



## 4.4. Računalo i zdravlje

Svjedoci smo trenutačnih navika svoje djece: sve više vremena provode u interakciji s računalom i mobilnim tehnologijama. Mogućnosti su neograničene, ali i izazovi.

Također smo svjesni i negativnih posljedica dugotrajnoga sjedenja pred računalom. Kako su odrasli odgovorni za zdravlje djece, potrebno je pravovremeno razmišljati o posljedicama neograničenoga vremena upotrebe računala i mobilnih tehnologija.

U ovome životnom razdoblju računalo je najvažnije zbog računalnih igara i sad je trenutak koji možemo iskoristiti za odgoj djece tako da im ponudimo mogućnost promjene načina igre, što će doprinijeti dinamičnosti, interakciji s drugima i na kraju – njihovu zdravlju.

Bitna je uloga roditelja u kreiranju slobodnoga vremena vlastite djece. Iako su mogućnosti računala neograničene, ono što možemo ograničiti i dogovoriti se s djecom, količina je vremena provedena pred računalom.

Roditeljska je uloga i stvoriti uvjete za pravilno korištenje računalom – položaj, sjedenje, izvor svjetlosti, sat u blizini, pogledajte kako je to objašnjeno u videu *Kako Lena, Vid i Dara sjede pred računalom?*, [petznet.HR/Modul1/poveznice](http://petznet.HR/Modul1/poveznice).

### Obiteljske aktivnosti

Sastavite plan igranja u stvarnome i *online* svijetu.