




arnes 

# Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih

dr. med. Anja Radšel, ZD Medvode

Mreža znanja 2021, od 23. do 30. novembra

A photograph of a young child with light brown hair, seen from behind, sitting at a desk and looking at a large computer monitor. The monitor is blank. To the left of the monitor is a potted plant and a glass bottle. To the right is a wooden pencil holder with several colored pencils. The background is a white wall with a shelf. Overlaid on the top left is a yellow sticky note with handwritten text and a heart symbol. A blue line drawing of a kite is at the top center, with a line extending from it to the sticky note. Another blue line drawing of a person and a child is on the left, with a line extending from it to the title text.

Smernice  
za uporabo  
zaslonov

# pri otrocih in mladostnikih

## DELOVNA SKUPINA

- ▶ Dr. Mateja Vintar Spreitzer, dr. med., spec. pediatrije, ZD Domžale
- ▶ Denis Baš, dr. med., spec. pediatrije, ZD Kamnik
- ▶ Dr. Anja Radšel, dr. med., spec. pediatrije, ZD Medvode
- ▶ Dr. Marija Anderluh, dr. med., spec. otroške in mladostniške psihiatrije  
Ped. klinika
- ▶ mag. Špela Reš, univ. dipl. psih., univ. dipl. komunikolog,  
IDS za nekemične zasvojenosti in svetovalka LOGOUT-a
- ▶ Maja Vreča, sodelavka Safe.si
- ▶ Dr. Mateja Hudoklin, spec. klin. psihologije, SCOMS
- ▶ Špela Selak, univ. dipl. psih., NIJZ
- ▶ Izr. prof. dr. Damjan Osredkar, dr. med, spec. pediatrije, Ped. klinika



**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



**LOGOUT**  
Center pomoči pri  
prekomerni rabi interneta



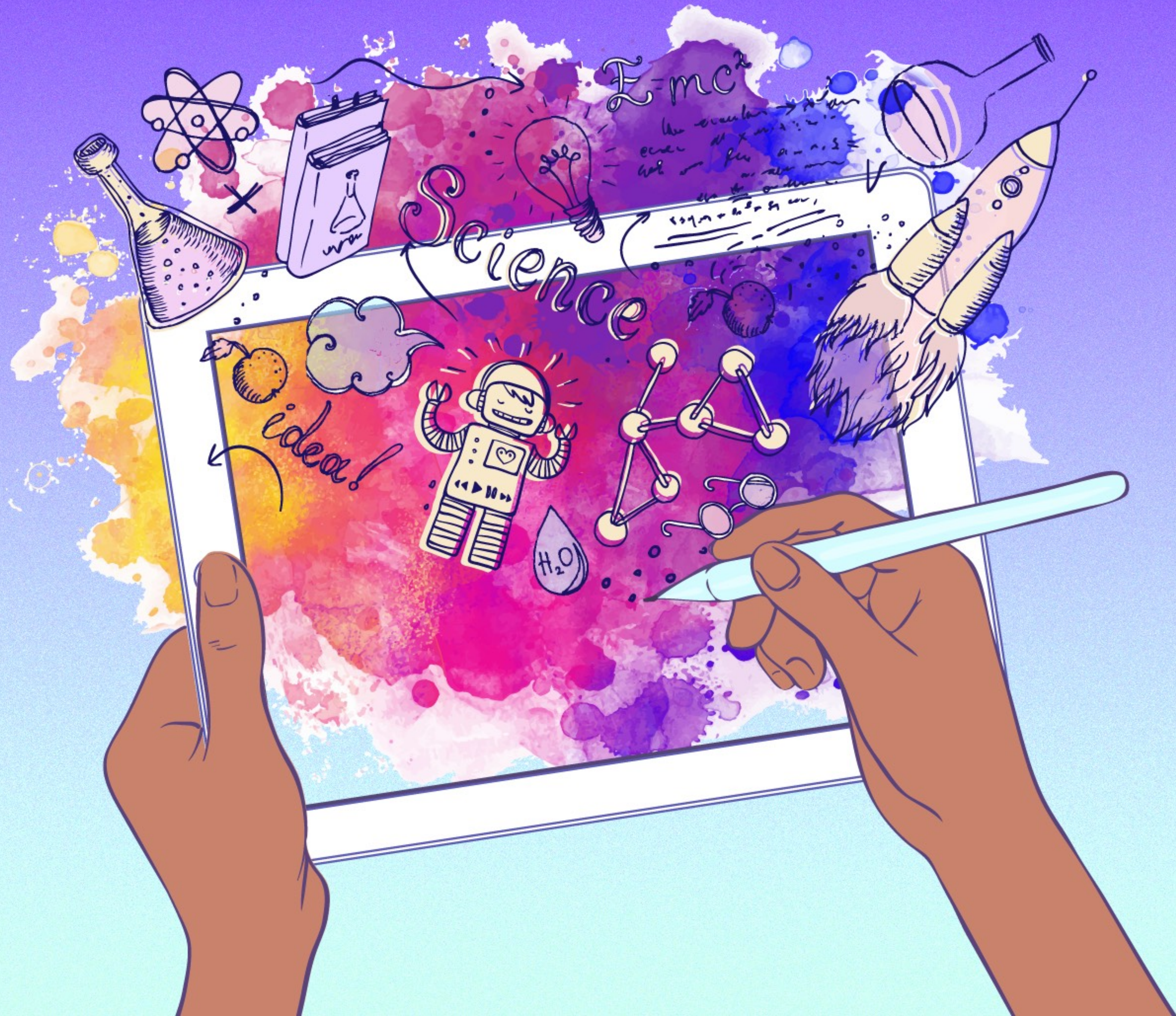
Ustanova  
za otroško  
nevrologijo



ZBORNICA ZDRAVSTVENE IN BABIŠKE NEGE SLOVENIJE -  
ZVEZA STROKOVNIH DRUŠTEV MEDICINSKIH SESTER, BABIC  
IN ZDRAVSTVENIH TEHNIKOV SLOVENIJE

**bravo**  
društvo za pomoč  
otrokom in mladostnikom  
s specifičnimi učnimi težavami





# TRENUTNO STANJE?

4h 36m

2h 19m



SOURCE: COMMON SENSE MEDIA

LEFT: Average daily time spent using screen media by US children ages 8 to 12 years in 2015  
RIGHT: Average daily time spent using screen media by US children ages zero to 8 in 2017

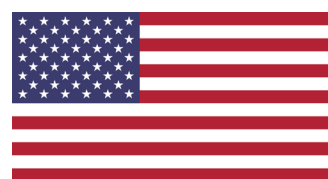




Povprečna starost ob PRVI UPORABI mobilnega telefona je 12 mesecev (Bucksch 2016)



Zaslone REDNO začne uporabljati 58,4 % 1-letnikov, 87,6 % 2-letnikov; 95 % 3-letnikov (Roje Đapić M 2020)



Zaslone REDNO UPORABLJA 90 % 2-letnikov (Zimmerman, Christakis, Meltzoff 2007)

30 % otrok mlajših od 5 let je LASTNIKOV mobilnega telefona (Kilic 2019, Radesky 2020)



### SAMOSTOJNO UPORABLJA INTERNET:



87 % 5-6 letnikov (Ofcom 2012)



78 % predšolskih otrok (Brower 2011)



64 % 7 letnikov (Pääjärvi 2012)



skoraj 50 % predšolskih otrok (Jungwirth 2013, R.Đapić M 2020)



# Podatki za predšolske otroke?

Povprečna uporaba zaslonov:



2h /dan

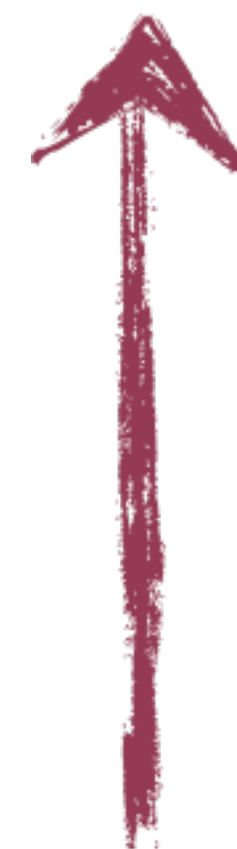


3h /dan

▶ Velike razlike med otroci

borni - le ena raziskava

Fakulteta za medije: Rek M, Milanovski Brumat K: Mediji in predšolski otroci v Sloveniji, 2016



STARŠI:

- mladi
- slabše izobraženi
- medijsko intenzivni



# Podatki za šolarje in mladostnike?

Vir: HBSC 2018; Orehek Kirbiš, Juričič Posvet s strokovnjakom redko

- ▶ 19 % igra video igre vsak dan, 45 % od teh 2 do 3 ure na dan
- ▶ 64 % enkrat dnevno stik s prijatelji preko interneta
- ▶ 57 % mobilni telefon pred spanjem
- ▶ Veliko lastnikov naprav
- ▶ Problematična raba družbenih omrežij





## JRC TECHNICAL REPORTS

### How children (10-18) experienced online risks during the Covid-19 lockdown - Spring 2020

*Key findings from  
surveying families  
in 11 European  
countries*

Lobe, B., Velicu, A., Staksrud, E.,  
Chaudron S., Di Gioia, R.

