

UPORABA ZASLONOV PRI VRTČEVSKIH OTROCIH

Pripravili: Irena Fili in Mateja Simčič

1. Zakaj je prekomerna in/ali neprimerna raba škodljiva?

Razvoj možganov

Kaj najbolj vpliva na razvoj možganov?

- Ljubeče okolje
- Živa interakcija z očesnimi kontakti
- Izmenjava informacij-konkretno
- Pogovor
- Branje
- Učenje z vključevanjem več čutil
- obrazna mimika, različni glasovi, branje, družabne igre, razpletajo mrežo v možganih.



Vir: <https://whisperingbrain.com/dramatic-growth-of-neuronal-architecture/>

Možgani se najhitreje razvijajo v prvih petih letih življenja. V tem obdobju se oblikujejo sinapse – povezave med živčnimi celicami – ki nastajajo na podlagi izkušenj, ki jih otrok doživlja. Razvoj je odvisen od bogatih dražljajev preko čutil in odnosov: vid, sluh, dotik, vonj ter interakcija z ljudmi. Če so izkušnje osiromašene, se določene sinapse ne vzpostavijo, kar pomeni, da se nekatere veščine ali lastnosti ne razvijejo optimalno. Občutljiva obdobja, ko se določene sposobnosti najbolj razvijajo, je kasneje težko nadomestiti.

Zaslone ponujajo omejene, predvsem vizualne dražljaje, zato ne morejo nadomestiti izkušenj, ki vključujejo več čutil in čustveno povezanost. Na primer, ko z otrokom plešemo ali skrivamo igračo, sodelujejo vid, dotik, gibanje in interakcija. Če otrok isto dejavnost spremlja le preko zaslona, je izkušnja bistveno osiromašena.

Mlajši kot je otrok, večji je vpliv prekomerne rabe zaslonov na razvoj možganov. Zato je v zgodnjem otroštvu ključna živa igra in stik z okoljem, ne digitalni nadomestki.

Zanimiva povezava:

Screens May Affect Your Child's Brain Development

<https://www.youtube.com/watch?v=ndOB-vXwXxM>

Intenzivna grafika

V zgodnjem otroštvu se oblikujejo temelji za učenje, pozornost in samoregulacijo. Ko otrok v 1. razredu začne brati, mora biti sposoben mirno sedeti in se 10 minut skoncentrirano posvetiti besedilu. Če je pred tem vsakodnevno izpostavljen risankam z intenzivnimi barvami, hitrimi menjavami slik, močnimi zvoki in modro svetlobo, se njegov živčni sistem navadi na močne dražljaje. Posledica je, da mu mirno branje brez vizualnih in zvočnih eksplozij postane dolgočasno in težko dosegljivo. Podobno velja za poslušanje – zmožnost osredotočenega poslušanja se zmanjša.

Intenzivne barve, hitri prehodi in glasni zvoki predstavljajo senzorično obremenitev, ki poveča izločanje stresnega hormona kortizola. Dolgotrajno povišan kortizol negativno vpliva na razvoj prefrontalnega korteksa, dela možganov, ki je odgovoren za načrtovanje, predvidevanje posledic, samokontrolo in socialne veščine. Če se ta del ne razvije optimalno, se lahko pojavijo težave, kot so:

- slabše predvidevanje posledic (npr. otrok se zaleti s kolesom, ker ne oceni hitrosti),
- motnje pozornosti in hiperaktivnost,
- težave pri učenju in spominu.

Modra svetloba

Zaslони oddajajo modro svetlobo, ki močno vpliva na biološke ritme. Pri otrocih lahko:

- zavira izločanje melatonina, hormona za spanje, kar vodi v slabšo kakovost spanja,
- povzroči utrujenost in razdražljivost, kar dodatno otežuje učenje in koncentracijo,
- vpliva na razvoj vida, saj dolgotrajna izpostavljenost modri svetlobi povečuje tveganje za digitalno obremenitev oči.

Mlajši kot je otrok, večji je vpliv teh dejavnikov na razvoj možganov in vedenje. Zato je pomembno omejiti čas pred zaslonom, še posebej v zgodnjem otroštvu, ter spodbujati izkušnje, ki vključujejo več čutil in živo interakcijo.

