

Prezgodnja in čezmerna uporaba zaslonov ima lahko različne škodljive učinke na otrokov razvoj in zdravje. V Sloveniji pediatri že opažajo posledice pretirane uporabe zaslonov pri otrocih.

Umirjena in kakovostna risanka, je zdrava mera raba zaslonov v predšolskem obdobju.

Otroka vključujte v vsakodnevna opravila, aktivnosti in družinsko dinamiko.



Močna čustvena reakcija ob prekinitvi aktivnosti na zaslonu, Pozor!!! otroci, ki že v zgodnjem obdobju odreagirajo burno, ko se zaslon ugasne, so nagnjeni k zasvojenosti.



Negativni učinki prekomerne izpostavljenosti zaslonom v PREDŠOLSKEM OBDOBJU:

- motnje koncentracije, odkrenljiva pozornost,
- nezmožnost zaznavanja dnevne rutine vrtca,
- slabša slušna in vidna pozornost,
- odstopanja na področju govorno jezikovne komunikacije,
- slabša fina motorika, groba motorika ter grafomotorika,
- težave v socialnih interakcijah.

Dolgoročno govorimo tudi o: slabših kognitivnih sposobnosti, slabši uspeh na razvojnih testih, slabša učna uspešnost, motnje spanja, kratkovidnost, sindrom utrujenih oči, debelost, depresija in agresivnost kot posledica izpostavljenosti agresivnim vsebinam na zaslonih.

PRIPOROČILA UPORABE ZASLONOV V PREDŠOLSKEM OBDOBJU

Branje in **prosta igra, raziskovanje okolja** je ključno za zdrav razvoj. Otrok preko zaslona pridobiva bistveno manj veščin kot pri igri in v živi interakciji z drugimi. Še posebej to velja za dojenčke in malčke. Pozornost, ki jo namenimo telefonu namesto otroku, je izgubljena priložnost za stik z otrokom.

KAJ SO ZASLONI?

Poleg televizije uporabljamo pametne telefone, tablice, računalnike, igralne konzole in pametne ure.

Uporaba naprav z zasloni, kot so mobilni telefoni, tablice, računalniki in televizorji, imajo **vpliv na razvoj otrok**. Ta vpliv je še posebej izrazit v najzgodnejši starosti, ko **se možgani najbolj intenzivno razvijajo** in se postavljajo temelji njihovega delovanja na intelektualnem in psihosocialnem področju.

Če ne želimo, da imajo otroci zaradi prekomerne uporabe zaslonov težave v razvoju, je treba **uporabo naprav** z zasloni **uvajati premišljeno**, na pravi način in s pravimi **časovnimi omejitvami**.

Pri tem je pomembno upoštevati, da so odrasli zgled, ki jih, predvsem najmanjši otroci, posnemajo.



NAPOTKI ZA STARŠE:

0 – 2 leti: BREZ ZASLONOV

- V predšolskem obdobju, še posebej v prvih dveh letih otrokovega življenja, odsvetujemo vsakršno uporabo zaslonov pri otroku.
- Ko ste z otrokom ne uporabljajte zaslonov (predvsem med dojenjem, hranjenjem in uspavanjem).
- Otrok potrebuje vašo polno pozornost. Čim več stika iz oči v oči in ljubeč odnos.
- Skupaj z otrokom glejte slikanice, prepevajte, se igrajte, ustvarjajte, predvsem pa otroku BERITE in se odzivajte na njegove občutke.
- Zaslona NI VARUŠKA – ne uporabljajte ga za pomirjanje, uspavanje ali preusmeritev pozornosti, (privajanje na kahlico, umivanje zob, ...).
- Ne izpostavlajte otroka digitalnemu oglaševanju.

2 – 5 let: MANJ OD 1 URE NA DAN

- Omejite uporabo zaslona, ko ste z otrokom.
- Otrok naj bo pred zaslonom le v spremstvu starša.
- Otrok potrebuje pozornost starša, pristne stike, gibalne in domišljajske igre, raziskovanje v fizičnem okolju.
- Čas pred zasloni naj bo namenjen predvsem družabnim stikom (npr. video klic s starimi starši).
- Za otroka izberite starostno primerne in kakovostne vsebine. O vsebini se z otroki pogovarjajte.

6 – 9 let: DO 1 URE NA DAN

- Potreben je **družinski dogovor** o rabi naprav z zasloni.
- Bodite zgled s svojo uravnoteženo rabo naprav.
- Samostojna uporaba naj bo le izjema (npr. delo za šolo).
- Pogovarjajte se o pasteh in možnih zlorabah ter varovanju zasebnosti na internetu. Otroku vnaprej povejte, da se v primeru težav lahko vedno obrne na vas.
- Otrok naj nima lastnega pametnega telefona ali tablice, lahko pa uporablja enostaven telefon brez dostopa do interneta.
- Za otroka izberite starosti primerne in kakovostne vsebine, o katerih se z njim čim več pogovarjajte. Mnoge vsebine lahko zasvojijo.

DRUŽINSKI NAČRT RABE ZASLONOV

Sestavite družinski načrt uporabe zaslonov, ki velja za vse družinske člane:

- **Obroki** so čas **brez zaslonov**.
- Določite uro v dnevu, ko **vsí družinski člani** zaslone **ugasnete**. Dve uri pred spanjem ne uporabljajte zaslonov.
- **Televizija** naj ne bo vklopljena za **ozadje**, tudi računalnike po uporabi ugasnite.
- Otroci naj zaslone za prostočasne dejavnosti uporabljajo v skupnem prostoru.
- **Noč je namenjena spanju**. Pred spanjem in ponoči naj otrok ali mladostnik nima zaslonov v svoji sobi. Določite mesto, kjer vsi družinski zasloni ostanejo čez noč.
- Večkrat si privoščite **dan brez zaslonov**.

Viri:

- [Priporočeni čas uporabe zaslonov pri otrocih | safe.si](https://www.bibaleze.si)
- <https://www.bibaleze.si/>
- <https://www.logout.org/>