10 - 18 letniki povprečno 6.5 - 7 ur dnevno - 1/2 delo za šolo.

Večina otrok (77%) občutek, da preveč uporabljajo zaslone,  
1/2 se je zdelo slabše v času izolacije

86% odstotkov staršev v skrbeh zaradi uporabe otrok

1/2 otrok je zaradi zaslonov izpuščala obroke ali spanec!



## JRC TECHNICAL REPORTS

# How children (10-18) experienced online risks during the Covid-19 lockdown - Spring 2020

*Key findings from  
surveying families  
in 11 European  
countries*

Lobe, B., Velicu, A., Staksrud, E.,  
Chaudron S., Di Gioia, R.

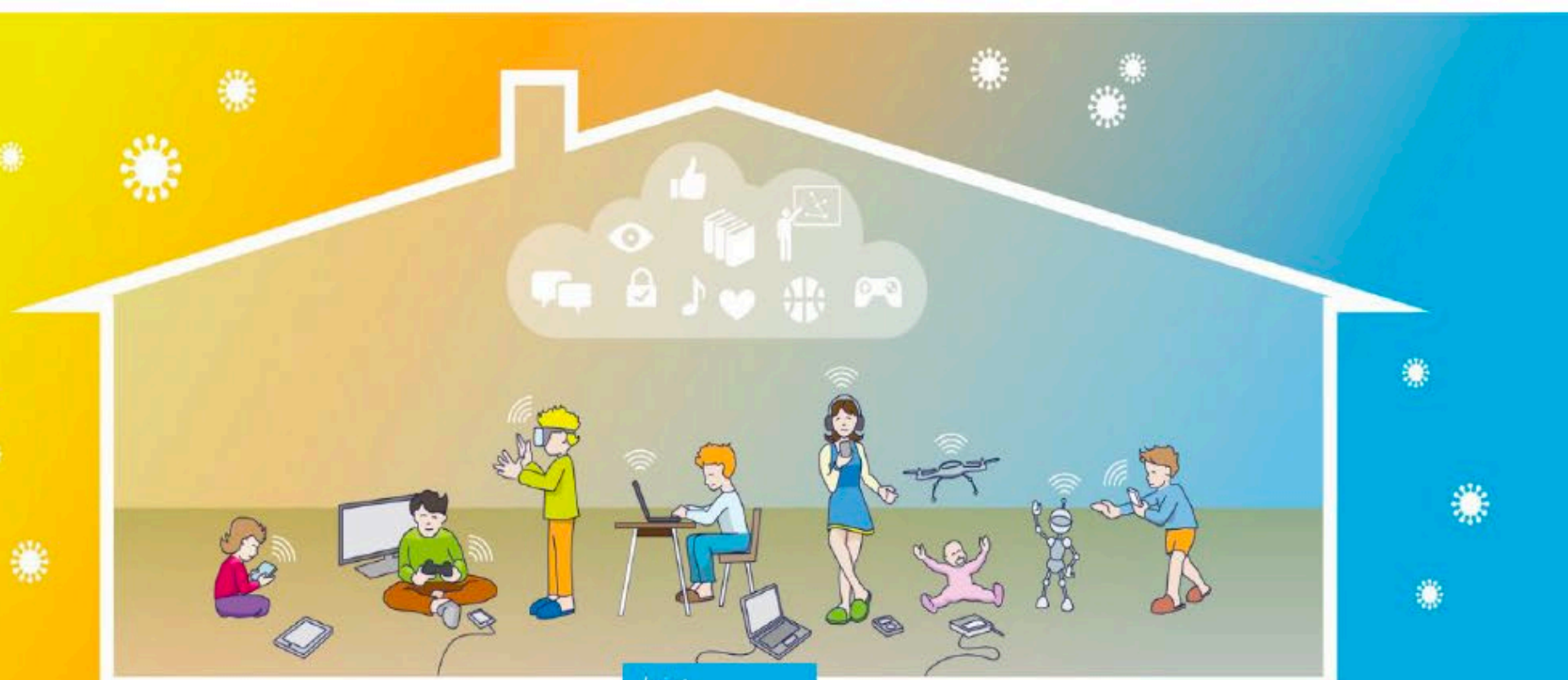


Figure 3 - The number of hours children reported spending on the internet or using digital technology in total and for school purposes

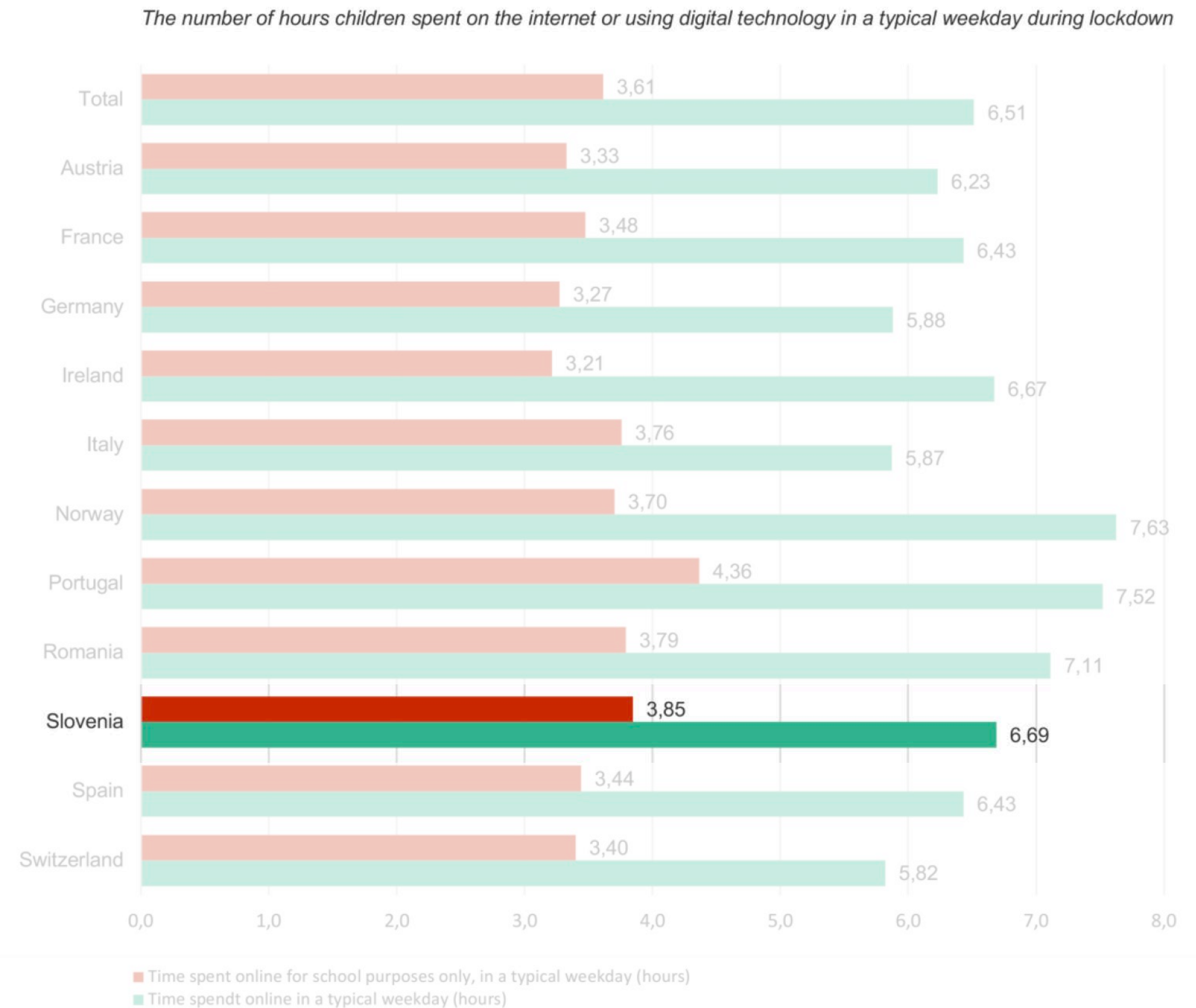


Figure 20 - Parents who have never done some parental mediation practices, by country

