**Савети за родитеље – како да ограничимо време проведено испред екрана?**

У условима епидемије пратећи савете лекара да останемо код куће и ограничимо блиске контакте много више смо упућени на комуникацију преко електронских медија. Многи обављају послове од куће, преко рачунара, деца прате наставу путем телевизије, рачунара или паметних телефона, интернет и телевизија представљају начин да будемо у току са најновијим информацијама у земљи и свету. Подаци ранијих истраживања показују да у просеку одрасли проводе 11 сати дневно испред екрана. Према подацима Међународног истраживања о здравственом понашању деце школског узраста из 2018. године, 57,8% ученика V И VII разреда основне школе и I разреда средње школе проводе два и више сати дневно током радног дана у гледању телевизије, 33,4% ученика игра игрице два и више сати током радних дана, а 54,8% користи интернет и рачунар у изради домаћих задатака. У новонасталим околностима време проведено пред екраном свакако је дуже и за одрасле и за децу. Провођење превише времена пред екранима, телевизором, рачунаром или паметним телефоном има негативан утицај на здравље: дуготрајно седење повећава ризик од прекомерне телесне масе и гојазности, поремећаја спавања, раздражљивости, потешкоћа у концентрацији. Како да ограничимо време проведено испред екрана?

**Савети за децу**

Дужи боравак код куће захтева добру организацију времена. Деца различитих узраста имају различита интересовања, па је осмишљавање времена другачије за малу децу у односу на школарце и адолесценте. Многи сада обављају посао од куће те је зарад мира и тишине потребне за рад дозвола детету да гледа телевизију или игра игрице избор коме се често лакше приклонимо. Ипак не треба да заборавимо препоруке Светске здравствене организације у вези са дужином времена проведеног пред екраном. Деца узраста до две године не би уопште требало да проводе време пред екранима, а деци узраста од две до четири године треба ограничити време проведено пред екраном на највише 60 минута дневно, али што мање то боље.

Деца школског узраста због организације наставе на даљину неминовно проводе значајно време пред екраном пратећи наставне садржаје, а и у изради домаћих задатака значајно више користе рачунар. Поред тога, интернет и друштвене мреже користе за комуникацију и забаву. Не треба заборавити да поред времена проведеног пред екраном, велики значај има врста садржаја коме су деца изложена. Истраживања показују да друштвене мреже могу имати позитиван утицај на различите аспекте психосоцијалног развоја адолесцената, али и да су адолесценти најосетљивији на могуће негативне аспекте комуникације путем електронских медија. Родитељи би свакако требало да учествују у проналажењу квалитетних садржаја које ће дете гледати, а посебно је важно да са децом разговарају о садржајима које гледају. Ово је прилика да се успоставе и одрже контакти са родбином и пријатељима и једна од активности у којој родитељи и деца могу заједно да учествују. Како бисте ограничили време које дете проводи пред екраном препоручује се да направите распоред дневних активности.

**Савети за адолесценте**

За адолесценте, време пред екраном представља прозор у свет – од свакодневног праћења наставе, информисања, до могућности комуникације с вршњацима која им је тренутно ограничена. Препоручује се да са адолесцентом направите распоред дневних активности у коме ће јасно бити одређено време за гледање телевизије, сурфовање интернетом, комуникацију путем електронских медија. Саветује се да искористите време проведено код куће да више разговарате са вашим дететом/адолесцентом о предностима и манама коришћења електронских уређаја. Помозите вашем детету у проналажењу поузданих извора информација и вести или занимљивих и забавних активности које могу да раде са вршњацима, чак и на даљину. Свакако их подстичите на свакодневну физичку активност и усмерите на садржаје на интернету путем којих могу научити одређене вежбе које можете да радите и заједно. Разговарајте са вашим дететом/адолесцентом о примереном понашању на друштвеним мрежама. Објасните му ризике које носи јавно дељење личних информација, као и контактирање са непознатим особама. Такође, разговарајте о важности слања примерених порука и о пристојној комуникацији.

Свакога дана одвојите време за породичне активности. Играјте породичне друштвене игре, читајте књиге, укључите адолесценте у кућне послове, пронађите заједнички креативни хоби и сл. Будите позитиван пример и сами ограничите ваше време проведено пред екраном.

**Савети за одрасле**

Ако радите од куће, нужно ћете проводити више сати дневно седећи испред екрана. У том случају, свакако уведите активне паузе, устаните и истегните се на свака два сата. Уз рад, многи у овој ситуацији пред екранима проводе више времена него иначе, информишући се, играјући видеоигре, гледајући филмове и серије, прегледајући друштвене мреже или телефонирајући. Размислите колико времена проведете пред екраном и постепено га скратите. Пронађите предлоге за вежбе како бисте остали физички активни. Ако време код куће проводите са породицом, искористите га како бисте били позитиван пример вашој деци. Подстакните друге чланове породице на активности које нису везане за електронске медије: играјте породичне друштвене игре, читајте књиге, укључите децу у кућне послове, пронађите заједнички креативни хоби и сл.