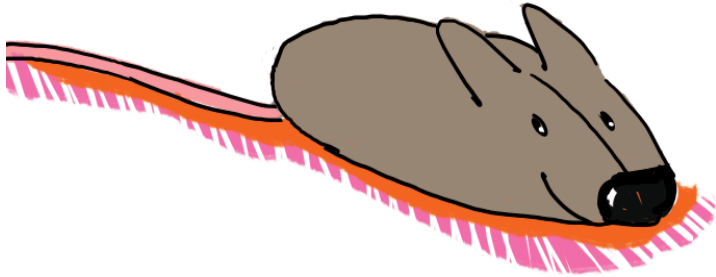


## Kas teadsite, et

Eelkooliealised lapsed ei tohiks meedia (televisori, video- ja arvutimängude jms) tarbimisele kulutada üle ühe tunni päevas? Kooliealistel lastel ei tohiks meedia tarbimine ületada kaht tundi päevas.



## Miks on soovituslik meediale pühendatavat aega piirata ühe-kahe tunnini päevas?

Kui meediale kulutatav aeg ei ületa 1-2 tundi päevas, on tõenäolisem, et lapsed saavad koolis paremini hakkama ning ka vägivaldse ja agressiivse käitumise esinemine on sel puhul vähem tõenäoline. Samuti leiavad nad siis rohkem aega seltskondlikeks ning arendavateks tegevusteks.



IDEFICS projekt toob Teieni viis voldikut, mille eesmärgiks on aidata kaasa laste ja noorukite arenguks tervisliku kasvukeskkonna loomisele:

Pakkuge oma lapsele värskendavat vett!

Nautige aega pere, mitte televiisori või arvuti seltsis!

Tagage oma lapsele piisavalt pikk uni!

Puu- ja köögiviljad on maitavad!

Julgustage oma last olema aktiivne!

Need voldikud ja muud materjalid on kättesaadavad ka

internetiaadressil: [www.ideficsstudy.eu](http://www.ideficsstudy.eu) 2008 © Tervise Arengu Instituut

# Nautige aega pere, mitte televisori või arvuti seltsis!



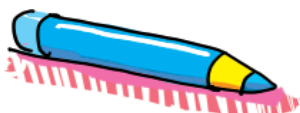
[www.ideficsstudy.eu](http://www.ideficsstudy.eu)  
õpime tervislikult elama  
Tervise Arengu Instituut (Hiu 42, Tallinn)



# Viis nõuannet, kuidas piirata oma lapse meediale kuluvat aega ning tagada talle seeläbi tervislikum eluviis



## 1. Proovige luua TV-graafik



Pange paika reeglid, millal ja kui kaua tohivad lapsed vaadata televiisorit, nt ei mingit televiisori vaatamist enne kooli minekut ega koduülesannete tegemise ajal. Planeerige televiisori vaatamist koos lastega: vaadake saatekava läbi, valige välja saated, mis neile meeldivad, ning jääge loodud plaanile kindlaks.

## 2. Võtke koos lapsega televiisori vaatamise, internetis surfamise või videomängude mängimise asemel hoopis midagi lõbusat ette



Koostage televiisori vaatamisele alternatiiviks nimekiri vahvatest tegevustest nagu näiteks ujumine, väljas mängimine... Innustage last tegelema mõne sellise tegevusega ning kompensatsiooniks lubage tal näiteks mõnel päeval kauem televiisorit vaadata (näiteks ühe lisatunni võrra).

## 3. Kehtestage reegel, mille kohaselt võib televiisori ja arvuti taga süüa ainult tervislikku toitu



Ebatervisliku toidu tarbimist televiisori või arvuti taga saate vältida siis, kui lubate neil võtta suupisteks hoopis puu- ja köögivilju ja/või vett. Televiisori ees söömine peaks olema keelatud. Selle asemel võite muuta söögikorra sündmuseks, kus kokkutulnud pere veedab aega mõnusalt üheskoos.

## 4. Vähendage kodus olevate arvutite ja televiisorite hulka



Rohkem kui üks televiisor ja/või arvuti teeb paikapandud plaani järgimise keeruliseks. Laste magamistubades asuvad televiisorid ning arvutid on eriti kahjulikud, kuna sel juhul on lapse meediale kulutatavat aega ning vaadatavate saadete sisu raske jälgida. Samuti soodustab see lapse isoleerumist.

## 5. Liikumatult ekraani jälgimise aja pikendamise asemel lubage lapsele autasuks hoopis mõni meeldiv tegevus

Kui laps on ennast heast küljest näidanud, näiteks kõik mänguasjad kenasti kokku korjanud ja oma kohale tagasi pannud, ei ole soovitatav sellist käitumist premeerida meediale kulutatava aja pikendamisega. Seesugune lähenemine teeks meedia lastele veelgi olulisemaks.

