



SMERNICE ZA (NE)UPORABO ZASLONOV PRI PREDŠOLSKIH OTROCIH

6. 2. 2024

Sabina Jurkošek, univ. dipl. psih.



AKTUALNOST TEMATIKE



- Delež otrok, ki obiščejo razvojne ambulante in so njihove težave povezane s prekomerno uporabo zaslonov, se povečuje – **ZASKRBLJUJOČE.**

POSLEDICE ZGODNJE IZPOSTAVLJENOSTI ZASLONOM

- **Motnje pozornosti**
- **Motnje vedenja**
- **Motnje komunikacije (tudi neverbalne)**
- **Zaostanek v govornem razvoju**
- **Slabši besedni zaklad**
- **Slabše razumevanje**
- **Motnje čustvovanja**
- **Motnje spanja**
- **Učne težave**
- **Slabše bralne sposobnosti**
- **Debelost**

Primer otroka (3 leta):

- Govor je nerazumljiv, pove le par besed
- V jutranjem krogu ne sodeluje, ima odkrenljivo pozornost
- Potrebuje individualna navodila, ponovitev navodil oz. demonstracijo
- Težje vzpostavi očesni stik



- **V zgodnjem obdobju poteka zelo intenziven razvoj možganov. Zasloni ga lahko onemogočajo.**

Motnje pozornosti in izvršilne funkcije

- **Povezava med časom pred zasloni in težavami s pozornostjo, ki se lahko kažejo kot motnja pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD), je bila večkrat ugotovljena v mnogih raziskavah, tako pri osnovnošolskih otrocih in mladostnikih kot tudi pri malčkih.**
- **Daljši dnevni čas gledanja televizije je bil pri 1-letnikih kot pri 3-letnikih povezan s povečanim pojavom motenj pozornosti v starosti 7 let.**
- **V eni izmed raziskav so pokazali, da so imeli predšolski otroci, ki so bili pred zasloni več kot 2 uri dnevno, 7.7-krat večjo verjetnost, da dosežejo kriterije za motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo.**

Odstopanja na področju govorno-jezikovne komunikacije

- Predvsem za predšolske otroke raziskave kažejo neugodne vplive uporabe zaslonov na razvoj govorno-jezikovne komunikacije.
- Otroci, ki so začeli gledati televizijo pred dvanajstim mesecem starosti in so jo gledali več kot dve uri dnevno, so imeli šestkrat večjo možnost zaostanka v govorno-jezikovnem razvoju.
- Uporaba mobilnih naprav je bila povezana s kasnejšim jezikovnim razvojem pri 18-mesečnih otrocih.
- Pri predšolskih otrocih je imela uporaba zaslonov, v primerjavi z igro z vrstniki na prostem, negativen vpliv tudi na razvoj socialnih veščin.

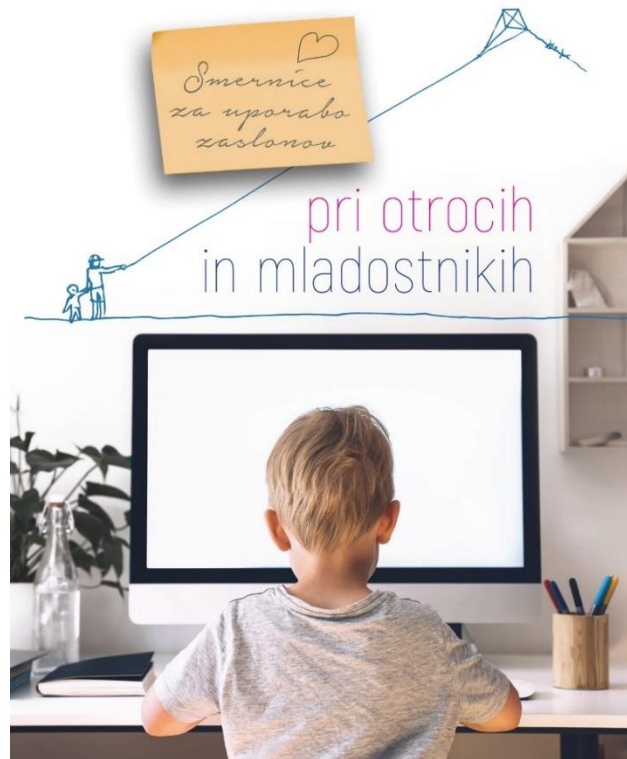
- **Močno odmeva raziskava, ki je z MR slikanjem možganov pri predšolskih otrocih, ki so bili **prekomerno izpostavljeni zaslonom**, pokazala **spremenjeno strukturo možganov**.**
- **Prekomerna uporaba zaslonov je bila povezana z okrnjeno mikrostrukturno organizacijo in mielinizacijo možganske beline, ki podpira jezikovne veščine, nastajajoče veščine pismenosti in izvršilne funkcije.**



