



За ученике млађих разреда  
основне школе

# ВРЕМЕ ИСПРЕД ЕКРАНА

др Добринка Кузмановић

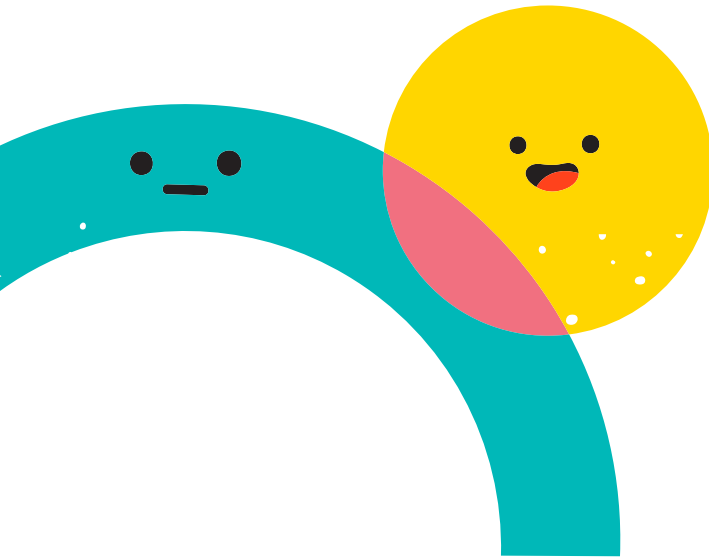




За ученике млађих разреда основне школе

# 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**

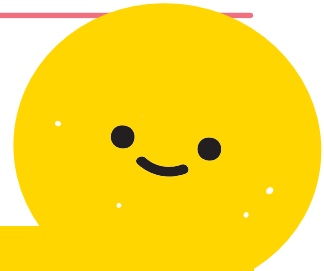
Лектура и коректура  
**Невена Ерић**

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

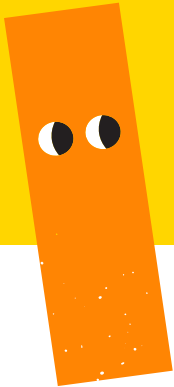
у сарадњи са  
**Иницијативом „Дигитална Србија”**  
Милутина Миланковића 11а  
11073 Београд, Србија  
dsi.rs  
и  
**Заводом за вредновање квалитета  
образовања и васпитања**  
Фабрисова 10  
11040 Београд, Србија  
ceo.edu.rs

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.;

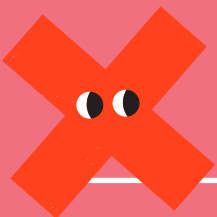
- ☑ (Умерено) играш видео-игрице намењене деци твог узраста;
- ☑ Провераваш ПЕГИ узрастну ознаку игрице коју желиш да играш;
- ☑ Радиш вежбе испред екрана, јер, „у здравом телу је здрав дух”.
- ☑ И шта још? Допуни листу!

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!**

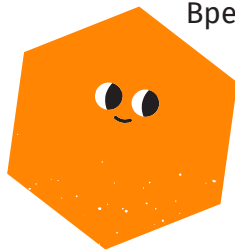


**Да ли знаш?**



**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 ✓ ✗

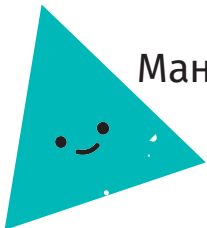
Боли те глава, очи или ти је замагљен вид ✓ ✗

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 ✓ ✗

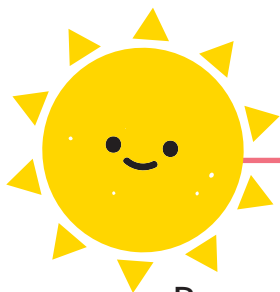
Мање времена проводиш у другим забавним активностима ✓ ✗

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.

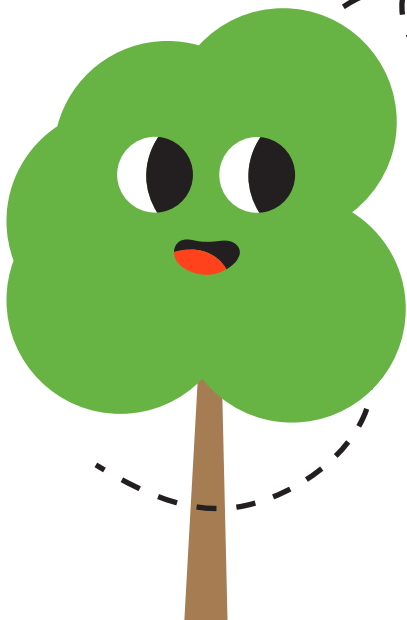
Направи дневни план коришћења дигиталних уређаја! У томе ти могу помоћи чланови твоје породице, учитељица или учитељ, али и апликације на твом телефону, таблети...



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?



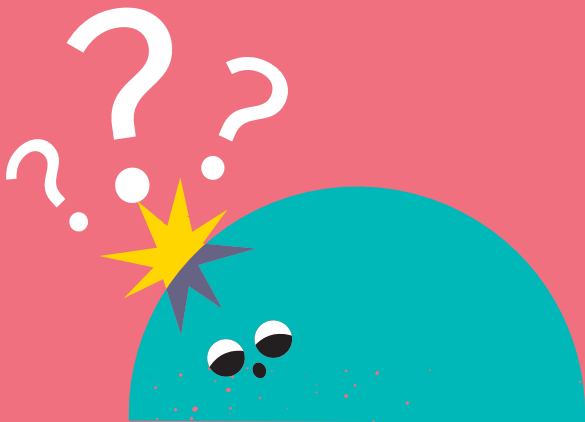
Ако хоћеш да се заштитиш од плавог светла које емитују екрани, укључи **ноћни режим светла**. У овом режиму, екран приказује топлије боје које су пријатније за очи, па се очи мање напрежу!



### 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/](https://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](http://novapismenost.rs)

[ceo.edu.rs](http://ceo.edu.rs)