2. Priporočila za uporabo zaslonov v vrtcih



Vir: NIJZ: <https://online.pubhtml5.com/agha/giyr/#p=22>

3. Časovna priporočila

- Do 2. leta: Zaslonov se izogibamo. Če jih uporabljamo (npr. video klic z družino), naj bo največ 15 minut na dan.
- Od 2 do 5 let: Čas pred zaslonom postopoma povečujemo, približno za 5 minut na leto, da pri 5 letih dosežemo največ 1 uro na dan.
 - 2 leti → 15 minut
 - 3 leta → 20 minut
 - 4 leta → 30 minut
 - 5 let → največ 1 ura.

Zakaj je doslednost ključna?

Ni nujno, da otrok gleda zaslon vsak dan, vendar je pomembno, da kadar gleda, gleda vedno enako dolgo. Če enkrat dovolimo 15 minut, drugič pa 30 minut, otrok izgubi občutek predvidljivosti, kar povečuje konflikte in otežuje samoregulacijo. Doslednost daje občutek varnosti in jasnih pravil.

Praktični nasveti za doslednost:

- Dogovorite se za konkreten časovni okvir in ga vedno upoštevajte.
- Uporabite časovnik ali aplikacijo za omejevanje časa.
- Vnaprej povejte, koliko časa bo otrok gledal, in se tega držite.

Časovna priporočila za uporabo zaslonov v prostem času



0-2
starost

Do dopolnjenega drugega leta starosti
naj otrok **ne bo izpostavljen zaslonom.**

2-5
starost

V starosti od 2 do 5 let naj se uporaba zaslonov časovno omeji
na manj kot eno uro na dan
v navzočnosti staršev,
pri čemer naj bo čas uporabe sorazmeren starosti (**mlajši manj ali še bolje nič**).

6-9
starost

V starosti od 6 do 9 let (prva triada osnovne šole)
naj bo čas uporabe zaslonov v prostem času
omejen na v povprečju **največ eno uro na dan.**

10-12
starost

V starosti od 10 do 12 let
(druga triada osnovne šole) naj bo čas uporabe zaslonov
v prostem času omejen na v povprečju
največ eno uro in pol na dan.

13-18
starost

V starosti od 13 do 18 let
(tretja triada osnovne šole in srednje šole)
naj bo čas uporabe zaslonov v prostem času
omejen na v povprečju
največ dve uri na dan.



Vir: NIJZ: <https://online.pubhtml5.com/agha/giyr/#p=13>

4. Vsebinska priporočila in izbira kanalov

Otroci preko risank ne le uživajo v zgodbi, temveč se učijo o svetu, posnemajo vedenja in oblikujejo svojo identiteto: kdo sem, kaj znam, kaj zmorem, kako rešujem probleme. Zato je izjemno pomembno, kakšne vsebine jim ponujamo.

Kaj izbrati?

Najboljša izbira za predšolske (in tudi šolske) otroke je javni program RTV Slovenija. Zakaj? Otroški program je skrbno izbran in preverjen. Ima urednika in psihologa, ki ocenjujeta primernost risank tako po vsebini kot po intenzivnosti dražljajev. Vključuje risanke in izobraževalne vsebine, ki so primerne za razvoj otroka.

Komercialni kanali (npr. Nick Junior, Otto) so problematični zaradi:

- visoke intenzivnosti dražljajev (hitre menjave slik, močni zvoki),
- pomanjkanja oznak za starost,
- reklam za igrače, ki so pogosto nekvalitetne in spodbujajo potrošništvo.
- tveganja za agresivne ali neprimerne vsebine.

Plačljive platforme (Disney+, Netflix, Voyo) nimajo reklam, kar je prednost, vendar je ključno, da sledite oznakam primernosti glede na starost in izbirate vsebine, ki spodbujajo pozitivna vedenja.

Če otrok gleda YouTube

- Izklopite samodejno predvajanje – preprečite, da se vsebine vrstijo brez nadzora.
- Uporabite razširitev, ki odstrani priporočene videe (npr. Unhook za Chrome/Firefox). Ta razširitev skrije stranske predloge in zmanjša tveganje za neprimerne vsebine.
- Prijavite neprimerno vsebino – če opazite videe, ki niso primerni za otroke, jih prijavite prek YouTube funkcije »Report«.

Ključna priporočila za vsebine:

Izbirajte zgodbe, ki otroka opogumljajo, poudarjajo njegove sposobnosti in spodbujajo empatijo, sodelovanje ter reševanje problemov.

