



За ученике старијих 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
за ученике старијих разреда основне
школе**

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

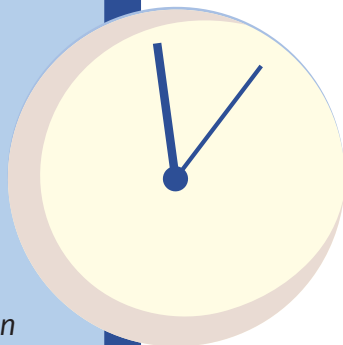
Издавачи
Фондација Propulsion Фонд
Ранкеова 16
11118 Београд, Србија
propulsion.one

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 (енгл. *screen time*) јесте време које проводиш у коришћењу дигиталних уређаја (рачунара, мобилног телефона, таблета, телевизора итд.) и интернета.



Дигитални уређаји и интернет пружају ти **различите могућности** за учење и стицање различитих вештина, за игру, забаву, дружење, проналажење информација итд. Међутим, уколико их не користиш паметно и безбедно, **можеш да доживиш и различита непријатна искуства.**

Да ли знаш?

Деца која више времена проводе на интернету чешће излажу ризицима себе и друге.



(Деца Европе на интернету)





Интернет користиш **паметно и безбедно** када...
...користиш његове добре стране:

- Проналазиш корисне и занимљиве информације;
- Учиш уз помоћ дигиталних уџбеника и апликација за учење (нпр. математике, правописа, страног језика итд.);
- Креираш различите дигиталне садржаје (нпр. музику, нову игрицу, анимацију);
- Разговараш са другарима, рођацима, наставницима итд.;
- Радиш домаће задатке;
- Посећујеш виртуелне музеје, концерте, представе итд.;
- Развијаш лична интересовања, учиш да свираш, црташ, програмираш, играш шах итд.;
- (Умерено) играш игрице намењене деци твог узраста;
- Провераваш ПЕГИ узрасну 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?



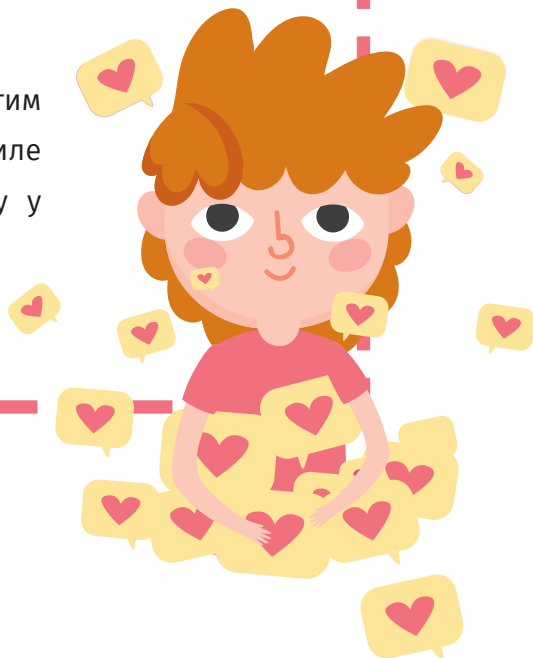
За паметно и безбедно коришћење интернета неопходне су ти вештине дигиталне писмености!

Да ли знаш?



У Србији много више деце него у другим европским земљама поседује профиле на друштвеним мрежама, у узрасту у коме то није дозвољено.

(Деца Европе на интернету)



