

# HAURRAK ETA PANTAILLEN ERABILERA

## OSASUN PROFESIONALEN ARTEAN ALERTA PIZTUTA DAGO !!

Haurren garapenean pantailaren gehiegizko erabilerak izan ditzakeen ondorioak:

- Hizketaren garapenean atzerapenak sumatzen dira.
- Arretaren garapenean arazoak sortzen ditu.
- Irakurketan zailtasunak antzematen dira.



- Familiarteko harremanak oztopatzen eta gutxitzen ditu.
- Menpekotasuna sortzen du.
- Umeak anestesiitzen ditu.

Zer egin dezakegu gurasook honen aurrean?  
OME-ren aholkuak: (OMS)

- 2 urtetik behera, pantailarik ez.
- 2-5 urte bitartean egunean ordubete gehienez, eta helduak gidatuta/lagunduta.
- 6 urtetik aurrera, erabilera mugatua.



- Pantaila erabiltzen ez denean itzali.
- Logela, otorduak eta jolas-orduak, pantailarik gabe.
- Ariketa fisikoa eta aire libreko ekintzak egunero.

## GURASOAK EREDU GARA, JOKATU ARDURAZ!



teknoiz