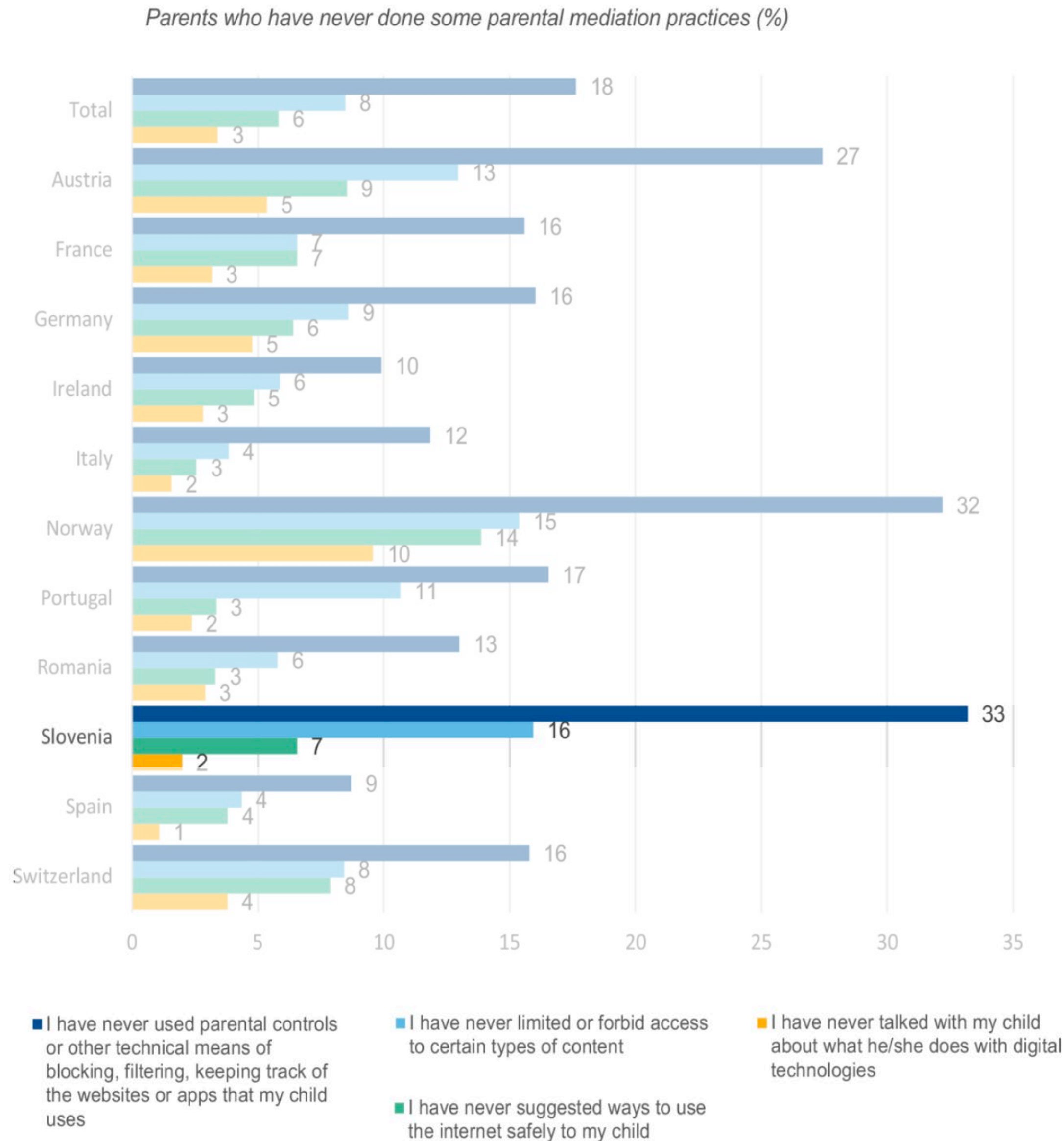
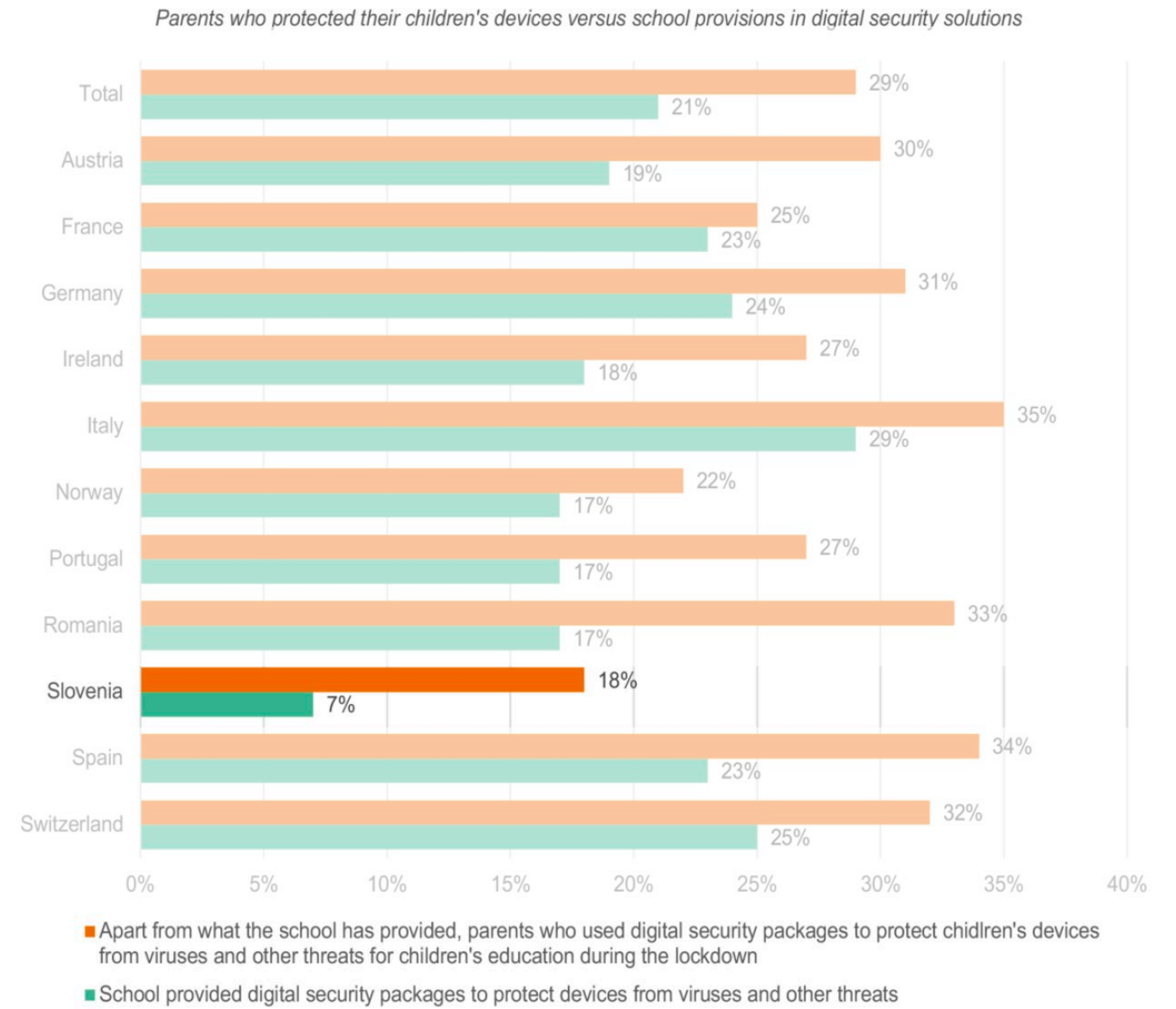