Izogibajte se vsebinam z nasiljem, agresijo ali stereotipi.

Spremljajte, kaj otrok gleda, in se o tem pogovarjaj – skupno gledanje zmanjšuje negativne vplive.

5. Posledice prekomerne rabe zaslonov pri otrocih

1. Motnje pozornosti

- Otrok se težko sam zaigra.
- Ne vztraja pri eni aktivnosti.
- Pojavi se gibalni nemir.

2. Motnje vedenja (predšolski in šolski otroci)

- Agresivnost, nesocialno vedenje (ne zna pristopiti k drugemu otroku).
- Slaba samokontrola vedenja (trma, izbruhi jeze, ko mu vzamemo zaslon).

3. Motnje komunikacije

- Manj očesnega kontakta (tudi v družini).
- Manj išče stik z okolico.
- Zaostanek v govornem razvoju, slabši besedni zaklad.

4. Motnje čustvovanja

- Prilagoditvene težave, dolgo časa potrebuje, da se pomiri.
- Povečani strahovi (strah hitro nastane in se ga težko znebimo).

5. Motnje spanja

- Zaradi vsebine in modre svetlobe se otrok večkrat zbudi, ima manj globok spanec, nočne more.
- Pomanjkanje spanja vpliva na razpoloženje in učenje.
- Priporočilo: vsaj 1 uro pred spanjem brez zaslonov.
- Modra svetloba moti cirkadiani ritem in zavira izločanje melatonina, kar preprečuje kakovosten počitek.

6. Slabše bralne sposobnosti

- Težave s koncentracijo pri branju in učenju.

7. Telesna zmogljivost

- Manj gibanja, večje tveganje za debelost.

8. Motnje vida

- Dolgotrajno bližinsko delo povečuje obremenitev oči.

9. Dolgoročni vplivi

- Velika količina zaslonskega časa lahko poveča tveganje za motnje pozornosti (ADHD) in vpliva na razvoj avtističnih značilnosti.

6. Zakaj je problematična televizija, ki je ves čas prižgana v prostoru?

Čeprav otrok televizije ne gleda aktivno, stalno prižgan zaslon negativno vpliva na njegov razvoj. Posledice so:

- Prekinjanje igre – otrok se težje poglobi v igro, ker ga motijo vizualni in zvočni dražljaji iz ozadja.
- Manj govorne izmenjave – družinska komunikacija se zmanjša, ker pozornost uhaja k zaslonu.
- Slabše izvršilne funkcije – težave pri načrtovanju, organizaciji in samoregulaciji.
- Slabši besedni zaklad – manj pogovorov pomeni manj priložnosti za učenje novih besed.

7. Zakaj je pomemben čas za druge aktivnosti?

Ko zasloni zavzamejo preveč časa, zmanjka prostora za dejavnosti, ki so ključne za otrokov razvoj. Te dejavnosti spodbujajo domišljijo, socialne veščine in telesno gibanje:

- Igra na prostem – gibanje, raziskovanje narave, krepitev telesne zmogljivosti.
- Igra s sorojenci in starši – razvijanje socialnih veščin, sodelovanja in empatije.
- Branje pravljič – bogatenje besednega zaklada, razvoj domišljije.
- Domišljajska igra in igra vlog – krepitev ustvarjalnosti, reševanje problemov.
- Delovne navade – pomoč pri hišnih opravilih, občutek odgovornosti in samostojnosti.

8. Ko telefon postane rešitev: zakaj je to problematično in kako ukrepati»

Kdaj najpogosteje damo otrokom telefon?

- Med večerno rutino (npr. umivanje zob).
- Ko želimo mir ali hitro umiriti otroka.
- Kot nagrado.
- Ko otrok noče jesti ali sedeti pri miru.
- Ko mu je dolgčas.
- Ko želimo preusmeriti pozornost (npr. ob izpadu jeze).

Zakaj je to problematično?

Če telefon postane rešitev za vsako težavo, otrok ne razvije pomembnih veščin: samoregulacije, potrpežljivosti, kreativnosti in socialnih interakcij. Dolgoročno to vpliva na vedenje, čustva in odnose.

