SMERNICE ZA UPORABO ZASLONOV PRI OTROCIH

(Slovensko združenje za pediatrijo in Sekcija za primarno pediatrijo, maj 2021)

Nove tehnologije nam seveda prinašajo veliko prednosti, se pa v njih skrivajo tudi številne pasti, še posebej v obdobjih intenzivnega razvoja malčkov in otrok.

Pretirana uporaba elektronskih naprav ima številne negativne vplive, zlasti pa pomembno zmanjšuje kvaliteto interakcij med staršem in otrokom, kar negativno vpliva na razvoj otrokovega govora, jezika, komunikacije in socialnega dozorevanja.

Nekaj glavnih poudarkov:

- Čas obrokov, igre in počitka naj bo čas brez uporabe elektronskih naprav.
- Kadar niso direktno v uporabi, naj bodo elektronske naprave izklopljene, saj motijo medsebojne interakcije in otrokovo igro.
- Izogibati se je potrebno uporabi elektronskih naprav kot edinemu možnemu načinu za pomiritev otroka.
- Eno uro pred spanjem naj otroci ne uporabljajo elektronskih naprav, prav tako pa naj se pred spanjem iz njihovih sob odstrani vse elektronske naprave.

Tudi navade staršev pri uporabi elektronskih naprav so močan napovednik otrokovih bodočih navad. Pomembno je, da starši zmanjšajo tudi lastno uporabo različnih elektronskih naprav in s tem svojim otrokom nudijo dober zgled.

Namesto zaslona otrok potrebuje pozornost in prisotnost staršev in vrstnikov.

Slovenski pediatri že opažajo posledice pretirane uporabe zaslonov pri otrocih, zato so leta 2021 oblikovali nove smernice oz. priporočila za uporabo zaslonov pri otrocih glede na njihovo starost. Smernice si lahko preberete spodaj.

Smernice za uporabo zaslonov

pri otrocih in mladostnikih

Starši smo zgled otrokom.

Otrok in mladih ne izpostavljamo digitalnemu oglaševanju.

Namesto zaslona otrok potrebuje pozornost in prisotnost staršev in vrstnikov.

Zaslonov nikoli ne uporabljamo za nagrajevanje ali kaznovanje!

Digitalne vsebine morajo biti starosti primerne in kakovostne ter nameščene z vednostjo staršev.

Starost	**Čas pred zaslonom** v prostem času	**Namesto zaslona**
0–2 leti	→ **brez zaslonov!**	Otroka pomirimo, uspavamo, hranimo in ga zabavamo s svojo prisotnostjo. Skupaj gledamo slikanice, beremo, prepevamo, se igramo, ustvarjamo. Otroku omogočimo veliko gibalne in domišljijske igre ter raziskovanja v fizičnem okolju v družbi drugih otrok.
2–5 let	→ **manj kot eno uro na dan** → v navzočnosti staršev in sorazmerno starosti	
6–9 let	→ prva triada osnovne šole → **največ eno uro na dan**	Spodbujamo pristne medosebne stike in druženje z vrstniki v živo. Pogovarjamo se o pasteh, možnih zlorabah in varovanju zasebnosti na spletu ter kje poiskati pomoč.
10–12 let	→ druga triada osnovne šole → **največ eno uro in pol na dan**	
13–18 let	→ tretja triada osnovne šole in srednja šola → **največ dve uri na dan**	

Otrok naj ne bo lastnik pametnega telefona ali tablice.

Spoštujmo zasebnost otrok na internetu!

manj = bolje

Razmnoževanje in deljenje vložnega kartončka je dovoljeno in zaželjeno, maj 2021.

Otroci težko ločijo navidezno resničnost od resničnega življenja.

Neprimerne vsebine povzročajo pri otrocih nemir, agresivno vedenje in strahove.

Znaki za alarm in iskanje pomoči:

- → otrok ne zmore odložiti zaslona niti pred spanjem
- → raje kot druženje z družino in prijatelji otrok izbere zaslon
- → otrok manj časa posveti športnim in drugim aktivnostim
- → otrokov učni uspeh pade
- → močna čustvena reakcija ob prekinitvi aktivnosti

Prezgodnja in čezmerna uporaba zaslonov ima lahko različne **škodljive učinke na otrokov razvoj in zdravje**.

V Sloveniji pediatri že opažajo **negativne posledice** pretirane uporabe zaslonov pri otrocih.

