

## Vai un kā bērnam jālieto viedierīces

Mūsdienās arvien vairāk bērnu savu brīvo laiku pavada, lietojot dažādas ekrānierīces – spēlējot spēlītes telefonā vai planšetdatorā vai skatoties animācijas filmiņas portatīvajā datorā, bet kāda ir šo ierīču ietekme uz bērna veselību un attīstību?

Latvijā veiktajā aptaujā tika noskaidrots, ka vecumā līdz trīs gadiem ekrānierīces lieto 73,1% bērnu.<sup>1</sup> Ekrānierīču lietošanas ilgums aug līdz ar bērnu vecumu un pusaudžu vecumā 18,6% pusaudžu savā brīvajā laikā izmanto ekrānierīces vairāk nekā 5 stundas dienā.<sup>2</sup>

Lai arī kvalitatīvi izstrādātu datorspēļu spēlēšana un animācijas filmu skatīšanās var veicināt bērna attīstību – paplašināt vārdu krājumu, izglītēt par dažādiem notikumiem pasaulē, tomēr pārmērīga ekrānierīču lietošana var nodarīt kaitējumu bērna veselībai un turpmākai attīstībai.

Pārmērīga ekrānierīču lietošana ir divas vai vairāk stundas dienā bērniem vecumā no diviem līdz sešiem gadiem. Ieteicamais ilgums, ko pavadīt pie ekrānierīcēm, būtu ne vairāk kā viena stunda dienā<sup>3</sup>.

Pārmērīga ekrānierīču lietošana ietekmē ne tikai bērna redzi, stājas izmaiņas, bet arī galvas smadzenes, kurās norisinās ļoti svarīgi procesi. Tādēļ ir ļoti svarīgi samazināt ekrānierīču lietošanu un neliegt bērnam attīstīt tādas prasmes kā komunikācija, radošums, empātija un mērķu izvirzīšana, kā arī pašpārliecinātība, kas tiek gūtas caur spēli, mijiedarbojoties ar saviem vienaudžiem, kā arī pavadot laiku kopā ar ģimeni, veicot dažādas aktivitātes, kas palīdz bērnam attīstīties gan garīgi, gan fiziski un emocionāli.

Rīgas Stradiņa universitātes 3.kursa studente

Jekaterina Jefremova

---

<sup>1</sup> 73 procentu bērnu skatās viedierīces ikdienā. Iegūts no: <http://nra.lv/latvija/209858-73-procenti-bernu-skatas-viedierices-katru-dienu.htm> sk.10.05.18.

<sup>2</sup> Aicina ģimenes mazināt ekrāniem veltīto laiku un vairāk laika būt kopā ar bērniem Iegūts no: <https://www.lsm.lv/raksts/dzive--stils/vecaki-un-berni/aicina-gimenes-mazinat-ekraniem-veltito-laiku-un-vairak-but-ar-berniem-kopa.a236492/> sk.10.05.18

<sup>3</sup> Media and Young children COUNCIL, O.C. Media and Young Minds. Pediatrics, 138(5), 2016.