

# Preporuke struke

**0-18 mjeseci**

Preporuka je izbjegavati ekrane, osim kratkih video poziva s djetetu bliskim i važnim osobama.



## 18-36 mjeseci

Preporuka je i dalje izbjegavati korištenje ekrana.

Ukoliko su izloženi ekranima, potrebno je limitirati vrijeme na maksimum 45 minuta dnevno. Koristiti visoko kvalitetne edukativne programe uz prisustvo i medijaciju roditelja (roditelj gleda zajedno sa djetetom, po potrebi objašnjava ono što vidi, pomaže djetetu da razumije sadržaj).



## 3-5 godina

U redu je koristiti multimediju do 60 minuta dnevno.

Pokušajte unaprijed isplanirati vrijeme koje će biti provedeno ispred ekrana. Dobro je da roditelj interaktivno s djetetom razgovara o onome što dijete gleda, pomažući mu da virtualni svijet poveže sa stvarnim svijetom. Izbjegavajte korištenje ekrana u svrhu zabave ili distrakcije djeteta dok jede, umirivanja djeteta kada plače i slično.

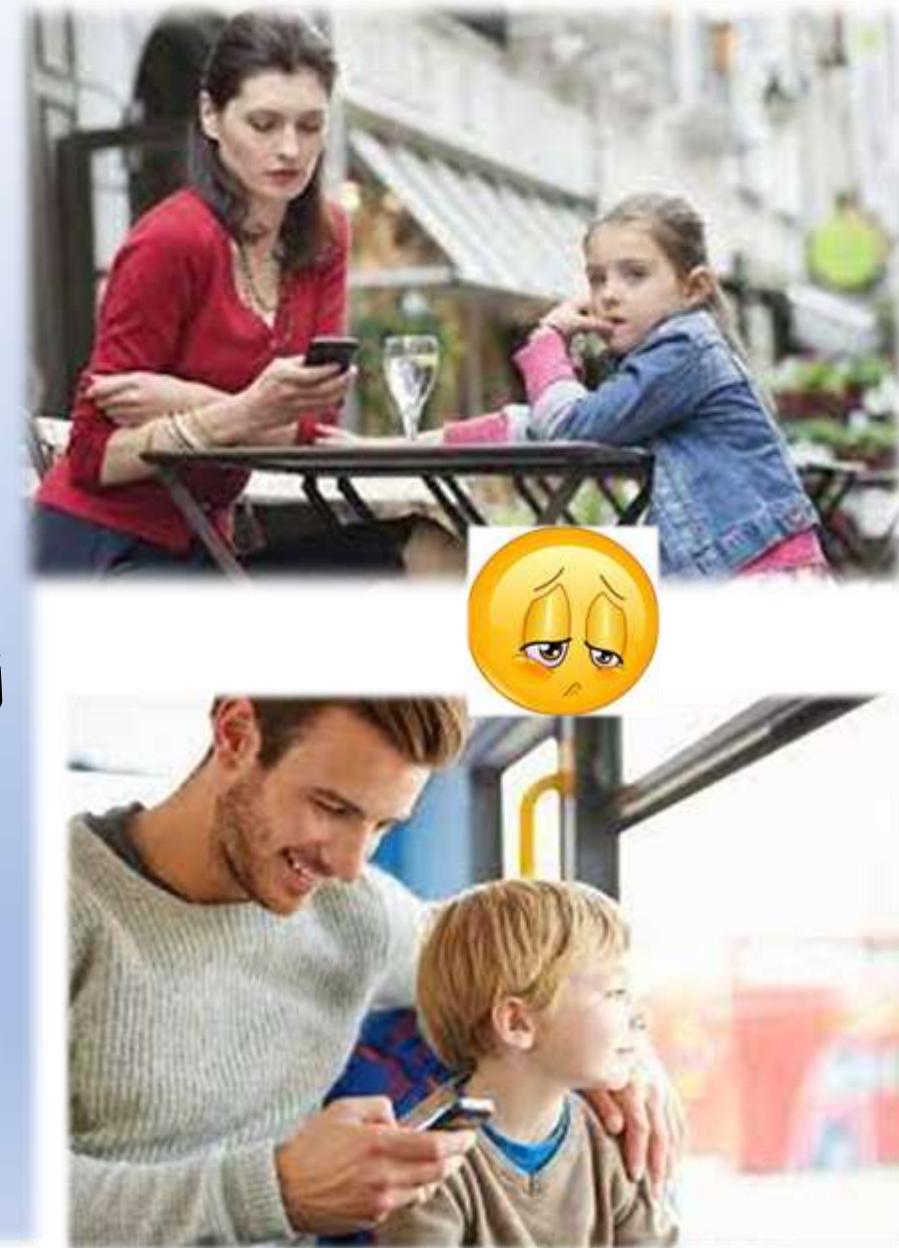


## 5-7 godina

U redu je koristiti multimedijsku tehnologiju do 90 minuta dnevno.

