



За ученике млађих разреда
основне школе

ВРЕМЕ ИСПРЕД ЕКРАНА

др Добринка Кузмановић

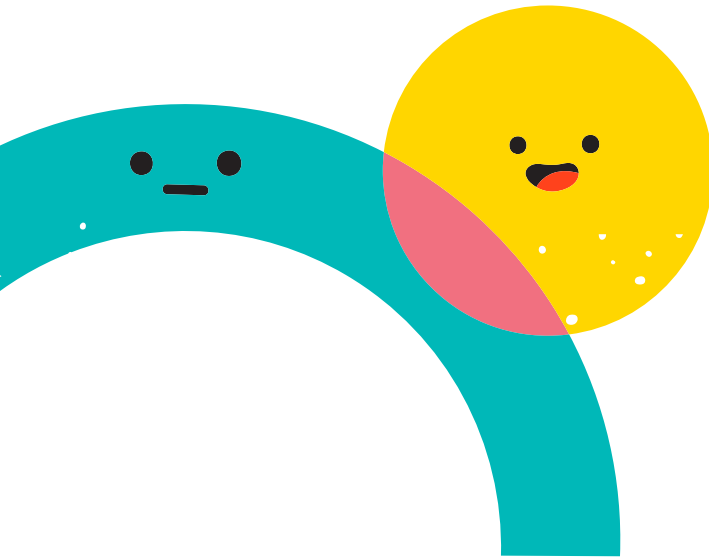




За ученике млађих разреда основне школе

ВРЕМЕ ИСПРЕД ЕКРАНА

др Добринка Кузмановић



Назив публикације
Време испред екрана

Језик
Српски

Формат
180mm x 180mm

Број страна у финалном прелому
публикације
14

Ауторка
др Добринка Кузмановић

Технички уредник
Горан Зарић

Илустрација, дизајн и графичко
обликовање текста
Propulsion
Катарина Шашовић
Иво Матејин
Димитрије Кошарић

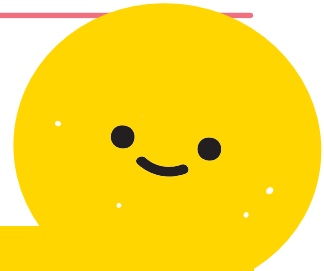
Лектура и коректура
Невена Ерић

Издавачи
Фондација Propulsion Фонд
Ранкеова 16
11118 Београд, Србија
propulsion.one

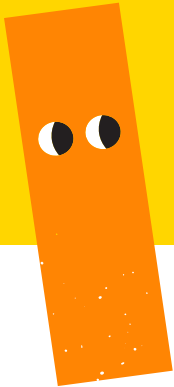
у сарадњи са
Иницијативом „Дигитална Србија”
Милутина Миланковића 11а
11073 Београд, Србија
dsi.rs
и
**Заводом за вредновање квалитета
образовања и васпитања**
Фабрисова 10
11040 Београд, Србија
ceo.edu.rs

За издавача
Дарко Соковић, председник управног
одбора Фондације Propulsion Фонд

Време испред екрана



Време испред екрана је време које ти и твоји вршњаци проводите у коришћењу дигиталних уређаја (рачунара, мобилног телефона, таблета итд.) и интернета.



Дигитални уређаји и интернет пружају нам различите могућности за учење, стицање дигиталних вештина, игру, забаву, дружење, проналажење информација... Међутим, ако их не користимо паметно и безбедно, можемо да доживимо и нека непријатна искуства.



Интернет користиш паметно и безбедно када...