Figure 25- Parents who protected their children's devices used for education versus school providing digital security packages for children's devices for remote/ online schooling during the lockdown (spring, 2020), by country



# POSLEDICE?

UČNE TEŽAVE

TELESNA  
MANJZMOGLJIVOST

SOCIALNA  
MANJSPRETNOST

ODVISNIŠKI VZORCI  
VEDENJA

SLABŠI BESEDNI ZAKLAD,  
SLABŠE RAZUMEVANJE

DEPRESIJA

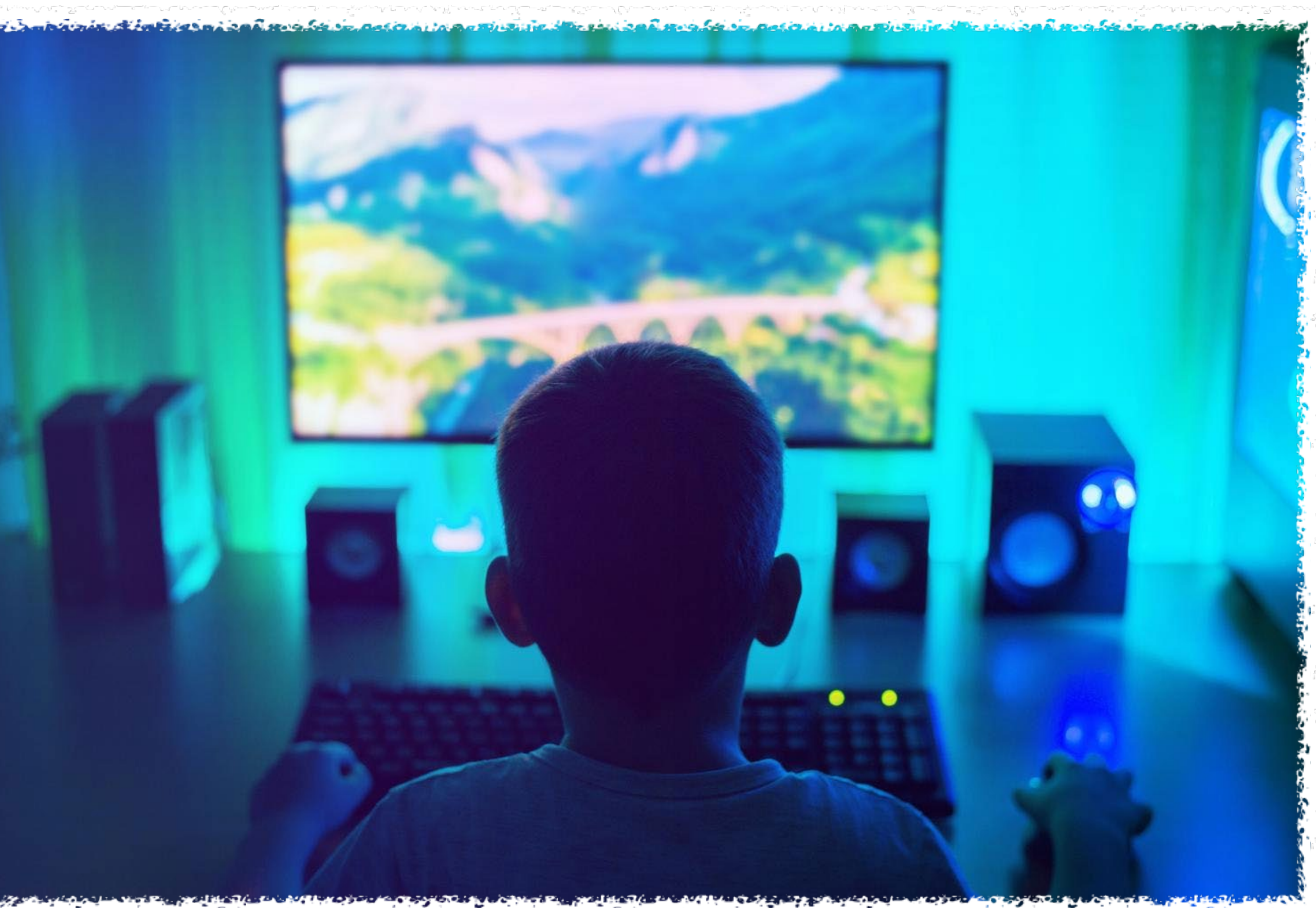
DEBELOST

MOTNJE  
ČUSTVOVANJA

MOTNJE  
POZORNOSTI

AGRESIVNOST

MOTNJE SPANJA



- spletno nadlegovanje (“cyberbullying”)
- sekstanje
- vdor v zasebnost
- spletne zlorabe
- problematične vsebine
- širjenje nezdravih navad
- preoblikovanje foto/video vsebin (“deep fakes”)
- spletno trženje
- vplivneži
  
- zasvojenost

## ŠKODLJIVI DOGODKI



# ZASLONI in RAZVOJ MOŽGANOV?

Original Investigation  
November 4, 2019

Associations Between Screen-Based Media Use  
and Brain White Matter Integrity in Preschool-  
Aged Children

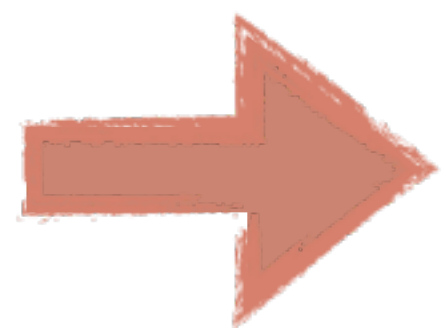
John S. Hutton, MS, MD<sup>1,2</sup>; Jonathan Dudley, PhD<sup>2,3</sup>; Tzipi Horowitz-Kraus, PhD<sup>1,2,3,4</sup>; et al

» Author Affiliations

JAMA Pediatr. 2020;174(1):e193869. doi:10.1001/jamapediatrics.2019.3869

ONLINE ONLY

Ali je uporaba zaslonov v predšolskem obdobju povezana s strukturnimi razlikami v možganskih delih, ki podpirajo govorno-jezikovni razvoj in bralno razumevanje?

