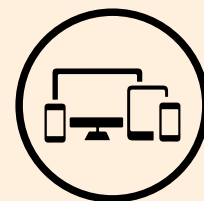




Slimību profilakses un  
kontroles centrs

## Vecāki

# Digitālajā laikmetā



### Kas jāievēro vecākiem?

Kad bērns ar Jums sarunājas, **skatieties uz viņu**, nevis viedierīču ekrānā. Ja izmantojat viedierīces, bet bērns vēlas Jūsu uzmanību vai lūdz palīdzību - **pievērsieties viņam**.



Rūpējieties par **bērna drošību internetā**. Sekojiet līdzi sava bērna sociālo tīklu kontiem, publicētajiem ierakstiem un apmeklētajiem portāliem.

Ģimenes kopīgo ēdienreižu laikā **neatbildiet uz atliekamajiem tālruna zvaniem, izziņām vai e-pastiem**.



Nosakiet un ievērojiet **viedierīču lietošanas noteikumus ģimenē**. Atcerieties, ka jēgpilnu un izglītojošu lietotņu izvēle un lejupielāde ierīcēs bērna lietošanai ir **Jūsu "mājasdarbs"**.

Esiet labais paraugs bērniem, ierobežojot savu viedīču **lietošanas laiku** un izvēloties jēgpilnu **patērēto saturu**.



Ieviesiet ģimenē **"no ekrāniem brīvo laiku"** (piemēram, vienu dienu nedēļā bez viedierīču izmantošanas). Veiciniet bērna fiziskās un brīvā laika **aktivitātes bez moderno tehnoloģiju lietošanas**.