- ✓ Проналазиш корисне и занимљиве информације;
- ✓ Учиш уз помоћ дигиталних уџбеника и апликација за учење (нпр. математике, правописа, програмирања, страног језика итд.);
- ✓ Ствараш дигиталне садржаје (нпр. видео, анимацију, игрицу);
- ✓ Разговараш са другарима, рођацима, учитељицом, посебно када не можете да се видите уживо;
- ✓ Учиш да свираш, црташ, играш шах итд.;
- ✓ Радиш домаће задатке;
- ✓ Посећујеш виртуелни музеј, 300 врт, места

која желиш да обиђеш итд.;

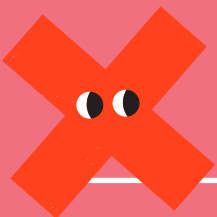
- ☑ (Умерено) играш видео-игрице намењене деци твог узраста;
- ☑ Провераваш ПЕГИ узрастну ознаку игрице коју желиш да играш;
- ☑ Радиш вежбе испред екрана, јер, „у здравом телу је здрав дух”.
- ☑ И шта још? Допуни листу!

Да ли знаш?



На интернету постоје платформе (нпр. YouTubeKids) и веб-претраживачи намењени искључиво деци (нпр. *Kiddle*; *Swiggle*; *Safe Search Kids*; *Kids Search*).





Интернет НЕ користиш паметно и безбедно ако...

- ❌ Делиш личне податке (нпр. име и презиме, датум рођења, место живљења, назив школе итд.) са непознатим особама на интернету;
- ❌ Размењујеш ружне и увредљиве поруке;
- ❌ Делиш фотографије без одобрења власника;
- ❌ Посећујеш веб-сајтове који су намењени старијој деци или одраслима;
- ❌ Отвараш профиле у млађем узрасту од дозвољеног (деца млађа од 13 година не би требало да поседују профиле на друштвеним мрежама);
- ❌ Дописујеш се или разговараш са непознатим особама на интернету;

- ⊗ **Играш игрице намењене старијима, умрежаваш се са непознатим особама;**
- ⊗ **Превише времена проводиш испред екрана.**
- ⊗ **И шта још? Допуни листу!**

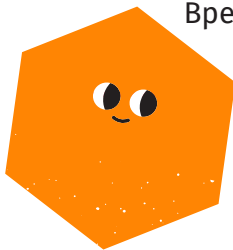


Да ли знаш?



У Србији више деце него у другим европским земљама поседује профил на друштвеним мрежама у узрасту у којем то није дозвољено.

(Деца Европе на интернету)



Колико и како?

Да ли примећујеш да ти испред екрана време пролази мнооого брже него када учиш или радиш нешто друго без коришћења дигиталних уређаја?

Важно је **колико времена** проводиш испред екрана, али још је важније како **проводиш време** и шта радиш на свом телефону, рачунару, таблету или неком другом дигиталном уређају!

У реду је да се забављаш на интернету, али није у реду да ти он служи само за забаву! Замисли шта све корисно и важно тако пропушташ!

Уколико превише времена проводиш забављајући се на интернету, можеш да потрошиш време које ти је потребно за друге важне обавезе и хобије, али и да нарушиш своје здравље.

Када је превише?

Добро питање! Како да знамо да ли проводимо превише времена испред екрана?

Да ли се нешто од наведеног односи на тебе?

Осећаш умор након гледања у екран ✓ ✗

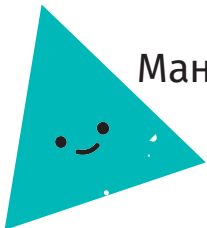
Боли те глава, очи или ти је замагљен вид ✓ ✗

Заборављаш да једеш или спаваш ✓ ✗

Безуспешно покушаваш да радиш нешто друго ✓ ✗

Не стижеш да урадиш домаћи задатак ✓ ✗

Мање се виђаш уживо са другарима ✓ ✗



Мање разговараш уживо са члановима породице ✓ ✗

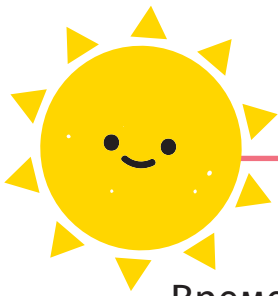
Мање времена проводиш у другим забавним активностима ✓ ✗

Твој телефон је врућ или ти се празни батерија ✓ ✗

Уређај те опомиње (поруком на екрану) да је дуго укључен! ✓ ✗

Уколико се већина горе наведеног односи на тебе, вероватно проводиш превише времена испред екрана.