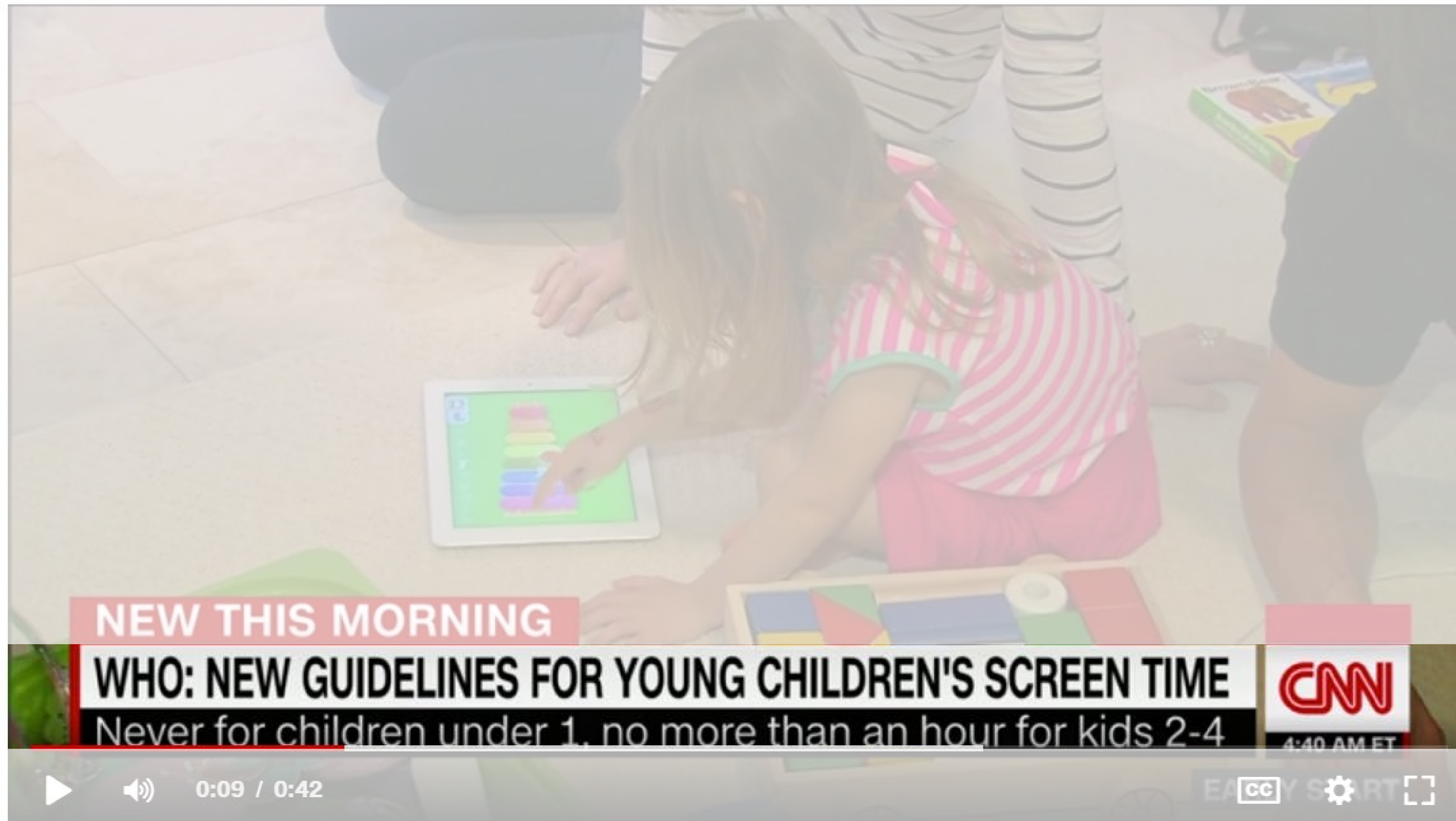


zdravi otroci, ki uporabljajo zaslone več kot priporočeno:  
—> strukturne spremembe možganov in slabši kognitivni dosežki

# MRIs show screen time linked to lower brain development in preschoolers

By Sandee LaMotte, CNN

🕒 Updated 1644 GMT (0044 HKT) November 4, 2019



Source: CNN Business

## *Use of digital media by children and adolescents*

# CALL FOR ACTION POZIV K UKREPANJU

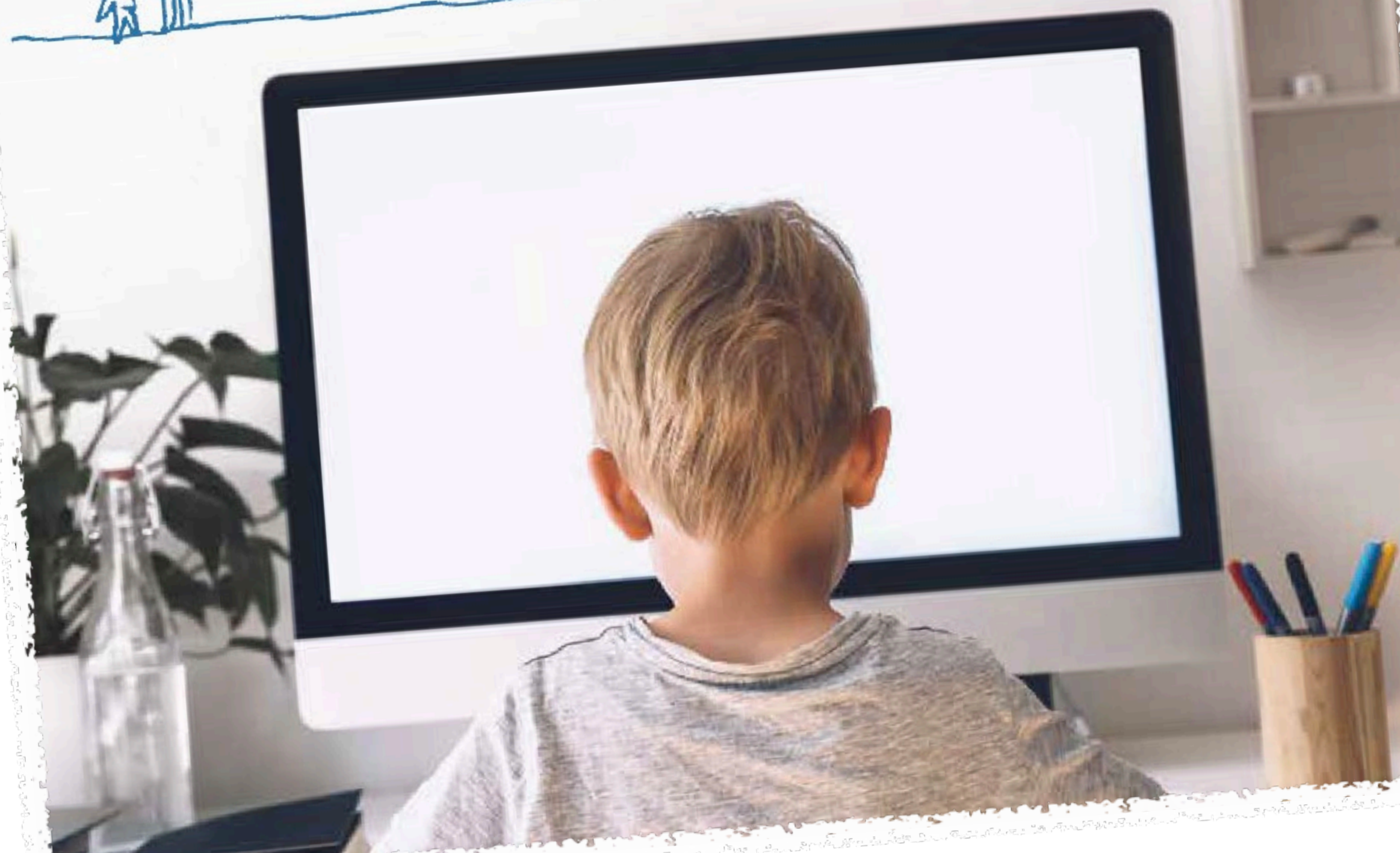
- OBLIKOVALCI POLITIKE
- MEDIJSKA INDUSTRIJA
- IZOBRAŽEVALNE INSTITUCIJE IN UPRAVNI ORGANI
- PEDIATRI





Smernice  
za uporabo  
zaslonov

pri otrocih  
in mladostnikih



Koliko ČASA ?

Kakšna VSEBINA ?

Na kakšen NAČIN ?



# KOLIKO ČASA?

manj # bolje

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.**



0-2  
starost

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

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.**

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**).