- **Problem prekomerne in prezgodnje uporabe zaslonov je vedno večji in se poleg pozitivnih vplivov kažejo tudi številni negativni.**



- **Kljub temu, da so mnoge oblike uporabe zaslonov lahko koristne (SPORAZUMEVANJE, UČENJE, SODELOVANJE, POVEZLJIVOST, DOSTOP DO INFORMACIJ), novi vzorci in trend naraščanja časa uporabe zaslonov med otroki in mladostniki **zahtevajo temeljit premislek glede časovnih in vsebinskih okvirov**, ki še omogočajo koristno in varno uporabo za njihovo zdravje.**



SMERNICE ZA UPORABO ZASLONOV

PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

(Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2021)

[Smernice - povezava](#)

[Zgibanka - povezava](#)

JAZ KOT STARŠ

- **Preden razmislimo, kako bo otrok uporabljal zaslone, najprej kritično pogledjmo našo rabo, naše navade in razmislimo, kako le-to vpliva na okolje okoli nas (predvsem naše otroke).**

+

- **Zavedajmo se: Children see, children do.**

[Povezava do videoposnetka](#)



**IMATA STARŠA
RAJE SVOJ TELEFON
KOT MENE?** 😞

**VAŠ OTROK POTREBUJE
VAŠO POZORNOST.
NE ZANEMARJAJTE GA ZARADI
MOBILNEGA TELEFONA.**

Za razvoj otroka je najpomembnejši dober odnos in pristen stik s starši.

Za več informacij obiščite www.safe.si.

www.facebook.com/safe.si

www.twitter.com/safe_si

www.youtube.com/saferinternetsi



Na vsebini so prikazane informacije, ki niso namenjene in ne smejo biti uporabljene za medicinske, pravne, finančne ali druge svetovalne namene. Za vse informacije, ki niso namenjene in ne smejo biti uporabljene za medicinske, pravne, finančne ali druge svetovalne namene, se obrnite na pristojne strokovnjake. Vse informacije, ki niso namenjene in ne smejo biti uporabljene za medicinske, pravne, finančne ali druge svetovalne namene, so namenjene le za informiranje in ne predstavljajo garancije za katera koli količinsko ali kvalitativno izid. Vse informacije, ki niso namenjene in ne smejo biti uporabljene za medicinske, pravne, finančne ali druge svetovalne namene, so namenjene le za informiranje in ne predstavljajo garancije za katera koli količinsko ali kvalitativno izid.

za uporabo
zaslona

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.

Zaslono nikoli ne uporabljamo
za nagrajevanje ali kaznovanje!

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

**Zaslono so vse
naprave, ki
vsebujejo zaslon:**

**televizija, pametni
telefoni, tablice,
računalniki,
igralne konzole,
pametne ure in
očala za navidezno
ali razširjeno
resničnost.**

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 domišljajske igre ter raziskovanja v fizičnem okolju v družbi drugih otrok. 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.
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	
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.

