

# Deca uzrasta od 0 do 4 godine i ekrani

---



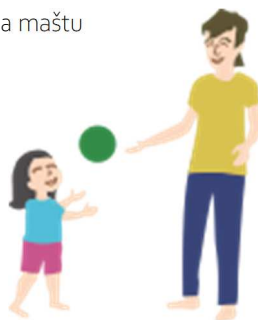
Ekrani (pametni telefon, tablet, televizija ...) čine sastavni deo naše svakodnevnice. Deca su upućena na njih od rođenja.

Bebe i mala deca su osetljiva kada su izložena ekranima. Prema tome, važno je da budemo uz njih kada koriste ekrane kako bi to bilo pod kontrolom, bezbedno i vremenski ograničeno.

---

## Ono što je potrebno vašem detetu

- Fizički i vizuelni kontakt
- Otkrivanje sveta koji ga okružuje zahvaljujući svim njegovim čulima
- Ljudske interakcije i pažnja koja se njemu upućuje u izvesnim trenucima
- Odmor i mir bez ekrana
- Dosađvanje jer će mu to pomoći da razvija maštu
- Igranje i pokret



## Preporuke

- Podržavajte interakcije sa detetom, igrajte se sa njim i bavite raznim aktivnostima bez ekrana
- Ograničite ekrane u okruženju deteta na minimum
- Ne stavljajte nikakv ekran u dečju sobu
- Izbegavajte ekrane za vreme obroka
- Ugasite svaki ekran jedan (1) sat pre spavanja, svetlost koju emituje ekran može da poremeti san
- Budite uz dete kada gleda emisije koje ste izabrali i koje su prilagođene njegovom uzrastu. Kada dopustite detetu da gleda nešto na ekranu, pitajte ga posle toga šta je razumelo, da ispriča nastavak priče, itd.

---

## Koji su rizici za dete kada se koriste ekrani

- Smetnje i zaostajanje u razvoju, u sposobnosti da usredsredi pažnju i da se koncentriše, u sticanju znanja
- Teškoće socijalizacije
- Poremećaj sna
- Zavisnost od ekrana
- Preterano dobijanje na težini i gojaznost
- Pasivnost



## Za vas roditelje

- Razjasnite, i to što ranije, pravila za korišćenje ekrana, koliko dugo ekrani mogu da se koriste i potvrdite da to pravilo važi za celu porodicu
- Pružite primer jer deca uče podražavajući osobe iz svog okruženja
- Postavite sebi pitanje da li je « baš sada » pravi trenutak da koristite telefon, jer vam to odvlači pažnju
- Neke aplikacije, kao one koje se odnose na dojenje, san ili druge teme, mogu da vam budu od koristi, ali vreme kada se time bavite u prisustvu deteta treba da bude vrlo ograničeno

### Važno

- Bolje je detetu odrediti « okvir-granice », nego « zabraniti »
- Do 3 godine uzrasta, igranje (bez ekrana) je najbolji način da se podstakne razvoj deteta. Mislite i na igre pod vedrim nebom, šetnje
- Od 2 do 3 godine nadalje, predložite i odredite jasne granice koliko dugo može da se koristi ekran : na primer, ne duže od 15 min. bez prestanka i ne duže od jedan (1) sat dnevno
- U dobi od 0 do 4 godine, vreme koje deca provode sama (bez nečijeg fizičkog prisustva) pred ekranom je izgubljeno vreme i može da škodi njihovom fizičkom, psihičkom i intelektualnom razvoju

## Više informacija

- Mladi i mediji (portal za informacije posvećen promovisanju medijskih sposobnosti) <https://www.jeunesetmedias.ch/fr.html>
- Brošura PAPRICA – rano detinjstvo « Kako se pokretati sa detetom » (PAPRICA – petite enfance « Comment bouger avec son enfant ») [https://www.paprica.ch/category/part\\_cat/petite-enfance/](https://www.paprica.ch/category/part_cat/petite-enfance/)
- Rođeno da čita (Né pour lire - album knjiga koje pomažu razvoju jezičkih sposobnosti deteta) <https://www.nepourlire.ch/fr>



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



AIDE ET SOINS FAMILIAUX



Section VD Ne WJ  
Fédération Suisse de Sages-femmes



Genève - Lausanne - Yverdon