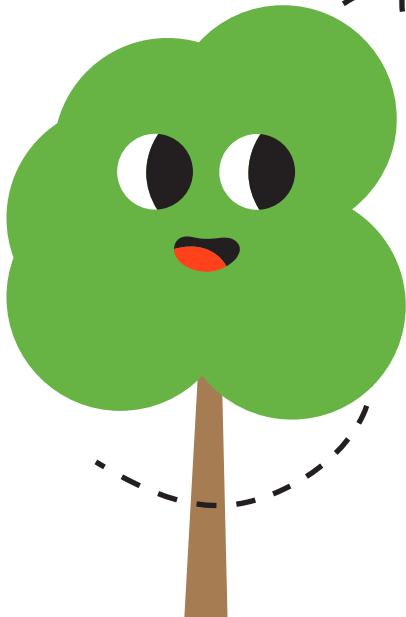
Направи дневни план коришћења дигиталних уређаја! У томе ти могу помоћи чланови твоје породице, учитељица или учитељ, али и апликације на твом телефону, таблети...



Време испред екрана НЕ може да замени дружење и разговоре уживо са другарима и члановима твоје породице, игру, шетњу и физичке активности у природи!



Људском телу је неопходно кретање, а плаво светло које емитују екрани може неповољно да утиче на сан (ако гледаш у телефон пред спавање), очи, кожу и целокупно здравље!



Да ли знаш?



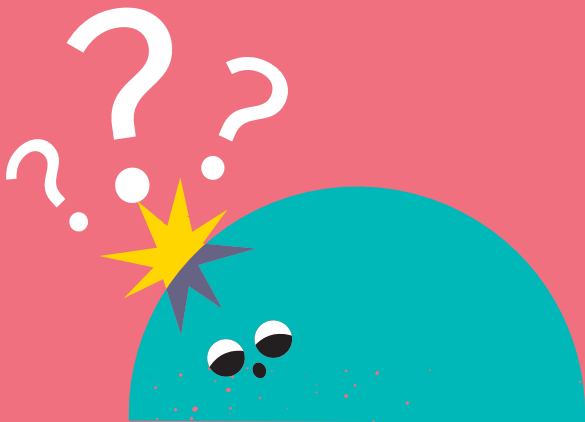
Ако хоћеш да се заштитиш од плавог светла које емитују екрани, укључи **ноћни режим светла**. У овом режиму, екран приказује топлије боје које су пријатније за очи, па се очи мање напрежу!



Да ли знаш?



На мобилном телефону можеш да **пратиш колико времена** проводиш испред екрана и у којим апликацијама! А можеш и да подесиш **мерач времена** (енгл. *timer*) који ћете подсетити колико си дуго у некој апликацији!



Где можеш да потражиш помоћ?

Ако те било шта што видиш на интернету уплаши, узнемири или наљути, **обавезно то подели са одраслима: родитељима, учитељицом, психологом или педагогом у твојој школи.**

Уколико на интернету пронађеш *непожељан садржај* или **доживиш било какво негативно искуство**, можеш да **позовеш број 19833** или **пријавиш** Националном контакт центру за безбедност деце на интернету, путем онлајн платформе *Паметно и безбедно*:

pametnoibezbedno.gov.rs/prijava-nelegalnog-sadrzaja/



Израда овог приручника у оквиру програма Нова писменост омогућена је уз подршку америчког народа путем Америчке агенције за међународни развој (USAID). Садржај приручника и пратећих материјала је искључива одговорност аутора и не представља нужно ставове USAID-а или Владе САД.

novapismenost.rs

ceo.edu.rs