PREDŠOLSKI OTROCI 0-2 leti

- V predšolskem obdobju, še posebej v prvih dveh letih otrokovega življenja, se odsvetuje vsakršna uporaba zaslonov pri otroku.



- Pri uporabi zaslonov je zelo pomemben **zglede odraslih** otrokom.
- Poudarja se omejevanje uporabe zaslonov pri starših, ko so ob otroku. Posebej je to pomembno predvsem med dojenjem, hranjenjem in uspavanjem. Večopravnost se odsvetuje, saj preusmerja pozornost z otroka k zaslonu.

DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA UPORABO ZASLONOV PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

Miha Kramli: Zasvojenost s pametno tehnologijo se lahko prične že v maminem naročju

- Primer mame, ki med dojenjem ne gleda otroka, ampak ves čas strmi v telefon. Ob gledanju odsotne mame oziroma mame, ki ves čas gleda v ekran, se otrok uči, da je hranjenje mogoče le, če je prižgan ekran.
- “Ko se otrok hrani, je to zanj najpomembnejša aktivnost in če je takrat mati odsotna, s pogledom v nek zunanji dražljaj, se v njegovo osebnostno strukturo beleži, da je aktivnost možna samo, če je prisoten zunanji dražljaj.” Kasneje se bo otrokova navezanost na “ekranček” izkazala v tem, da brez naprave ne bo vedel več jesti, lulati in kakati. “Mišice se mu ne bodo sprostile brez zunanjega dražljaja”.



PREDŠOLSKI OTROCI 0-2 leti

- Pomembno se je zavedati, da v predšolskem obdobju otroci ne potrebujejo toliko posebnih izobraževalnih medijskih vsebin,
- pač pa **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.



PREDŠOLSKI OTROCI 0-1 leti

- 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.
- Tako lahko najbolje spodbujajo njegov intelektualni, čustveni in socialni razvoj, razvoj komunikacije, govora in jezika ter krepijo njegovo varno navezanost.



PREDŠOLSKI OTROCI 1-2 leti



Primeri ustreznega spodbujanja celostnega razvoja po prvem letu:

- **Branje iz knjig**
- **Igranje starosti primernih družabnih iger**
- **Ples in petje**
- **Prosta igra**
- **Telesna aktivnost na prostem**
- **Skupno branje ni le branje, temveč ustvarja odnos, komunikacijo, varno, prijetno okolje.**



PREDŠOLSKI OTROCI **2-5 let**



- Po drugem letu starosti se priporoča, da otrok uporablja **zaslone skupaj s starši**.
- Čas pred zasloni naj bo namenjen predvsem družabnim stikom (npr. videoklicem s sorodniki) in kakovostnim izobraževalnim vsebinam, o katerih naj se starši z otrokom pogovarjajo.



PREDŠOLSKI OTROCI **2-5 let**

- **Ko otrok začne skupaj s starši vstopati v digitalni svet, je treba biti pozoren na to, **katere vsebine, programi, igre so primerni za otrokovo starost in katerim naj ne bo izpostavljen.****
- **Posebej se poudarja izogibanje vsakršni izpostavljenosti digitalnemu oglaševanju, pretiranim vizualnim in zvočnim učinkom ter nedidaktičnim videovsebinam.**
- **Ustreznost vsebin glede na otrokovo starost lahko starši preverijo pri strokovnjaku ali na zaupanja vrednem spletnem mestu.**



