

Време пред екран

Како да најдеме баланс!



Што претставува "Време пред екран"

Секојдневно користиме екрани:

- телефон
- таблет
- компјутер
- телевизор
- конзоли за играње

Времето што го поминуваме гледајќи или користејќи уред со екран се нарекува **време пред екран (screen time)**.

Екраните се корисни и важен дел од нашиот ден. Со нив можеме:

- да учиме нови работи
- да играме игри
- да разговараме со другари
- да гледаме видеа
- да истражуваме и да се забавуваме

Но кога поминуваме премногу време на нив, може да влијае на нашето тело и расположение.



Активност:

Напиши колку време дневно поминуваш пред екран:

Работни денови: _____

Викенд: _____

Дали мислиш дека е повеќе отколку што очекуваше? _____

Знаци за поминување многу време пред екран

Додека играме или гледаме нешто интересно, времето често поминува побрзо отколку што мислиме.

Понекогаш велíme „уште малку“, а поминува многу повеќе време од планираното.

Кога екранот почнува да го зазема најголемиот дел од денот, телото и мозокот ни испраќаат сигнали.

Најчести знаци за поминување премногу време пред екран:

- забораваме на домашни задачи или обврски
- го одложуваме спиењето
- тешко ни е да прекинеме иако знаеме дека треба
- постојано размислуваме за играта или апликацијата
- се нервираме кога некој ќе нè прекине
- веднаш бараме друг екран штом ќе го оставиме првиот

Ова не значи дека правиме нешто лошо. Тоа значи дека ни треба пауза и подобар баланс.

Активност

Заокружи што ти се случува понекогаш:

- „Уште 5 минути“, станува 1 час
- Проверуваме телефон без причина
- Тешко ни е да прекинеме
- Забораваме на времето
- Се нервираме кога треба да го оставиме уредот
- Веднаш земаме друг уред по првиот

Како влијае на нас?

Кога долго време гледаме во екран, телото и мозокот работат без доволно одмор.

На почеток можеби не забележуваме ништо, но по некое време се појавуваат знаци.

Долгото користење екран може да предизвика:

- **уморни и суви очи** → почнуваме да трепкаме поретко
- **помалку сон** → потешко заспиваме навечер
- **тешко концентрирање** → мислите ни одлутуваат
- **раздразливост** → полесно се нервираме
- **помалку движење** → телото ни е вкочането

Овие промени не се случуваат веднаш. Но ако секој ден поминуваме многу време пред екран, со време почнуваме да ги чувствуваме.

Телото ни кажува дека му треба пауза.



Запомни, паузата помага

Нашиот мозок не е создаден да гледа во екран со часови. Како и мускулите, и тој се заморува. Затоа кратките паузи се важни.

Кога правиме пауза:

- очите се одмараат
- мозокот се „ресетира“
- повторно се концентрираме
- расположението се подобрува

Дури и кратка пауза може да помогне.

Добро правило е:

на секои 30–40 минути → 5 минути пауза

Стани, прошетај, истегни се, или погледни во нешто далеку од тебе. По паузата, често продолжуваме полесно.



Активност

Избери што најмногу би ти помогнало:

- истегнување
- пиене вода
- поглед низ прозорец
- кратко движење
- разговор со некого

Баланс во текот на денот

Нашиот ден не е направен само за една активност. За да се чувствуваме добро, ни треба мешавина од различни работи.

Во текот на денот корисно е да имаме:

- време за учење
- време за игра
- време за движење
- време за дружење
- време за одмор

Кога една активност ќе ни земе премногу време, често ги запоставуваме другите планирани активности.

Екранот може да биде дел од денот, но не треба да стане единствената активност.

Кога имаме баланс помеѓу активностите: полесно се концентрираме, имаме повеќе енергија, подобро спиеме и повторно повеќе уживаме во игрите.

Балансот ни помага да го искористиме денот на најдобар начин.

Активност: Мојот ден без екран

Напиши три работи што можеш да ги правиш без екран:

1. _____
2. _____
3. _____

Која од нив најмногу ти се допаѓа? _____

Паметно менаџирање на времето пред екран

Електронските уреди се дел од нашиот секојдневен живот. Со нив учиме нови работи, играме игри, разговараме со пријатели и се забавуваме.

Затоа е важно да не ги избегнуваме, туку да научиме како да ги користиме паметно. Кога внимаваме како и колку време ги користиме, се чувствуваме подобро и имаме повеќе енергија за други активности.

Неколку навики кои можат да ни помогнат:

- поставување на одредено време за игра
- правење пауза пред спиење
- не користење телефон за време на јадење
- разговарање со семејството без уреди
- оставање време и за други активности

Целта не е да имаме помалку забава, туку да имаме подобар баланс помеѓу екранот и другите работи во денот.

Кога сами ќе поставиме правила, полесно ги следиме и се чувствуваме посигурно во нашите навики.

Активност

Размисли како сакаш да ги користиш уредите во текот на денот и постави свои правила што ќе ти помогнат да имаш повеќе време и за други работи.

Пополнете:

Од ____ часот навечер ќе ги оставам уредите настрана.

Пред спиење наместо екран ќе: _____

Кога ќе завршам со игра или видео ќе: _____

Ако забележам дека сум предолго на екран ќе: _____