



# Ajapiirangud ekraanil



## Mõiste

Ekraanid on meie igapäevaelus kõikjal, telerist arvutiteni, nutitelefonidest tahvelarvutiteni. Selline tehnoloogia mõjutab nii täiskasvanute kui ka laste elusid. Sinised tuled ja sotsiaalmeedia pidev stimuleerimine võivad mõjutada und ja stressi ning suurendada ärevust.



## Miks see on tähtis?

[Kaiseri perefondi](#) andmetel veedavad 8–18-aastased inimesed iga päev meelelahutuseks ekraani ees keskmiselt 7,5 tundi, millest 4,5 kulub telerit vaadates. Probleem on selles, et pikal ekraanil viibimisel võib olla mõju vaimsele ja füüsilisele tervisele. Rahvusvahelised soovitused soovitavad lastel mitte kokku puutuda rohkem kui 2 tunniga päevas, samas kui ajakohastatud uuringud kinnitavad, et rohkem tundi päevas (kuni 6) võib olla teismeliste jaoks normaalne, kui nad kasutavad seadmeid ohutul viisil.



## Näpunäited ja nipid

- ➔ Julgustage aktiivset ekraaniaega: aktiivsel õppimisel ei ole sama negatiivset mõju.
- ➔ Olge eeskujuks: näidake oma lastele, et te ei kasuta alati digiseadmeid.
- ➔ Seadke ajakontroll: kehtestage reeglid, et reguleerida oma laste ekraanile sattumist.
- ➔ Julgustage muid tegevusi: raamatute lugemist, koos mängimist, õues viibimist.



## Kasulikud vahendid ja tööriistad



EL komisjon, [Soovitused istumisaja kohta lastele ja noorukitele | Teadmised poliitika jaoks \(europa.eu\)](#), loetleb näiteid soovitustest laste ja noorukite istumisaja kohta, nagu on kirjeldatud asjaomaste organisatsioonide poolt.



Euronews, [TikTok seab alla 18-aastastele kasutajatele 60-minutilise ekraaniaja piirangu ja kõigile une meeldetuletuse | Euronews](#), jagas TikToki uudist seoses ekraaniaja piirangutega.



Eleanor Bird MedicalNewsToday lehel, [Kas vanemad peaksid piirama väikelaste ekraaniaega? \(medicalnewstoday.com\)](#), ja Vivian Coblenz Turbofuture lehel, [5 põhjust, miks vanemad peaksid ekraaniaega piirama ja kuidas seda teha – TurboFuture](#), selgitavad põhjuseid, miks vanemad peaksid ekraanile kuluvat aega piirama.