13-18  
starost

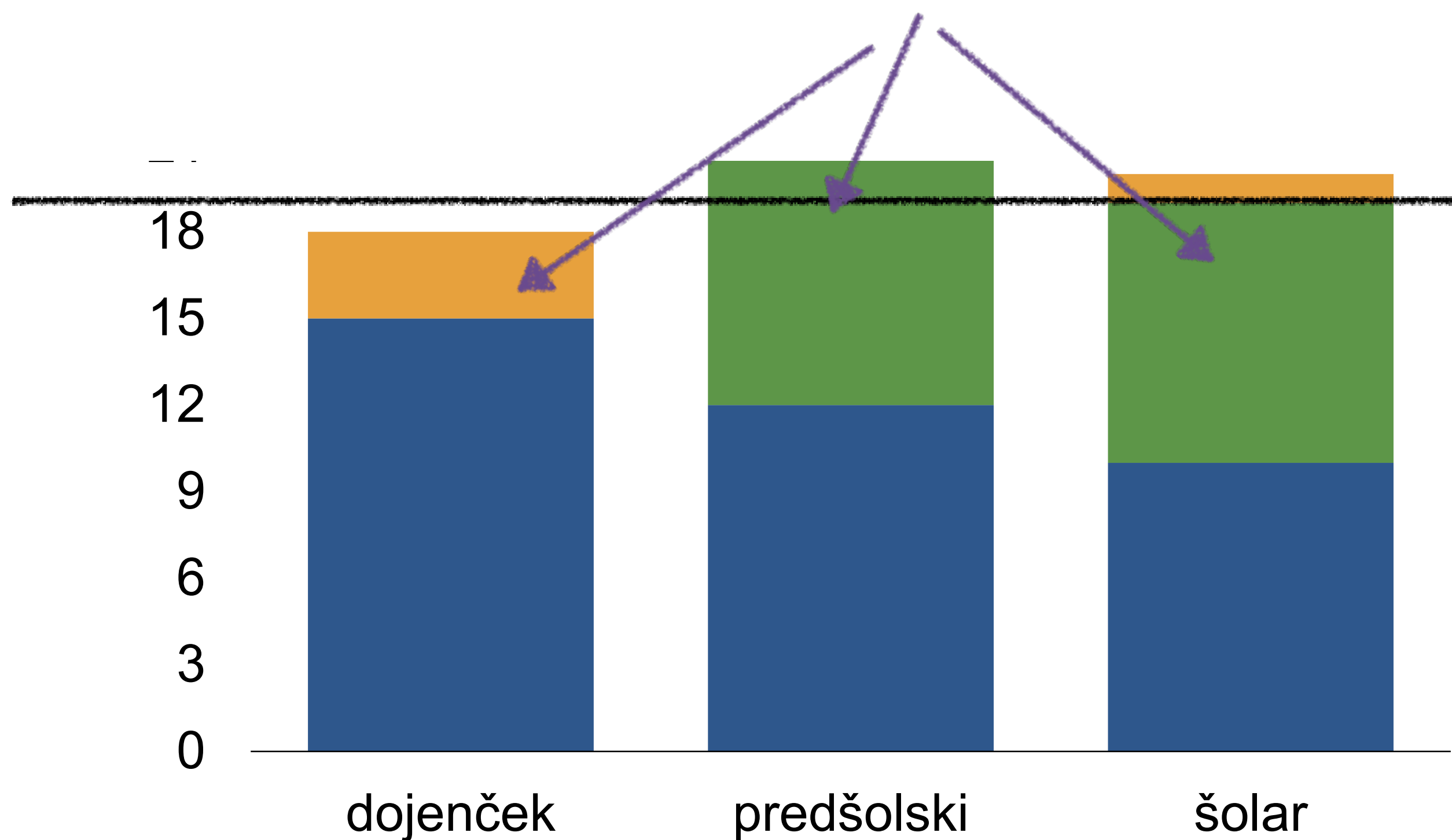
V starosti od 13 do 18 let  
(tretja triada osnovne šole in srednje šole)  
naj bo čas uporabe zaslonov v prostem času  
omejen na v povprečju  
**največ dve uri na dan.**



# OTROKOVE POTREBE

čas za:

- SOCIALNE AKTIVNOSTI
- NEUSMERJENO IGRO in RAZISKOVANJE
- DOLGČAS
- AKTIVNOSTI NA PROSTEM
- HOBIJI, POPOLDANSKE DEJAVNOSTI



hranjenje

organizirano varstvo in učenje

spanje

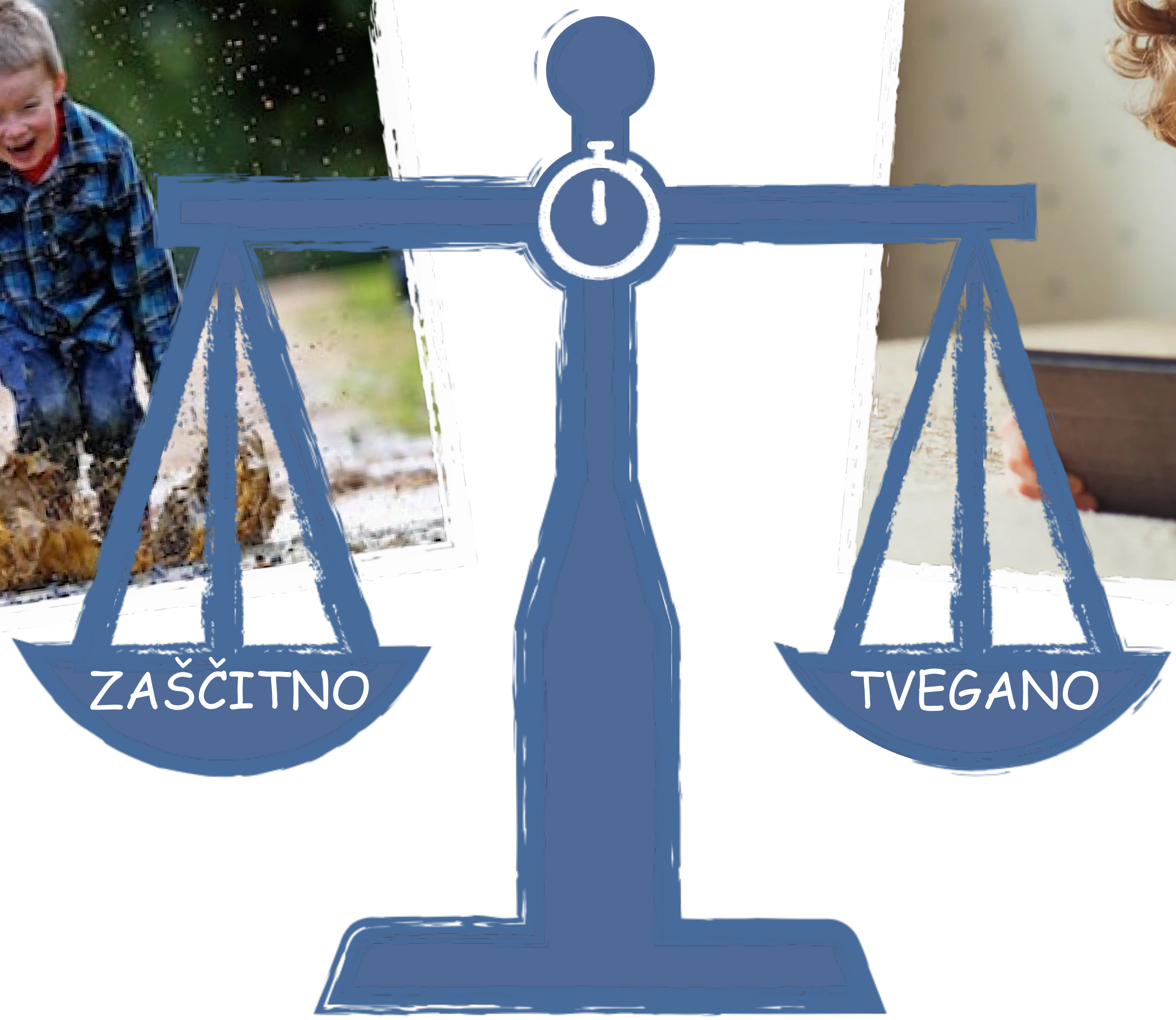




ZAŠČITNO



TVEGANO



# VSEBINA ?

- ▶ Starosti primerna
- ▶ Kakovostna
- ▶ Izobraževalna



Družabni stiki



# VSEBINA ?

VEDNO SKUPAJ !

ODZIV odraslega

- ▶ Starosti primerna
- ▶ Kakovostna
- ▶ Izobraževalna

Družabni stiki

Izogibanje digitalnemu oglaševanju, pretiranim vizualnim, zvočnim učinkom in nedidaktičnim video vsebinam.





- ▶ Starosti primerna
- ▶ Kakovostna
- ▶ Izobraževalna

Družabni

Izogibanje vizualnim, zvočnim vsebinam.