Agresivnost kot posledica izpostavljenosti agresivnim vsebinam na zaslonih

- **Nasilno vedenje je običajno posledica skupka dalj časa prisotnih dejavnikov tveganja, glavni dejavnik tveganja za nasilno vedenje mladostnikov in odraslih pa je izpostavljenost nasilju v otroštvu.**
- **Kljub temu pa obstajajo močni dokazi, da ima izpostavljenost nasilnim vsebinam na zaslonih škodljive kratkoročne, kot tudi dolgoročne učinke.**
- **Raziskave potrjujejo, da je izpostavljenost nasilju v medijih povezana s povečanjem sovražnosti, občutkov jeze in agresivnega vedenja ter zmanjšanjem prosocialnih vedenj in empatičnosti.**
- **Rezultati študij, izvedenih v zadnjih desetletjih, so konsistentno pokazali, da je izpostavljenost otrok nasilnim televizijskim vsebinam in videoigram tesno povezana z antisocialnim, agresivnim in impulzivnim vedenjem. Mladostniki, ki so bili kot otroci izpostavljeni nasilnim vsebinam na zaslonih, imajo lahko nižjo stopnjo empatije, se pogosteje nasilno vedejo do sovrstnikov in so pogosteje obsojeni za kaznivo dejanje v zgodnji odraslosti.**



PREDŠOLSKI OTROCI



Odsvetuje se uporaba zaslonov za:

- **nagrajevanje oz. kaznovanje,**
- **pomirjanje,**
- **uspavanje,**
- **preusmeritev pozornosti ob stiskah,**
- **ob izvajanju dnevnih rutin (npr. ob odvajanju od plenice, umivanju zob, hranjenju),**
- **za animacije,**
- **namesto varuške.**



ZDRAVE (DRUŽINSKE) NAVADE UPORABE ZASLONOV

- Priporoča se **vzpostavitev družinskih pravil uporabe zaslonov** – pri tem se svetuje, da jih upoštevajo vsi družinski člani.
- Npr. obroki naj bodo čas brez zaslonov, določitev ure dneva, po kateri družinski člani zaslone ugasnejo/odložijo, določitev mesta v domu, kjer zasloni ostanejo preko noči, dan brez zaslonov (digitalni post za vso družino) in podobno.
- [Družinski načrt - povezava](#)






ZDRAVE (DRUŽINSKE) NAVADE UPORABE ZASLONOV

- **Brez prižgane TV v ozadju**
- **Brez zaslonov v otroški sobi**
- **Ne pred spanjem**
- **Ne med obroki**
- **Dnevi brez zaslonov**
- **Prilagoditev vsebin najmlajšemu**
- **Aktiven prosti čas - zunaj**



PRIPOROČILA STROKOVNJAKOV

-  1 Obroki so čas brez zaslonov
-  2 Določite uro v dnevu, ko vsi družinski člani zaslone ugasnete
- 3 Televizija naj ne bo vklopljena za ozadje, tudi računalnik po uporabi ugasnite
-  4 Dve uri pred spanjem ne uporabljajte zaslonov
-  5 Pred spanjem in ponoči naj otrok ali mladostnik nima zaslonov v svoji sobi
-  6 Določite mesto, kjer vsi družinski zasloni ostanejo čez noč
- 7 Otroci naj zaslone za pristočasne dejavnosti uporabljajo v skupnem prostoru
-  8 Večkrat si privoščite dan brez zaslonov

DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA UPORABO ZASLONOV PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI



DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA UPORABO ZASLONOV PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

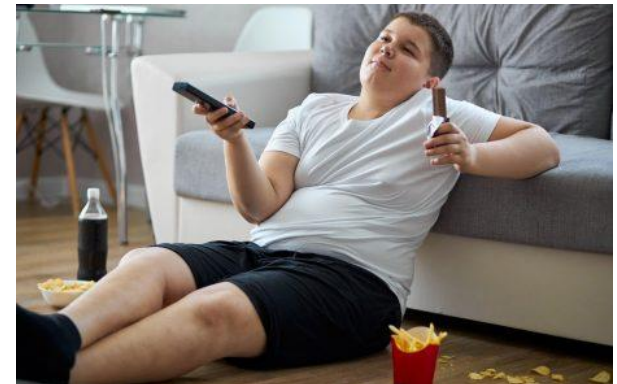


STARŠII!