Imajte nadzor nad sadržajem i količinom vremena provedenog pred ekranima. Kako dijete raste, dozvolite mu veći izbor sadržaja koji mu je zanimljiv a primjerjen je njegovoj dobi. Imajte na umu da je djetetu, za zdravi razvoj i funkcioniranje, primarno potrebna uravnotežena prehrana, dovoljna količina sna i tjelesnih aktivnosti. Izbjegavajte korištenje ekrana neposredno prije odlaska na spavanje.

Djeca najbolje uče „po modelu“. Budite im primjer, ograničite i svoje vrijeme pred ekranima.



# Zdrave navike korištenja digitalnih medija

(prema Američkoj pedijatrijskoj akademiji 2015., 2016., 2018.)

- Izbjegavajte upotrebu digitalnih medija kod djece mlađe od 2 godine
- Djeci u dobi od dvije do pet godina ograničite vrijeme uz ekrane na sat vremena dnevno, uz pažljivo birane sadržaje i razgovor o sadržajima kojima su djeca izložena
- Kod starije djece postupno povećavajte vrijeme koje provode uz ekrane, ali imajte na umu da ono ne bi trebalo prelaziti dva sata dnevno
- Ugasite elektroničke uređaje kada ih ne koristite
- Postavite pravila o količini vremena uz ekrane, primjenjelim sadržajima i vremenu kada su oni dopušteni
- Osigurajte zajedničko vrijeme za obitelj bez ekrana (npr. tijekom igre i zajedničkih obroka)

- Izbjegavajte korištenje vremena uz ekrane sat vremena prije spavanja
- Izbjegavajte izloženost djece sadržajima neprimjerenima dobi, kao što su agresivni, seksualni i zastrašujući sadržaji, ili jako dinamični sadržaji koje dijete ne razumije, a koji djeluju preplavljujuće
- Ograničite izloženost djece marketinškim sadržajima i pomozite im razumjeti njegovu prirodu
- Potičite konstruktivnu upotrebu digitalnih medija kroz edukativne sadržaje i aktivnosti
- Budite prisutni uz djecu dok koriste digitalne medije, kako biste imali uvid u njihove aktivnosti i mogli ih usmjeravati
- Zajedno s djecom koristite digitalne medije, kako biste upoznali njihove navike i interes, pratili njihove aktivnosti i sadržaje kojima su izloženi te im pomogli razumjeti sadržaje i primijeniti znanja kojima su izloženi

- Izbjegavajte postavljanje televizije, igračih konzola i drugih digitalnih uređaja u spavaću sobu djeteta, kako biste lakše pratili i ograničavali njihovo korištenje
- Upoznajte se s aplikacijama, video igrami i drugim vrstama sadržaja koje vaše dijete koristi, birajte aplikacije prilagođene djeci i one edukativnog sadržaja
- Obratite pažnju na vlastite navike upotrebe elektroničkih uređaja i načine provođenja slobodnog vremena – budite dobar primjer djeci
- Istražite različite načine na koji možete umiriti dijete i poticati razvoj njegovih strategija suočavanja te izbjegavajte korištenje malih ekrana u tu svrhu
- Osigurajte dovoljno vremena u slobodnoj igri, igri na otvorenom, čitanju djetetu i drugim razvojno poticajnim aktivnostima

Najmlađe generacije s lakoćom svladavaju izazove korištenja suvremenih tehnologija i u tome su često vještija od odraslih koji ih okružuju.

Međutim, u njihovom su korištenju prvenstveno usmjereni na zadovoljavanje svojih želja i razvojno nisu spremna promišljati njihove potencijalne negativne utjecaje na svoju dobrobit. Jednako kao što je djeci potrebno vodstvo u svim drugim područjima života, ono im je potrebno i u izgradnji zdravih navika korištenja digitalnih medija.

Budite uz svoju djecu...