Alternativa: zdrave družinske navade

Namesto telefona lahko ponudimo dejavnosti, ki spodbujajo razvoj in povezanost:

- V restavraciji ali čakalnici: pobarvanke, knjigice, družabne igre.
- Med obroki: pogovor, raziskovanje hrane, skupen čas brez zaslonov.
- Zvečer: branje knjig, zvočne pravljice, pogovor, razvajanje.
- Ob izpadu jeze: ostanemo ob otroku, ga potolažimo, da dobi izkušnjo, da čustva minejo.
- Ko je dolgčas: ne bojte se dolgčasa – to je najboljši čas za razvoj kreativnosti.

Praktični nasveti za starše

- Dan brez telefona – določite dneve brez zaslonov.
- Izklop obvestil – nastavite telefon na tiho, da ne moti rutine.
- Telefon izven otroške sobe – kupite budilko in pustite telefone v drugem prostoru.

- Dogovorjen čas za odziv – povejte otroku: »Preberem članek in se vrnem k tebi.«
- Glasba namesto TV – raje nežna glasba kot ves čas prižgana televizija.
- V avtu: zvočne pravlјice namesto videov.
- Pri risankah: sedite zraven, pogovarјajte se o vsebini – odziv odraslega je ključen.
- Za nagrado: raje skupen čas (igranje igre) kot zaslon, da ne sporočamo, da so zasloni »posebna nagrada«.

Vpliv zgleda odraslih na vedenje otrok

Risanke vplivajo na vedenje otrok, vendar je najmočnejši dejavnik zgled staršev in skrbnikov. V zgodnjem otroštvu se oblikujejo temeljne navade in vzorci vedenja, zato je način, kako odrasli uporabljajo tehnologijo, izjemno pomemben.

Če med obroki odgovarјamo na telefon, se odzivamo na vsako obvestilo ali rečemo: »*Ti kar povej, saj te poslušam*« s telefonom v roki, otrok dobi jasno sporočilo, da je zaslon pomembnejši od njega. Takšna vedenja se ponotranjijo in vplivajo na otrokovo dojemanje odnosov.

Primeri iz vsakdana:

- Otrok na igrišču reče: »*Mama, poglej, drsam!*« – starš gleda v telefon.
- Otrok vpraša: »*Ali lahko grem na igralo?*« – starš na daljavo prikima, brez očesnega stika.
- Otrok je žalosten, starš se smeji nečemu na telefonu.

Ko telefon določa naš čas, lahko neprimerno čustveno reagiramo na otrokove potrebe in zamudimo priložnost za povezovanje. To vpliva na občutek varnosti, samo vrednosti in razvoj socialnih ter čustvenih veščin.

Zanimiv videoposnetek:

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.instagram.com/dr.arpitgupta11/reel/C-H-HxrvTZM/&ved=2ahUKEwiF55jT15-JAxVyhv0HHeK5OxEQo7QBegQlChAF&usg=AOvVaw1PKGYJPg6fLNIY6Kv0Rx79>

9. Zaključek:

Zaslone sami po sebi niso slabi – pomembno je koliko časa jih uporabljamo in kakšne vsebine izbiramo. Premišljena uporaba zaslonov lahko prinaša številne koristi, kot so:

- Sporazumevanje: povezovanje z družino in prijatelji na daljavo (npr. video klici).
- Učenje: dostop do izobraževalnih vsebin, dokumentarnih oddaj, interaktivnih aplikacij za branje.
- Sodelovanje: skupno reševanje nalog, ustvarjanje projektov.
- Dostop do informacij: hitra pridobitev znanja in virov.

Ključno je, da uporaba zaslonov ostane sorazmerna z drugimi dejavnostmi, kot so gibanje, prosta igra, čas v naravi in kakovostni odnosi. Otroci še vedno potrebujejo konkretne materiale, domišljjsko igro in izkušnje z več čutili, saj te spodbujajo celosten razvoj možganov.

Zaslone niso škodljivi sami po sebi – koristni so, če jih uporabljamo premišljeno in v pravem ravnovesju.

Vsebina

1. Zakaj je prekomerna in/ali neprimerna raba škodljiva?.....	1
2. Priporočila za uporabo zaslonov v vrtcih	3
3. Časovna priporočila	4
4. Vsebinska priporočila in izbira kanalov	6
5. Posledice prekomerne rabe zaslonov pri otrocih	7
6. Zakaj je problematična televizija, ki je ves čas prižgana v prostoru?	8
7. Zakaj je pomemben čas za druge aktivnosti?	8
8. Ko telefon postane rešitev: zakaj je to problematično in kako ukrepati«	9
9. Zaključek:	11