- **Uporaba zaslonov pri starših je močan napovedni dejavnik navad uporabe zaslonov pri otrocih** – otroci, katerih starši so bolj izpostavljeni zaslonom, so posledično več kot dvakrat bolj izpostavljeni zaslonom.
- **Po drugi strani pa so bili otroci, katerih starši so postavljali jasne meje in so se sami držali pravil glede časa pred zaslani, manj časa pred zaslani.**
- **Pretirana raba zaslonov pri starših je povezana z manj verbalne in neverbalne komunikacije med otrokom in starši.** Veliko staršev je kot razlog za prekomerno rabo zaslonov pri otrocih navajalo pomanjkanje alternativ zaslonom za zabavno preživljanje prostega časa. Drugi so navajali lastno izčrpanost, potrebo, da kaj naredijo po hiši ter slabo vreme.
- **Na kakšen način starši razumejo uporabo zaslonov, prav tako pomembno vpliva na količino časa, ki ga otroci preživijo pred zaslani.**

NEUGODNI UČINKI PREKOMERNE RABE ZASLONOV PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

- Slabše kognitivne sposobnosti, slabši uspeh na razvojnih testih ter učna manjuspešnost
- Odstopanja na področju govorno-jezikovne komunikacije
- Motnje pozornosti in izvršilne funkcije
- Motnje spanja
- Kratkovidnost, sindrom utrujenih oči
- Debelost
- Depresija
- Škodljivi vplivi družbenih omrežij in aplikacij za komuniciranje na razpoložnje
- Agresivnost kot posledica izpostavljenosti agresivnim vsebinam na zaslonih
- Problematična raba interneta in odvisnost od interneta
- Škodljivi dogodki, povezani z uporabo zaslonov/interneta



NEUGODNI UČINKI PREKOMERNE RABE ZASLONOV PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

Slabše kognitivne sposobnosti, slabši uspeh na razvojnih testih ter učna manjšepešnost

- Raziskave večinoma nakazujejo **negativne povezave med izpostavljenostjo malčkov zaslonom in veščinami, pomembnimi za vstop v šolo in tudi v vrtec.**
- **Otroci, ki so preživeli več časa pred zasloni, so imeli slabše rezultate na razvojnih testih.**
- **Skupni čas pred televizijo je bil pri 8- do 9-letnikih povezan tudi s slabšim ucnim uspehom, slabšo pismenostjo in slabšimi bralnimi sposobnostmi.**

NEUGODNI UČINKI PREKOMERNE RABE ZASLONOV PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

Odstopanja na področju govorno-jezikovne komunikacije

- Predvsem za predšolske otroke raziskave kažejo neugodne vplive uporabe zaslonov na razvoj govorno-jezikovne komunikacije.
- Otroci, ki so začeli gledati televizijo pred dvanajstim mesecem starosti in so jo gledali več kot dve uri dnevno, so imeli šestkrat večjo možnost zaostanka v govorno-jezikovnem razvoju.
- Uporaba mobilnih naprav je bila povezana s kasnejšim jezikovnim razvojem pri 18-mesečnih otrocih.
- Pri predšolskih otrocih je imela uporaba zaslonov, v primerjavi z igro z vrstniki na prostem, negativen vpliv tudi na razvoj socialnih veščin.
- Močno odmeva raziskava, ki je z MR slikanjem možganov pri predšolskih otrocih, ki so bili prekomerno izpostavljeni zaslonom, pokazala spremenjeno strukturo možganov. Prekomerna uporaba zaslonov je bila povezana z okrnjeno mikrostrukturno organizacijo in mielinizacijo možganske beline, ki podpira jezikovne veščine, nastajajoče veščine pismenosti in izvršilne funkcije.

