

PREDŠOLSKI OTROCI IN ZASLONI



Neugodni učinki prekomerne rabe zaslonov:

- Slabše kognitivne sposobnosti
- Odstopanja na področju govorno-jezikovne komunikacije
- Motnje pozornosti in izvršilne funkcije
- Kratkovidnost, sindrom utrujenih oči
- Debelost
- Depresija
- Agresivnost kot posledica izpostavljenosti agresivnim vsebinam na zaslonih
- Odvisnost od interneta
- Škodljivi dogodki, povezani z uporabo zaslonov/interneta



Vir: Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih, NIJZ

Zavedamo se, da je problem prekomerne in prezgodnje uporabe naprav pred zasloni vedno večji in se poleg pozitivnih vplivov kažejo tudi številni negativni.

V zadnjih letih smo priča velikemu porastu uporabe naprav z zasloni na vseh področjih življenja pri vseh generacijah.

Poleg televizije smo začeli množično uporabljati pametne telefone, tablice, računalnike, igralne konzole in pametne ure, ki omogočajo dostop do interneta praktično vsak trenutek in skoraj kjerkoli.

Za vas, spoštovani starši smo pripravili nekaj nasvetov in priporočil za skupni cilj, da bi bilo pri otrocih čim manj motenj in težav, ki jih povzroča nova tehnologija.

Nasveti in priporočila:

- Poleg časa pred zasloni sta pomembna vsebina in način uporabe.
- Predvsem v predšolskem obdobju naj bo splošno vodilo pri uporabi zaslonov »MANJ je BOLJE«.
- V prvih dveh letih otrokovega življenja odsvetujemo vsakršno uporabo zaslonov pri otrocih.
- Pri uporabi zaslonov je pomemben zgled odraslih otrokom.
- Otroci v predšolskem obdobju potrebujejo predvsem pozornost odrasle osebe, ki z otrokom vzpostavlja iskren in ljubeč odnos ter veliko priložnosti za gibalno igro, domišljjsko igro in za raziskovanje v otrokovem naravnem okolju.
- V prvem letu naj starši naklonijo otroku čim več polne pozornosti, vzpostavljajo z njim očesni stik, mu prigovarjajo, pojejo, berejo, se

odzivajo na njegove občutke in se z njim igrajo.

- Po drugem letu starosti priporočamo, da otrok uporablja zaslone skupaj s starši.
- Odsvetujemo uporabo zaslonov za nagrajevanje oziroma kaznovanje, pomirjanje, uspavanje,..
- Starši naj spodbujajo otroke k zmerni, odgovorni, uravnoteženi in varni uporabi zaslonov.

