

# Zašto su prve tri najvažnije?



U prve tri godine života, djetetov mozak se razvija i raste do približno dvije trećine konačne veličine i to tempom koji nikada kasnije kroz život neće ponoviti.



U tom je razdoblju brzog razvoja mozga podraživanje ključno jer je on tada spremjan brzo primati informacije i pohranjivati ih. Važno je znati za koje je podražaje djetetov mozak spremjan, a koji za njih nisu dobri. Izlaganje djece podražajima za koje nisu spremni može kod djece izazvati izbjegavanje i povlačenje u odnosima.



Istraživanja su pokazala kako djeca od rođenja pa do druge godine ne bi trebala boraviti u blizini ili imati doticaj s digitalnim uređajima, dok bi djeca od 3-5 godina smjela imati pristup maksimalno sat vremena u danu.



Digitalne tehnologije prikazuju različite podražajne informacije koje se mijenjaju izrazito velikom brzinom. Učestala i dugotrajna izloženost djeteta takvim podražajima može posljedično dovesti do razvitka poremećaja pažnje i percepcije, ali i teškoća u učenju jer utječe na dječji mozak na način da onemogućava i ometa ga u primanju i pamćenju novih informacija.



Dijete koje provodi puno vremena sjedeći pred ekranom ne koristi svoje tijelo, a njegovi mišići miruju, dok bi se zapravo trebali koristiti i razvijati. Kretanje je izrazito važno ne samo za fizički, već i za psihički razvoj djeteta i zato potaknite dijete da izađe van na igru, da se igra s loptom, istražuje penjalice i prirodu i sve ono što je primjereno njegovu razvoju i dobi.

## Djeca i digitalne tehnologije



Ono što svakako treba imati na umu jest da utjecaj medija na razvoj djeteta uvelike ovisi o nekoliko faktora:

- njegovim osobinama
- njegovoj dobi
- sadržaju kojem je izloženo
- vrsti medija kojem je izloženo
- odnosima koje je ostvario s obitelji, vršnjacima



# Smjernice Američke pedijatrijske akademije

- izbjegavajte upotrebu digitalnih medija kod djece mlađe od 2 godine
- djeci u dobi 2-5 ograničite vrijeme provedeno uz ekrane na st vremena dnevno
- kod starije djece postupno povećavajte vrijeme koje provode uz ekrane (ne bi trebalo prelaziti 2 sata dnevno)
- osigurajte zajedničko vrijeme za obitelj bez ekrana
- izbjegavajte ekrane sat vremena prije spavanja
- budite prisutni uz djecu dok koriste digitalne medije
- izbjegavajte postavljanje televizije, igračih konzola i ostalih digitalnih uređaja u spavaću sobu djeteta kako biste lakše pratili i ograničavali njihovo korištenje
- obratite pažnju na vlastite navike korištenja digitalnih tehnologija i načine provođenja slobodnog vremena
- istražite različite načine na koje možete umiriti dijete i poticati razvoj njegovih strategija suočavanja, a koji ne uključuju uporabu ekrana
- osigurajte dovoljno vremena u slobodnoj igri, igri na otvorenom, čitanju djetetu i drugim aktivnostima koje će potaknuti razvoj djeteta

I ono najvažnije: **pitajte sve što Vas zanima!**

Neka Vam ne bude nelagodno, rado ćemo Vam odgovoriti ili Vas usmjeriti na mjesto gdje možete dobiti odgovore.

**Kontakt:**  
tel: 01/204 97 64  
mob: 091/ 2424 134  
e-mail: dv.macakpasko@gmail.com

**Adresa:**  
Kašinska 32, 10 360 Sesvete



Pripremila: Dijana Krajinović, psihologinja

dječji vrtić

MAČAK PAŠKO

Djeca i digitalne tehnologije

