



V vrtcu se strokovni delavci srečujemo z različnimi izzivi glede prekomerne uporabe zaslonov in nove tehnologije v zgodnjem obdobju otroštva in prisotna je skrb, da nova tehnologija v zgodnjem obdobju povzroča več škodljivih posledic kot koristi.

Zaslone vse bolj nadomeščajo pristen stik, ki ga otrok najbolj potrebuje za svoj razvoj, to je **stik starš – otrok**. Odrasli s svojo prisotnostjo spodbujamo otrokov intelektualni, čustveni in socialni razvoj, razvoj komunikacije, govora in jezika ter krepimo varno navezanost.

Umirjena in kakovostna risanka na televiziji je zdrava mera rabe zaslonov v predšolskem obdobju.

Potrebna je **časovna in prostorska omejitev uporabe zaslonov** (televizija, pametni telefoni, pametne ure, tablice, računalniki, igralne konzole) in nove tehnologije:

1. Otroška soba je prostor, kjer ni prostora za noben zaslon. Zaslone naj se uporabljajo v skupnem prostoru (dnevna soba).
2. obroki naj potekajo brez prisotnosti zaslonov.
3. Zaslone ne uporabljamo 2 uri pred spanjem.
4. Otrok ne sme biti sam izpostavljen spletnim vsebinam (youtube) in si sam določati, kaj bo gledal.
5. Privoščimo si dan v tednu brez zaslonov.

Prezgodnja in čemerna uporaba zaslonov v domačem okolju ima **lahko različne škodljive učinke na otrokov razvoj in zdravje**:

- Otroci težko ločijo navidezno resničnost od resničnega življenja,
- odkrenljiva pozornost, kratkotrajna koncentracija,
- slabša vidna in slušna pozornost,
- odstopanja na področju govorno-jezikovne komunikacije,
- slabša fina motorika, groba motorika, grafomotorika,
- motnje spanja,
- sindrom utrujenih oči,
- kratkovidnost,
- agresivnost kot posledica izpostavljenosti agresivnim vsebinam,
- težave v socialnih interakcijah.

Otroci, ki že v zgodnjem obdobju odreagirajo zelo burno, ko se zaslon ugasne, so nagnjeni k zasvojenosti.



## **PRIPOROČILA ZA USTREZNO UPORABO ZASLONOV**

### **0 DO 2 LETI: BREZ ZASLONOV (novejše raziskave vse do 4. leta starosti)**

- Odsvetujemo vsakršno uporabo zaslonov v prvih dveh letih otrokovega življenja.
- Ko ste z otrokom, ne uporabljajte zaslonov; še posebej ne med dojenjem, hranjenjem, uspavanjem.
- Zagotavljajte čim več stika iz oči v oči, iskren in ljubeč odnos.
- Skupaj z otrokom glejte slikanice in knjige, prepevajte, se igrajte in ustvarjajte.
- Zaslonov ne uporabljajte za nagrajevanje, kaznovanje, pomiritev, uspavanje in preusmerjanje pozornosti (privajanje na kahlico, umivanje zob ipd.)
- Ne izpostavljajte otroka spletnemu oglaševanju.

### **OD 2 DO 5 LET: MANJ OD 1 URE NA DAN**

- Ko ste z otrokom, omejite uporabo zaslonov.
- Otrok naj bo red zaslonom le v spremstvu starša.
- Čas pred zasloni naj bo na primer namenjen družabnim stikom (videoklic s starimi starši).
- O vsebini se z otrokom ves čas pogovarjamo.

### **OD 6 DO 9 LET: DO 1 URE NA DAN**

- Potreben je družinski pogovor o rabi zaslonov.
- Starši smo zgled s svojo uravnoteženo rabo naprav.
- Samostojna uporaba naj bo le izjema (delo za šolo).
- Z otrokom se pogovarjamo o pasteh in možnih zlorabah ter varovanju zasebnosti na spletu. Vnaprej mu povemo, da se v primeru težav lahko vedno obrne na nas.
- Otrok naj nima lastnega pametnega telefona ali tablice.
- Za otroka izberemo ustrezne in kakovostne vsebine, o katerih se pogovarjamo.



Otroci danes v enem dnevu dobijo toliko informacij, kot so jih včasih v dveh letih. Raziskava je pokazala, da so otroci, ki niso imeli stika z novo tehnologijo iz zgodnjega obdobja, v 7 dneh usvojili vsa znanja in veščine.

**Z otrokom premišljeno vstopajmo v uporabo nove tehnologije v zgodnjem obdobju in smo njihov zgled.**

Več informacij je dostopnih na spletnih straneh organizacij **LOGOUT, VARNA RABA INTERNETA IN SAFE.SI.**

Prispevek povzela: Petra Prevec