendacijų** tėvams:

- nustatyti aiškias medijų naudojimo taisykles bei užtikrinti jų laikymąsi,
- rodyti tinkamą pavyzdį savo elgesiu (pvz. išjungti TV, kai niekas nežiūri, užtildyti TV garsą, kai rodomos reklamos, riboti išmaniųjų telefonų naudojimo namuose laiką, nenaudoti telefonų valgymo metu ir einant miegoti ir t.t.),
- nenaudoti skaitmeninių prietaisų kaip vaiko nuraminimo ar apdovanojimo priemonės.

Jeigu tėvams nepavyksta patiems išspręsti problemos, kompetentingą pagalbą pasiruošę suteikti vaiko ugdymo įstaigos **visuomenės sveikatos specialistai**, kurie:

- pateiks visą reikalingą informaciją,
- dirbs su individualiu jūsų vaiko ir šeimos atveju.