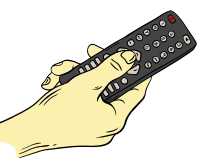


PREDŠOLSKI OTROCI IN ZASLONI



Pripravili: Nika Vodnjov, dipl. psih. (UN)
in Tina Vuri, psihologinja - svetovalna
delavka vrtca



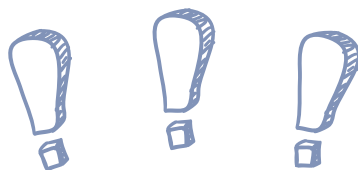
Različne oblike zaslonov
današnje generacije otrok
spremljajo že od rojstva.

Zaslони so vse naprave, ki
vsebujejo zaslon, torej
televizija, računalnik, pametni
telefon, tablica, igralna
konzola, pametna ura in očala
za navidezno ter razširjeno
resničnost.



Premišljena uporaba zaslonov glede
časovnih in vsebinskih okvirjev je za
otroke lahko koristna, pri čemer je
potrebno upoštevati, kaj je primerno za
določeno starost.

Pomembno je, da otrokom postavimo jasna
in stroga **pravila** glede uporabe zaslonov ter
da smo pri tem dosledni.



Na kaj se osredotočiti?

- Otroci se učijo z opazovanjem, zato razmislimo o tem, kakšen uporabnik zaslona smo mi kot odrasli in kakšen zgled dajemo otrokom.
- Za vsakega družinskega člana postavimo njegovi starosti primerna pravila.
- Ob otrokovi uporabi zaslona bodimo poleg njega.
- Postavimo jasne časovne omejitve uporabe zaslonov za zabavo.
- Od nadzora in omejitev prehajajmo k vzpostavitvi zaupanja.

Kakšno **časovno omejitev** uporabe
zaslonov na dan postaviti predšolskemu
otroku?



Do drugega leta starosti
naj otrok ne bo
izpostavljen zaslonom.

Med drugim in tretjim letom
starosti naj se uporaba
zaslonov omeji na največ 15
minut na dan.



Med tretjim in šestim letom
starosti naj otroci ne
uporabljajo zaslonov več kot
25 minut na dan.



Za uravnotežen razvoj otrok dnevno
poskrbimo tudi za zadostno količino gibanja,
ki naj bo časovno vsaj dvakrat tolikšna kot
izpostavljenost zaslonom.

Poleg časa, ki ga otroci preživijo pred zasloni, je zelo pomembna tudi vsebina.

Kakšno **vsebino** na zaslonih izbrati za predšolskega otroka?

- Naj bo kakovostna in prilagojena starostnemu obdobju otroka.
- Izberimo takšno vsebino, ki je lahko za otroka koristna, na primer zabavne in izobraževalne vsebine.
- Izbrana vsebina naj bo brez pretiranih vizualnih in zvočnih učinkov.
- Poskrbimo, da ne vsebuje zasvojitvenih elementov (npr. samodejno predvajanje naslednje vsebine).
- Izbrana vsebina naj na prijazen in zanimiv način ponuja informacije ter otroka z interaktivnimi elementi spodbuja k raziskovanju.



Bolj kot samo pasivno spremljanje vsebin na zaslonih predšolski otroci potrebujejo osebni stik, aktivno interakcijo, pozornost odraslega in učenje preko vsakodnevnih izkušenj. Zato je pomembno, da se z otrokom pogovarjamo o vsebini, ki jo spremlja preko zaslonov.

Primerne vsebine za otroka lahko zasledimo na spletni strani:

- safe.si (zavihek video) in
- Televizija Slovenija (zavihek otroci)



Kdaj uporaba zaslonov ni primerna?

Uporaba zaslonov se odsvetuje za nagrajevanje ali kaznovanje, pomirjanje, preusmerjanje pozornosti ob stiskah, ob izvajanju dnevnih rutin (hranjenje, uspanje itd.), za animacijo ali namesto varuške.

Poleg pazljivosti pri uporabi zaslonov pri predšolskih otrocih je pomembno, da smo odrasli pozorni na to, kaj objavljamo na internetu in da otrok ne izpostavimo po nepotrebnem.

Kakšen vpliv ima **prekomerna uporaba** zaslonov na predšolske otroke?

Če otroci preveč časa preživijo pred zasloni, so žal prikrajšani za aktivnosti, ki so bistvene v predšolski dobi (igra, telesna aktivnost, gibanje, preživljanje časa z družino in prijatelji, pravlјice, zdravo prehranjevanje in spanje).

Škodljive posledice na otrokov razvoj zaradi prekomerne rabe zaslonov so:

- slabše razvita motorika, pasivnost ali gibalni nemir,
- slabše kognitivne sposobnosti, težave s pozornostjo in koncentracijo,
- odstopanja na področju govorno-jezikovne komunikacije,
- odsotnost očesnega kontakta,
- motnje spanja,
- pomanjkanje socialnih veščin,
- poslabšan vid,
- zasvojenost, tesnoba, depresija, povečana agresivnost,
- nevrološko poškodovanje možganov,
- slabše odzivanje na vsakodnevne dražljaje in dogajanje v okolici.

Kam se obrniti po **pomoč** glede uporabe zaslonov?

- Svetovalna služba vrtca
- Logout
- Center Šteker
- Varni na internetu