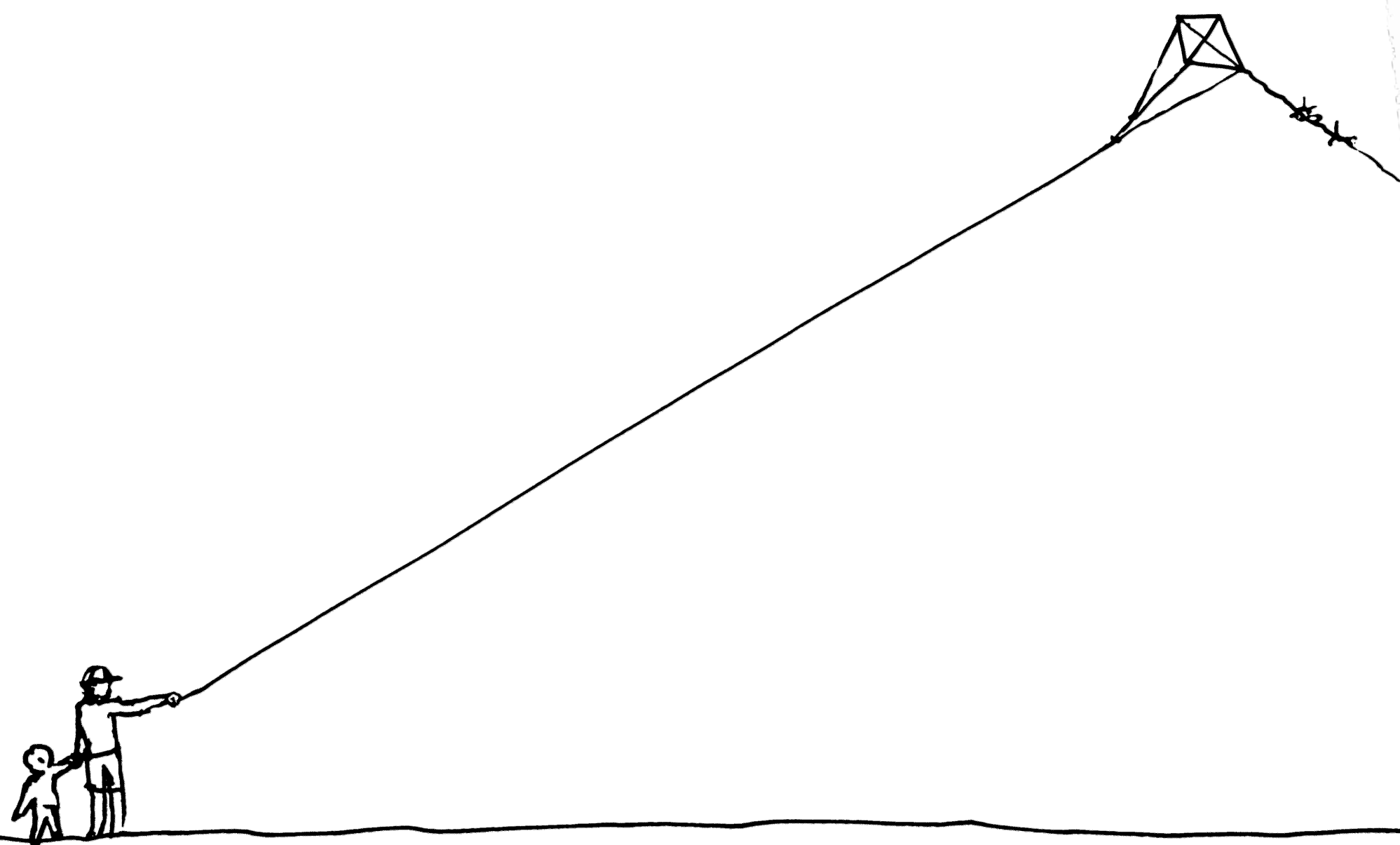
Nobena vsebina ne more prekiniti žive interakcije z odraslo osebo.



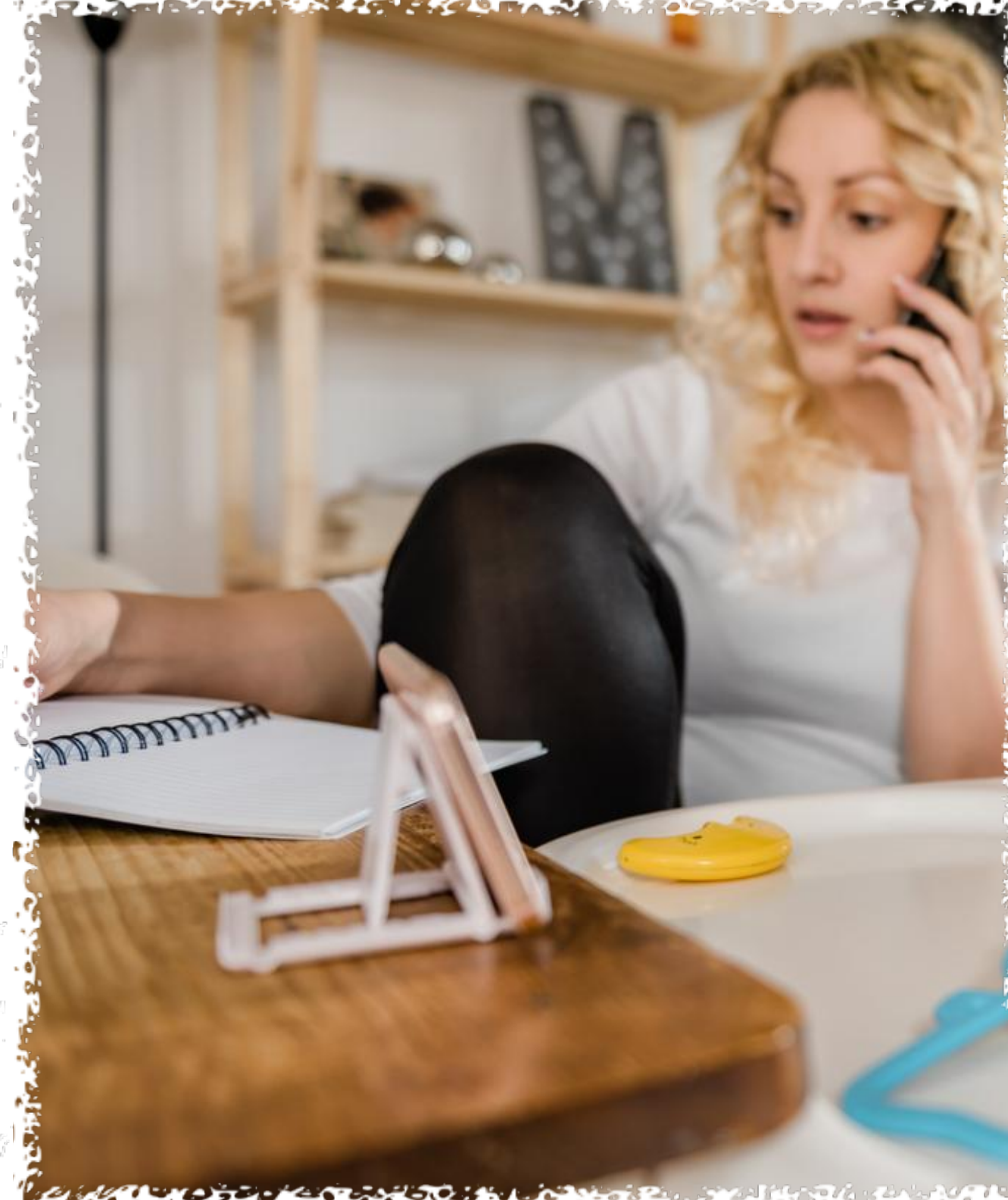


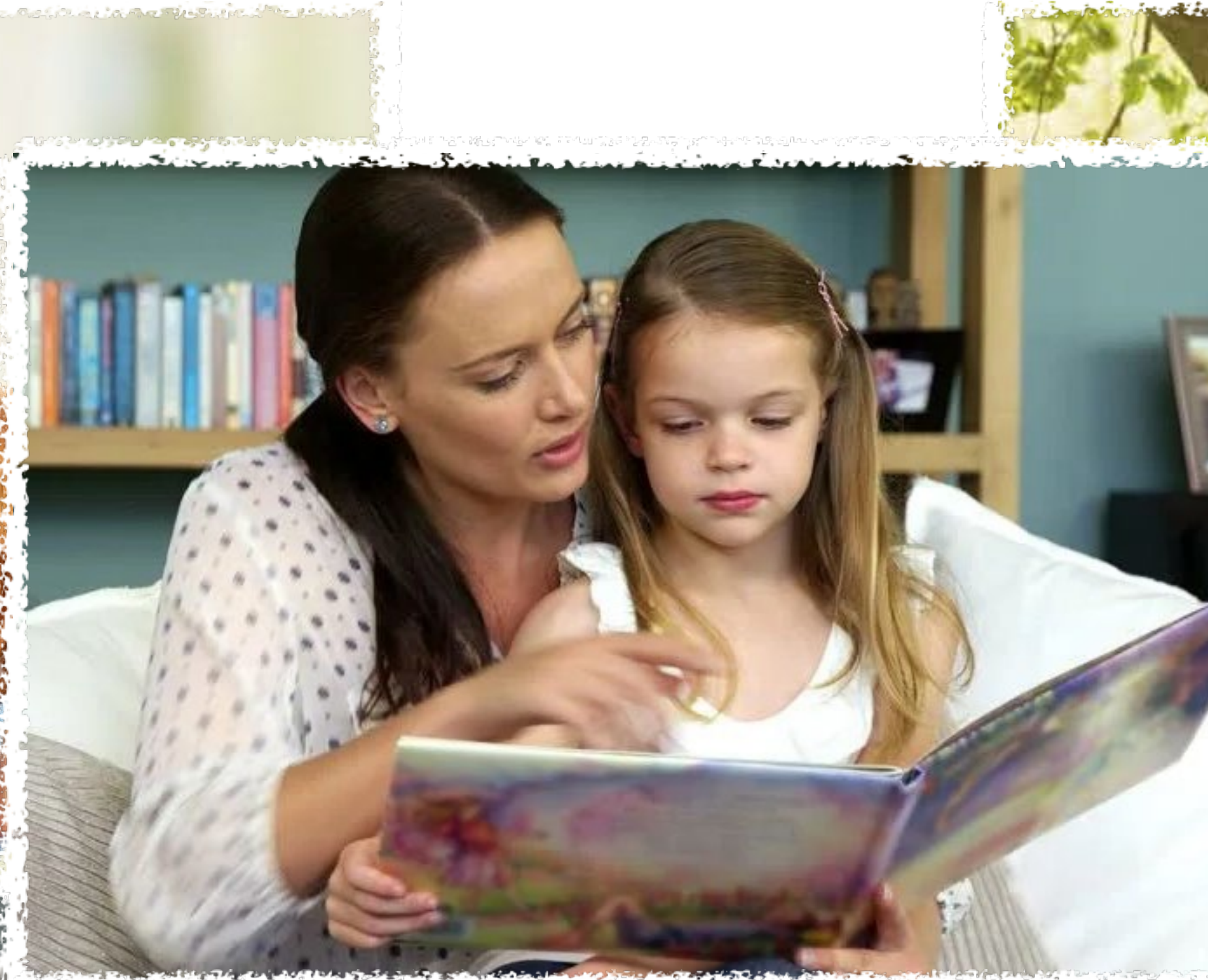
# NAČIN ?

