

Vai Tavs bērns visu laiku „sēž” telefonā –

jūtas tik noguris, ka nespēj izmācīties un naktīs izgulēties?

Ko darīt? Kā runāt ar bērnu?

! Bērni mūsdienās tik ļoti aizraujas ar virtuālo pasauli un mobilo ierīču lietošanu, ka bieži neatliek laiks pilnvērtīgām ēdienreizēm, miegam, pastaigām svaigā gaisā, sportam, mājas darbiem, vakariņām ģimenes lokā, istabas sakārtošanai u.tml.

! Bērns stundām ilgi var pavadīt laiku savā istabā, aizrautīgi lietojot sociālos tīklus, izklaides aplikācijas un sazinoties ar draugiem ziņojumapmaiņas platformās u.tml., kā rezultātā viņš visu laiku jūtas noguris, neizgulēties un nespēj pietiekamu uzmanību veltīt mācībām.

! Vecāks uzticas savam bērnam, un bieži vecāku atļautā viena stunda, lai paspēlētu spēlīti vai noskatītos video, pārvēršas vairākās stundās, ko bērns pavada pie mobilās ierīces, tāpēc mājas darbi paliek daļēji izpildīti vai nemaz neizpildīti. Arī skolotājiem tiek uzlikts papildu slogs — cenšoties iesaistīt mācību procesā hroniski neizgulējušos un miegainus skolēnus.

! Katrā ģimenē šis jautājums ir aktuāls. Esiet draugs savam bērnam, sarunas ar bērnu uzsāciet mierīgā tonī, pamatojot savas bažas un iemeslus, kāpēc nepieciešams kaut ko mainīt. Katru dienu atgādiniet sarunās, cik svarīgi, lai viņš pārmērīgi neaizrautos ar mobilo ierīču lietošanu. Visbeidzot sarunas nobeidzot kopā ar bērniem vienojieties par digitālo ierīču lietošanas noteikumiem ģimenē.



**DROSS
INTERNETS.LV**



LATVIJAS
INTERNETA
ASOCIĀCIJA



**Līdzfinansē
Eiropas Savienība**

10 padomi VECĀKIEM,

lai mazinātu bērnu mobilo ierīču lietošanu

1 DODOTIES IZBRAUKUMĀ KOPĀ AR ĢIMENI, vienoties, ka **BĒRNS TĀLRUNI ATSTĀS MĀJĀS VAI IELIKS SOMĀ, NEVIS TURĒS KABATĀ VAI ROKĀ.**

Viegla pieeja ierīcei tikai novērsīs viņu vērot dabu, izkustēties, pavadīt laiku kopā ar ģimeni, atpūtināt acis no ierīcēm.



2 PIEDĀVĀ BĒRNAM vakarā vai brīvdienās tālruņa vietā paņemt un **PALASĪT INTERESANTU GRĀMATU VAI ŽURNĀLU, NOSKATĪTIES IZGLĪTOJOŠU TV PĀRRAIDI.**

Parādi literatūru, kas Tev pašam patīk un ir izglītojoša.



3 IEVIES ĢIMENĒ „DIENU BEZ IERĪCĒM” VAI „VAKARU BEZ IERĪCĒM”

Vienojieties, kura no nedēļas dienām tā būs, kas dos ģimenei iespēju veltīt laiku kopīgām nodarbēm — spēlējot galda spēles, sportojot, gatavojot maltītes u.tml.



4 VIENOJIES AR BĒRNU, KA TAS NEDARĪS VAIRĀKAS LIETAS VIENLAICĪGI

PIEMĒRAM, 1) mācīsies un vienlaicīgi atbildēs uz ziņām telefonā,
2) ēdīs, kamēr spēlē spēli,
3) brauks ar riteni un skatīsies video,
4) runāsies ar mammu, bet tikmēr lasīs ierakstus sociālajos tīklos.



5 Panāc, ka bērns **TELEFONĀ IZSLĒDZ „PAZIŅOJUMU PIEGĀDI” („PUSH NOTIFICATIONS”) VAI IZSLĒDZ SKAŅU,**

lai viņš var netraucēti izmācīties un/vai parunāties ar vecākiem pie vakariņu galdā.



6 PIRMS GULĒTIEŠANAS, panāc, ka bērns **TĀLRUNĪ UN PLANŠETĒ IESTATA „LIDOJUMA REŽĪMU” („AIRPLANE MODE”) VAI IZSLĒDZ SKAŅU,**

lai viņš varētu netraucēti naktī izgulēties.



7 Panāc, ka **VAKARĀ** bērns savu **TĀLRUNI UN PLANŠETI ATSTĀJ ĀRPUS SAVAS GUĻAMISTABAS,**

lai naktī ierīces viņam nebūtu pieejamas un nerastos kārdinājums tās atkal lietot.



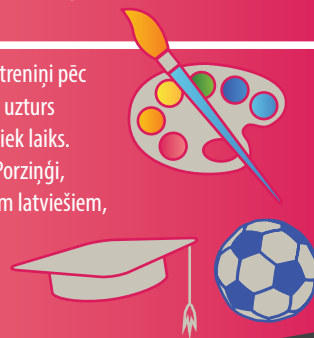
8 UZLIEC EKRĀNA IEEJAS KODU/ PAROLI IERĪCĒS, KURAS LIETO VISA ĢIMENE UN NEATKLĀJ TĀS BĒRNIEM,

lai bērns bez vecāku ziņas tām nevar piekļūt.



9 KOPĀ AR BĒRNU IZVIRZIET VIŅA DZĪVES PRIORITĀTES –

ja bērns profesionāli sporto, tad treniņi pēc skolas ir primāri, tad mājas darbi, veselīgs uzturs un atpūta, bet ierīces lieto tikai, ja tam atliek laiks. Motivējiet viņus ar stāstiem par Kristapu Porziņģi, Ernestu Gulbi, Zemgu Girģensonu un citiem latviešiem, kuri ar mērķtiecību un nodošanos tam, ko visvairāk patīk darīt, šodien ar saviem sasniegumiem ir pazīstami visā pasaulē.



10 UZSTĀDI IERĪCĒ LAIKA KONTROLES IESTATĪJUMUS, IEROBEŽOTU PIEKĻUVI INTERNETAM VAI KĀDAI KONKRĒTAI APLIKĀCIJAI

piemēram, **Guided Access** (Apple ierīcēs) un citi risinājumi izmantošanai ierīcēs pieejami **šeit**.



**DROSS
INTERNETS.LV**



LATVIJAS
INTERNETA
ASOCIĀCIJA



**Līdzfinansē
Eiropas Savienība**