

Kako provesti ove Preporuke²:

Nastavnici, upravitelji škola, kreatori politika, roditelji/staratelji, skrbnici, te liječnici i ostali zdravstveni djelatnici mogu provesti ove preporuke koristeći U.S.P.P. pristup:

- **Upravlajte** sedentarnim ponašanjem prema prethodno navedenim preporukama.
- Potičite **Smisleno** korištenje ekrana, pri čemu:
 - prednost dajte interakcijama licem-u-lice u odnosu na korištenje ekrana;
 - ekrane koristite kada predstavljaju najbolji pedagoški alat za rad i kada postoji vjerojatnost da će unaprijediti učenje;
 - prednost dajte korištenju ekrana koje zahtjeva mentalni i tjelesni angažman, a ne samo pasivno gledanje;
 - vodite računa da ugastite ekrane koji se ne koriste, uključujući TV i videozapise u pozadini, tijekom rješavanja školskih i domaćih zadaća;
 - tijekom objeda i užine izbjegavajte korištenje ekrana;
 - izbjegavajte upotrebu ekrana kao standardne metode za izlaganje sadržaja ili upravljanje razredom;
 - učenike potaknite da preispituju i samostalno prilagođavaju korištenje ekrana, te da planiraju vrijeme za igru na otvorenom i tjelesnu aktivnost.
- Nastavnici, zdravstveni djelatnici, roditelji i skrbnici bi vlastitim **Primjerom** trebali poticati zdravu i smislenu upotrebu ekrana.
- **Pratite** znakove koji ukazuju na probleme vezane za upotrebu ekrana, te uključite liječnika ili nekog drugog zdravstvenog djelatnika, ako je stanje zabrinjavajuće. Znakovi problematične upotrebe ekrana mogu uključivati:
 - pritužbe učenika o dosadi ili nezadovoljstvu kada nema pristup tehnologiji;
 - poteškoće s prihvaćanjem ograničenja dozvoljenog vremena za korištenja ekrana;
 - upotrebu ekrana koje ometa školske obaveze, obiteljske aktivnosti, spavanje, tjelesnu aktivnost, igru izvan digitalnog okruženja ili interakcije licem-u-lice;
 - negativne emocije nakon igranja video igara, slanja tekstualnih poruka ili korištenja društvenih mreža.

² Prilagođeno uz dopuštenje Kanadskog pedijatrijskog društva (Canadian Paediatric Society, 2019).