VEDNO SKUPAJ !



# DOBER ZGLED ŠTEJE!





# ZDRAVE DRUŽINSKE NAVADE

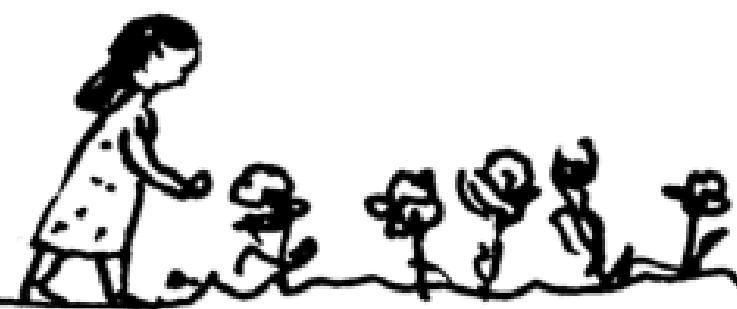


- ◆ Aktiven prosti čas
- ◆ Brez prižgane televizije v ozadju
- ◆ Brez zaslonov v otroški sobi
- ◆ 2 uri pred spanjem se zasloni

ugasnejo

Dnevi brez zaslonov

Prilagoditev najmlajšemu



# STARŠI



## INFORMACIJE IN POMOČ:

[www.safe.si](http://www.safe.si)

[www.logout.si](http://www.logout.si)

družinski načrt uporabe zaslonov:

[www.logout.si/za-druzine](http://www.logout.si/za-druzine)

TOM telefon: **116 111**

(vsak dan med 12. in 20. uro)

klepetalnica:

[www.e-tom.si/stopi-v-stik](http://www.e-tom.si/stopi-v-stik)

elektronska pošta: [tom@zpms.si](mailto:tom@zpms.si)

- ◆ Pomagajmo otrokom in mladostnikom zaslon odložiti
- ◆ Spomnimo na premore pri daljši uporabi
- ◆ Spoštujemo zasebnost otrok
- ◆ Podpora v primeru težav
- ◆ Pripomočki za starševski nadzor
- ◆ Mlajši od 15 let nameščanje programov le z vednostjo staršev
- ◆ Digitalno in medijsko opismenjevanje otrok in mladostnikov

~~dojenje~~

~~uspavanje~~

~~hranjenje~~

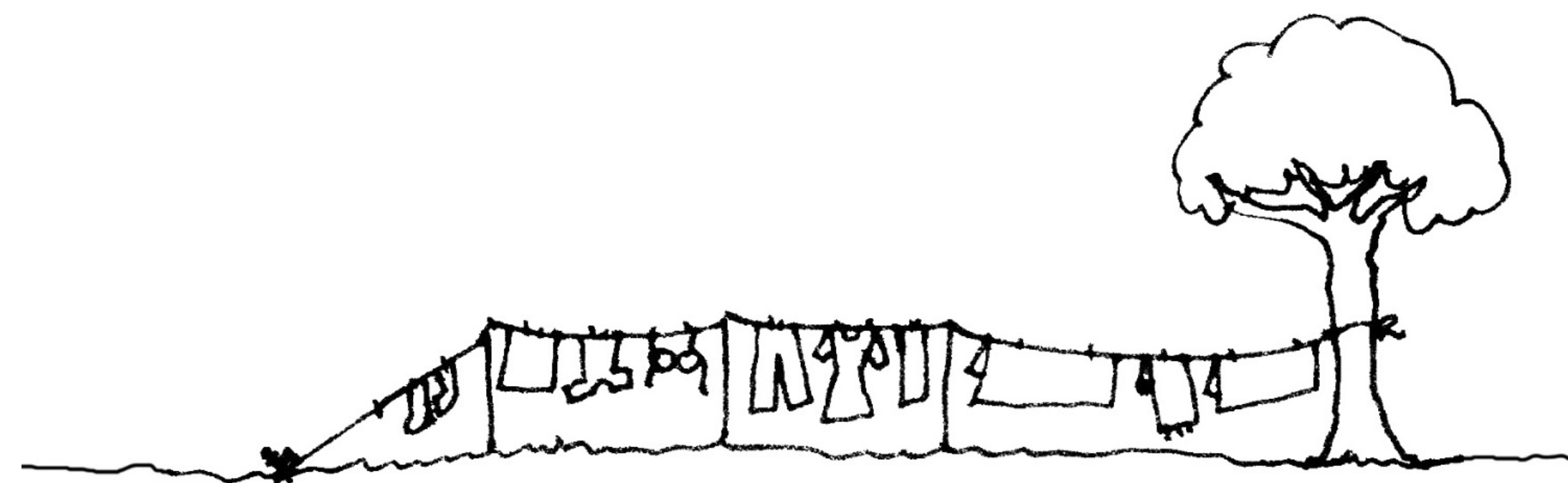


V otrokovi prisotnosti ČIM MANJ

**LASTNA UPORABA!**

## ODSVETUJEMO

- ◆ nagrajevanje oz. kaznovanje
- ◆ pomirjanje
- ◆ preusmeritev pozornosti ob stiskah
- ◆ osvajanje dnevnih rutin (privajanje na kahiico, umivanje, hranjenje)
- ◆ namesto varuške



# STAREJŠI OTROCI

- ◆ Samostojna uporaba od 4. razreda OŠ dalje
- ◆ Pred začetkom samostojne uporabe DOGOVOR o pravilih uporabe
- ◆ Pametni telefon ali druga naprava z zaslonom naj bo LAST STARŠEV
- ◆ Pogovor!



PRAVILO 20 : 20 : 2





# POŠTEN DOGOVOR





## SPREMENJENE NAVADE

spanje, prehranjevanje

higienske navade, skrb zase

IZGUBA ZANIMANJA za pouk, aktivnosti in druženja



UPAD PRIČAKOVANIH  
DEJAVNOSTI

## ČUSTVOVANJE

nihanja, reakcije,

zapiranje vase,

razdražljivost, težave v

odnosih, slabša

pozornost

PRIKRIVANJE

IZGUBA OBČUTKA ZA ČAS

STALNO RAZMIŠLJANJE O  
SPLETNIH AKTIVNOSTIH



KAJ PA VRTEC?

ZASLONI V ŠOLI?

POUK NA DALJAVO

NAPRAVA Z ZASLONOM



KORISTEN  
PRIPOMOČEK



SREDSTVO ZA ZABAVO IN SPROSTITEV



OBRAZOM  
~~ZASLONOM~~ JE ZAKON!  
ČAS PRED



HVALA!