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

- Obroki so čas **brez zaslonov**.
- Določite uro v dnevu, ko **vsi 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**.

manj = bolje

Razmnoževanje in deljenje vložnega kartončka je dovoljeno in zaželjeno, maj 2021.

Vsa časovna priporočila predstavljajo **priporočeno povprečno uporabo zaslonov v prostem času.**

Če ima otrok specifične težave, PRILAGODITE UPORABO ZASLONOV OCENI STROKOVNJAKA.

0-2 leti

BREZ ZASLONOV

OTROK VAS OPAZUJE.
Ne uporabljajte naprav, ko ste z njim (predvsem med dojenjem, hranjenjem in uspavanjem).

OTROK POTREBUJE VAŠO POLNO POZORNOST.
Čim več stika iz oči v oči!

Skupaj z otrokom glejte slikanice, prepevajte, se igrajte, ustvarjajte. Otroku berite!

ZASLON NI VARUŠKA.
Zaslonov ne uporabljajte za pomirjanje, uspavanje ali preusmeritev pozornosti (privajanje na kahlico, umivanje zob, hranjenje...).

Ne izpostavljajte otroka digitalnemu oglaševanju.

2-5 let

MANJ OD 1 URE NA DAN
naraščajoče s starostjo

STARŠI STE OTROKU ZGLED.
Omejite svojo uporabo naprav, ko ste z njimi.

OTROK naj bo **PRED ZASLONOM LE V VAŠEM SPREMSTVU.**

Otrok potrebuje vašo pozornost, pristne stike, gibalne in domišljijske igre, raziskovanje v fizičnem okolju.

Čas pred zasloni naj bo namenjen predvsem **DRUŽABNIM STIKOM** (npr. videoklicem s starimi starši).

ZA OTROKA IZBERITE STAROSTI PRIMERNE IN KAKOVOSTNE VSEBINE, o katerih se z njim čim več pogovarjajte. Mnoge vsebine lahko zasvojijo!

Ne izpostavljajte otroka digitalnemu oglaševanju.

6-9 let

DO 1 URE NA DAN

POMEMBEN JE DRUŽINSKI DOGOVOR O RABI NAPRAV Z ZASLONI:
kdaj, koliko in kaj?
BODITE ZGLED s svojo uravnoteženo rabo naprav.

Samostojna uporaba naj bo le izjema (npr. delo za šolo).

Pogovarjajte se o pasteh, možnih zlorabah in 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!

Ne izpostavljajte otroka digitalnemu oglaševanju.

10-12 let

DO 1,5 URE NA DAN

POMEMBEN JE DRUŽINSKI DOGOVOR O RABI NAPRAV Z ZASLONI:
kdaj, koliko in kaj?
BODITE ZGLED s svojo uravnoteženo rabo naprav.

Redno se pogovarjajte o otrokovih aktivnostih pred zasloni in jih v dogovoru z njim spremljajte.

Pogovarjajte se o pasteh, možnih zlorabah in varovanju zasebnosti na internetu. **OTROKU VNAPREJ POVEJTE, DA SE** v primeru težav **LAHKO VEDNO OBRNE NA VAS.**

Če otrok uporablja pametni telefon, naj ne bo lastnik naprave.

ZA OTROKA IZBERITE STAROSTI PRIMERNE IN KAKOVOSTNE VSEBINE, o katerih se z njim čim več pogovarjajte. Mnoge vsebine lahko zasvojijo!

Nameščanje aplikacij/iger naj bo le z vašo navzočnostjo.

13-18 let

DO 2 URI NA DAN

POMEMBEN JE DRUŽINSKI DOGOVOR O RABI NAPRAV Z ZASLONI:
kdaj, koliko in kaj?
BODITE ZGLED s svojo uravnoteženo rabo naprav.

Z mladostnikom se redno pogovarjajte o njegovih aktivnostih pred zasloni.

Pogovarjajte se o pasteh, možnih zlorabah in varovanju zasebnosti na internetu. Mladostniku **VNAPREJ POVEJTE, DA SE** v primeru težav **LAHKO VEDNO OBRNE NA VAS.**

Mladostnik naj čim dlje ne bo lastnik pametnega telefona, ki ga uporablja.

NAJSTNIKE LAHKO zasloni in vsebine **ZASVOJIJO. Bodite pozorni!**

Za mlajše od 15 let je priporočljivo nameščanje iger/aplikacij le z vašo vednostjo ali v vaši navzočnosti.

NE UPORABLJAJTE ZASLONOV ZA NAGRAJEVANJE ALI KAZNOVANJE OTROKA!