

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 primere in kakovostne ter nameščene z vednostjo staršev.

Starost	Čas pred zaslonom <small>v prostem času</small>	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.
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	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.
13-18 let	→ tretja triada osnovne šole in srednja šola → največ dve uri na dan	

Otrok naj ne bo lastnik pametnega telefona ali tablice.

Spoštujemo zasebnost otrok na internetu!

manj = boljše

Razmnoževanje in deljenje vložnega kartončka je dovoljeno in zaželeno, 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 preinitvi 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:

- \* Obroke 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 = boljše

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