NEUGODNI UČINKI PREKOMERNE RABE ZASLONOV PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

Motnje pozornosti in izvršilne funkcije

- Povezava med časom pred zasloni in težavami s pozornostjo, ki se lahko kažejo kot motnja pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD), je bila večkrat ugotovljena v mnogih raziskavah, tako pri osnovnošolskih otrocih in mladostnikih kot tudi pri malčkih.
- Daljši dnevni čas gledanja televizije je bil pri 1-letnikih kot pri 3-letnikih povezan s povečanim pojavom motenj pozornosti v starosti 7 let.
- V eni izmed raziskav so pokazali, da so imeli predšolski otroci, ki so bili pred zasloni več kot 2 uri dnevno, 7.7-krat večjo verjetnost, da dosežejo kriterije za motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo.

NEUGODNI UČINKI PREKOMERNE RABE ZASLONOV PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

Motnje spanja

- Številne raziskave so poročale o povezanosti med uporabo zaslonov in krajšim trajanjem in/ali slabšo kakovostjo spanja ter debelostjo.
- **Uporaba mobilnega telefona in televizije pred spanjem je bila tudi pri predšolskih otrocih povezana s težjim uspavanjem in krajšim spancem.**
- Razlogi za vpliv na cirkadiane ritme so lahko vsebine, ki povzročajo zbujanje, ali vpliv modre svetlobe, ki lahko zavre endogeno nastajanje melatonina.
- **Vsakodnevna uporaba tablice ali mobilnega telefona povečuje verjetnost krajšega trajanja spanja in daljšega uspavanja, ne glede na druge dejavnike, kot so temperament ali izpostavljenost televiziji.**

NEUGODNI UČINKI PREKOMERNE RABE ZASLONOV PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

Debelost

- Raziskave s tega področja ugotavljajo močno povezavo **med daljšim časom, preživetim pred zaslonom (predvsem TV),** in večjim energijskim vnosom hrane, manj zdravimi oblikami prehranjevanja in **prekomerno prehranjenostjo.**
- **Prekomerno preživljanje časa pred zasloni je povezano z daljšim časom sedenja in uživanjem prigrizkov, kar pa je posledično povezano z dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni, debelost, visok krvni tlak in inzulinsko rezistenco.**

NEUGODNI UČINKI PREKOMERNE RABE ZASLONOV PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

Depresija

- Raziskave so pokazale povezavo med rabo zaslonov in depresijo ter samomorilnim vedenjem.
- Pri sistematičnem pregledu znanstvenih prispevkov se izpostavlja močna povezava med časom uporabe zaslonov, debelostjo in simptomi depresije pri otrocih in mladostnikih.

NEUGODNI UČINKI PREKOMERNE RABE ZASLONOV PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

Škodljivi vplivi družbenih omrežij in aplikacij za komuniciranje na razpoloženje

- Raziskave kažejo na povezanost med uporabo družbenih omrežij in motnjami razpoloženja-depresijo, anksioznostjo in duševnimi stiskami.

NEUGODNI UČINKI PREKOMERNE RABE ZASLONOV PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

Agresivnost kot posledica izpostavljenosti agresivnim vsebinam na zaslonih

- Nasilno vedenje je običajno posledica skupka dalj časa prisotnih dejavnikov tveganja, glavni dejavnik tveganja za nasilno vedenje mladostnikov in odraslih pa je izpostavljenost nasilju v otroštvu.
- Kljub temu pa obstajajo močni dokazi, da ima izpostavljenost nasilnim vsebinam na zaslonih škodljive kratkoročne, kot tudi dolgoročne učinke.
- Raziskave potrjujejo, da je izpostavljenost nasilju v medijih povezana s povečanjem sovražnosti, občutkov jeze in agresivnega vedenja ter zmanjšanjem prosocialnih vedenj in empatičnosti.
- Rezultati študij, izvedenih v zadnjih desetletjih, so konsistentno pokazali, da je izpostavljenost otrok nasilnim televizijskim vsebinam in videoigram tesno povezana z antisocialnim, agresivnim in impulzivnim vedenjem. Mladostniki, ki so bili kot otroci izpostavljeni nasilnim vsebinam na zaslonih, imajo lahko nižjo stopnjo empatije, se pogosteje nasilno vedejo do sovrstnikov in so pogosteje obsojeni za kaznivo dejanje v zgodnji odraslosti.