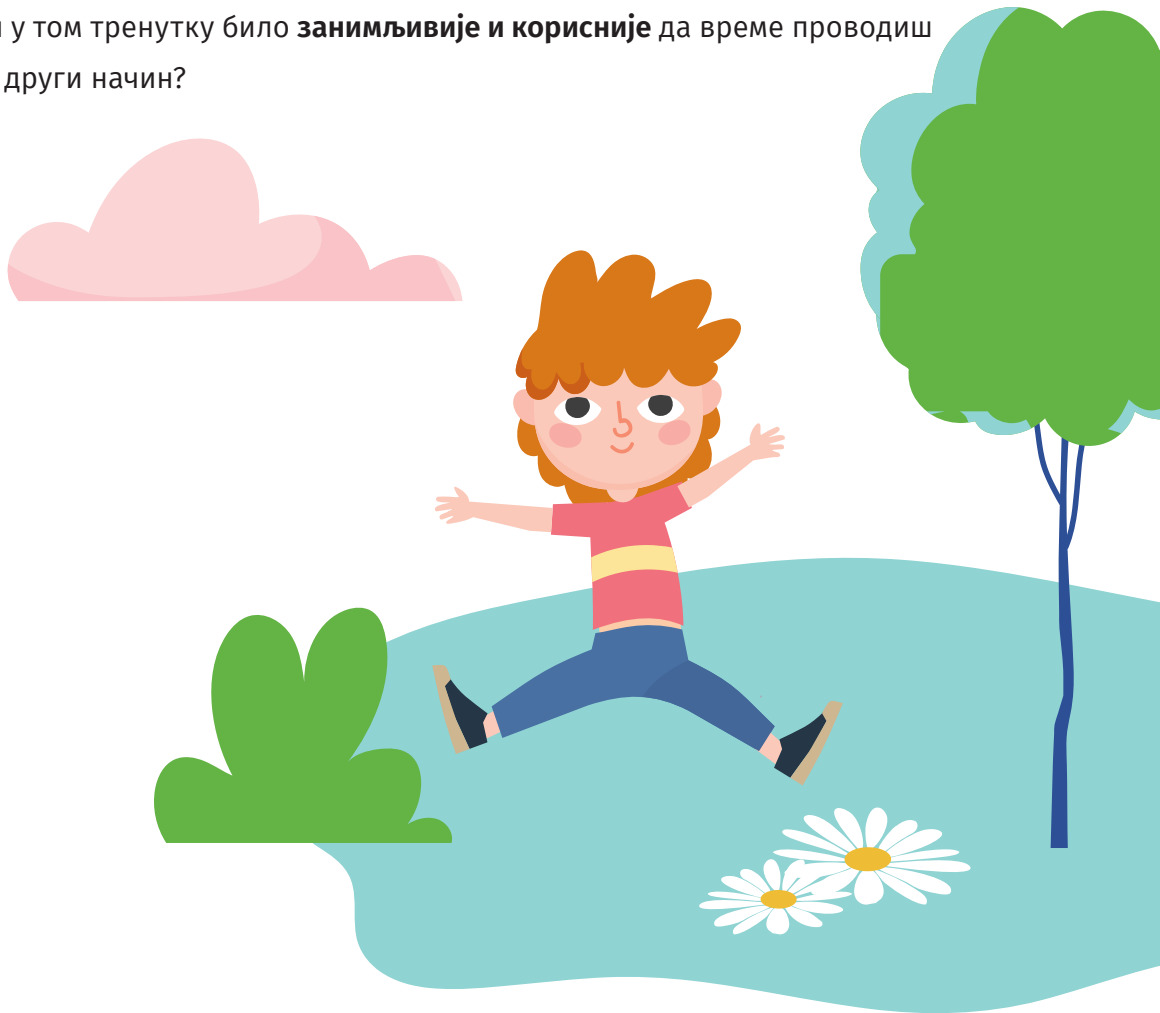


Интернет НЕ користиш паметно и безбедно ако...
...себе и друге излажеш ризицима:

- Делиш личне податке (нпр. име и презиме, датум рођења, место живљења, назив школе) са непознатим особама на интернету;
- Шаљеш и постављаш ружне или увредљиве поруке;
- Делиш фотографије или поруке без одобрења власника;
- Посећујеш веб-сајтове који су намењени старијима;
- 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 (нпр. са агресивним, насилним садржајем), умрежаваш се са непознатим особама;
- Превише времена проводиш испред екрана;
- Не делиш са одраслима када те нешто узнемири или забрине на интернету.

И шта још? Допуни листу!

Застани и размисли **како се осећаш** док проводиш време на интернету. Да ли би ти у том тренутку било **занимљивије и корисније** да време проводиш на неки други начин?



Да ли је важније **КОЛИКО** или **КАКО**?

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



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

Уколико предуго седиш испред екрана, можеш да нарушиш своје здравље и потрошиш време потребно за друге важне обавезе и хобије.

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, боле те 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 са другарима уживо, заборављаш ствари...

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 да проводиш превише времена испред екрана. То је знак да не управљаш добро својим временом испред екрана и да је потребно да направиш **дневни план коришћења екрана!** У томе ти могу помоћи чланови твоје породице, старији брат или сестра, али и апликације на твом телефону...

Веома је важно да паметно трошиш своје време. Знај да време испред екрана не може да замени дружења и разговоре уживо са другарима и члановима твоје породице, игру, шетњу и физичке активности у природи!

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 дигиталном уређају можеш да **пратиш колико времена** проводиш испред екрана и у којим апликацијама.

А можеш и да подесиш **мерач времена** (енгл. *timer*) који ће те подсетити колико си дуго у некој апликацији.

Да ли знаш?



Сваки трећи дечак или девојчица твог узраста доживели су на интернету нешто што им је засметало или их је узнемирило.

(Деца Европе на интернету)

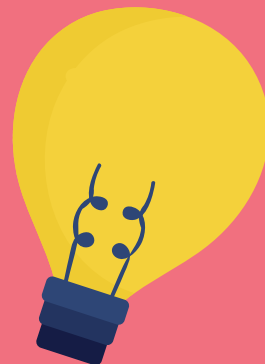


Где можеш да потражиш помоћ?

Време на интернету може да буде невероватно занимљиво, узбудљиво и поучно, али исто тако можемо да доживимо нека искуства због којих се осећамо усамљено, узнемирено, изостављено... Уколико бринеш о било чему у вези са интернетом, немој да игноришеш проблем, већ разговарај са одраслима: **родитељима, наставницима, психологом или педагогом у твојој школи.**

Уколико на интернету пронађеш **непожељан садржај** или **доживиш било какво негативно искуство**, можеш да **позовеш број 19833** или да **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