

Kiek laiko vaikams galima praleisti prie kompiuterio?

Rekomendacijų, kurios reglamentuotų vaikų nuotolinio mokymosi (t.y., jų pagrindinio darbo) prie kompiuterių laiką, nėra. Rekomendacijose kalbama apie laisvalaikio prie kompiuterio leidžiamą laiką. Tiek pasaulio sveikatos organizacijos (PSO), tiek Ligų kontrolės ir prevencijos centro (CDC), tiek Lietuvos teisės aktai (HN 18:2007 „Viešojo naudojimo kompiuterinių tinklų prieigos taškai: sveikatos saugos reikalavimai“) nepilnamečiams rekomenduoja prie ekranų praleisti ne daugiau kaip 2 val. per dieną. Svarbu po valandos daryti 15 min. pertrauką. Šiuo metu pasaulio ir Lietuvos mokslininkų rekomenduojama vaikų buvimo prie ekranus turinčių IT prietaisų trukmė yra: 1,5 – 2 metų amžiaus vaikams – 30 min., 3 – 5 metų vaikams – 1 val. Per dieną, 5 – 17 metų – iki 2 val. per dieną.

Lietuvos higienos norma HN 75:2010

53. Techninės priemonės (kompiuteriai, televizoriai) gali būti naudojamos:

53.1. visa kompiuterinė įranga turi būti saugi ir nepavojinga sveikatai;

53.2. atstumas nuo vieno vaizduoklio ekrano iki kito vaizduoklio užpakalinio paviršiaus turi būti ne mažesnis kaip 2 m, o tarp šoninių paviršių – ne mažesnis kaip 1,2 m;

53.3. kompiuterizuota vieta turi būti įrengta taip, kad vaikas galėtų laisvai prie jos prieiti, turėtų pakankamai erdvės judesiams atlikti bei kūno padėčiai keisti;

53.4. prie vieno vaizduoklio gali sėdėti ne daugiau kaip vienas vaikas;

53.5. atstumas nuo vaizduoklio ekrano iki vaiko akių turi būti ne mažesnis kaip 0,4 m, akių žiūrėjimo linija su ekrano plokštuma turi sudaryti statų kampą;

53.6. vaizdas ekrane turi būti ryškus, nejudėti, nespindėti, nemirgėti, būti be vaiką varginančių šešėlių ir atspindžių. Šviesos šaltiniai turi neakinti, neatsispindėti ekrane;

53.7. kompiuteriams prijungti turi būti atskira trilaidė maitinimo linija su atskiru įžeminimo laidu. Laidai turi būti izoliuoti ir apdengti apsauginiais loveliais;

53.8. elektromagnetinio lauko lygis, jonizuojančioji spinduliuotė turi atitikti visuomenės sveikatos priežiūros teisės akto [4.3] reikalavimus;

53.9. televizoriaus ekrano įstrižainė turi būti ne mažesnė kaip 59 cm. Atstumas nuo ekrano iki arčiausiai sėdinčių vaikų turi būti ne mažesnis kaip 2 m.

Informacinių technologijų naudojimas

Lopšelio grupėje

- Rytmetinės mankštos metu YouTube kanale, propaguojant sveikatos stiprinimo idėją 1 k. į dieną
- Per užsiėmimus, kaip mokomąją medžiagą; 2-3 m vaikams iki 30 min per dieną, 2-3 kartus per savaitę, bet kad viena veikla būtų ne ilgesnė nei 15 min. 2/3 veiklų turinio turi būti edukacinis, o ne pramoginis
- Medijos naudojimas laukiant pietų, atliekant pirštų žaidimus. (tik kol bus išdalintas maistas)
- Audio pasakos ir lopšinės prieš pietų miegą 3k. į savaitę
- Saugumo užtikrinimui vaikų pasiėmimo metu, vakare, kada vieni vaikai yra rengiami ir išleidžiami namo, o kiti lieka grupėje.

- Išskirtiniais atvejais, kada grupėje dirba viena mokytoja arba padėjėja.
- Adaptacijos metu IT naudoti, atsižvelgiant į individualius vaikų poreikius, bei laikantis saugaus atstumo. Pasibaigus adaptacijai, IT naudoti ugdomosios veiklos metu (09.30-10.30 val.) ir pasiruošimo pietums metu (11.30-12.00 val.)
- Švenčių, gimtadienių, pramogų metu.

Darželio grupėje

- Ugdomosios video veiklos, dirbant nuotoliniu būdu su meninio ugdymo mokytojais
- Rytinė mankšta 10 min. kasdien ryte
- Paveikslų, nuotraukų naudojimas ugdomosios veiklos metu
- Popietinės veiklos metu atlikti ugdomąsias užduotėles - 5min.
- Planšetiniu kompiuteriu žaisti laisvu metu ne ilgiau kaip 10 min. kiekvienam.
- Ugdomosios veiklos metu 10 min. žiūrėti mokomuosius filmus, paveikslėlius, klausytis pasakojimų apie gamtos ir/ar socialinius reiškinius;
- Dainelių klausymas per kompaktinių diskų grotuvą vaikų pageidavimu
- Švenčių, gimtadienių, pramogų metu
- Audio-video (dainelės, žaidimai) - vaikų judėjimo poreikio tenkinimui, pertraukėlėms tarp veiklų;
- Audio (pasakėlės, eilėraštukai, muzika) – ugdomajai veiklai, nusiramimui prieš miegą;

Priešmokyklinio ugdymo grupėje

Interaktyvaus ekrano panaudojimo galimybės:

- Rytinė mankšta 10 min. kasdien ryte
- Paveikslėlių demonstravimas ugdomosios veiklos metu
- Trumpi iki 10 min. filmukai ugdomajai veiklai, meninei veiklai
- Individualiai veiklai edukaciniai žaidimai ir įvairios programėlės matematikai, rašytinei ir sakytinei kalbai 15-20 min.
- Piešimas interaktyvioje lentoje
- IKT naudojamos įvairiose veiklose: raidėms pažinti, raidžių garsams atpažinti, mokantis rašyti, skaityti ir skaičiuoti, aplinkos objektams ir reiškiniams tyrinėti, vaikų atminčiai ir loginiam mąstymui lavinti.
- Savarankiškos vaikų veiklos metu: mokinieji žaidimai, mokantys skaičiuoti, rašyti, skaityti, aplinkos objektams ir reiškiniams tyrinėti, vaikų atminčiai ir loginiam mąstymui lavinti;
- Prieš pietų miegą klausytis audio pasakų, ramios muzikos;
- Švenčių, gimtadienių, pramogų metu.