NEUGODNI UČINKI PREKOMERNE RABE ZASLONOV PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

Problematična raba interneta in odvisnost od interneta

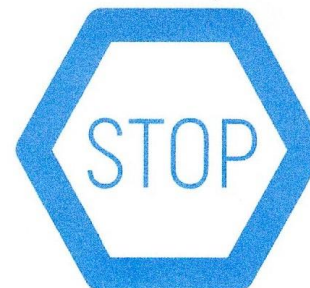
- **Pri odvisnosti od interneta gre za nekemično, vedenjsko zasvojenost z določenimi vsebinami na zaslonih. Način uporabe kaže vse značilnosti odvisniškega vedenja: pri otrocih in mladostnikih te aktivnosti negativno vplivajo na šolski uspeh, medosebne odnose, zmanjšujejo zanimanje za druga prej pomembna področja aktivnosti, kažejo razvoj tolerance, vztrajanje kljub jasnim težavam, ki jih prinaša prekomerna uporaba interneta in so povezane z nezmožnostjo prekinjanja teh aktivnosti.**
- **Poleg tega je zelo pogosta sočasna prisotnost komorbidnosti (npr. duševne motnje, kot so anksioznost, depresija in obsesivno-kompulzivne motnje).**
- **Raziskave kažejo, da so med dejavniki tveganja za razvoj zasvojenosti z internetom določene značilnosti otrok, kot so ADHD, umaknjenost vase, anksioznost in depresivnost. Dejavniki tveganja so lahko tudi nekatere značilnosti odnosa otrok-starši, kot so nesoglasja med otrokom in starši glede uporabe interneta pred razvojem zasvojenosti. Kot varovalni dejavnik pa je bila prepoznana kakovost komunikacije med otrokom in starši o uporabi interneta ob začetku njegove uporabe.**



Znaki prekomerne uporabe zaslonov, ki zahtevajo strokovno pomoč

Določena vedenja lahko kažejo, da gre pri otroku ali mladostniku za prekomerno rabo zaslonov in razvoj zasvojenosti od vsebin preko zaslonov. V tem primeru svetujemo posvet s strokovnjakom. Takšna vedenja so:

- sprememba spalnih navad (ne zaspi brez zaslona, se pogosto zbuja, se zbuja zgodaj zjutraj itd.),
- sprememba prehranjevalnih navad (prehranjevanje ob zaslonu, nezdravo prehranjevanje itd.),
- sprememba higienskih navad in manjša skrb zase,
- čustvena nihanja,
- čustvena reakcija (tudi agresivna) ob onemogočanju aktivnosti za zaslonom,
- izguba občutka za čas,
- laganje o času, preživetem za zasloni, uporaba na skrivaj, iskanje različnih možnosti, kako priti do zaslona,
- stalno razmišljanje o aktivnostih na internetu, tudi ko počne kaj drugega,
- izguba zanimanja za druge aktivnosti, ki niso povezane z uporabo zaslona, npr. zmanjšanje zanimanja za druženje in druge aktivnosti, ki so otroka prej veselile,
- upad pričakovanih dejavnosti (izostajanje od pouka, slabši šolski uspeh, manj pomoči doma itd.),
- zapiranje vase, vse manj stika iz oči v oči, razdražljivost,
- težave v medosebnih odnosih,
- razpršena pozornost, zmanjšana koncentracija in zmožnost ohranjanja zbranosti ter poglobljenega razmišljanja,
- če umaknemo en zaslon, otrok začne uporabljati drugega.



**Poskrbimo za zdrav razvoj otrok na vseh področjih...
... za našo prihodnost in prihodnost naših otrok.**

Hvala za vašo pozornost!



Priporočam ogled:

[Webinar – predšolski otroci in zasloni-povezava](#)

[Kako spodbujati razvoj otroka-TED-povezava](#)

Miha Kramli