

Zdrave (družinske)
navade
uporabe
zaslonov



Starši naj spodbujajo otroke in mladostnike k zmerni, odgovorni, uravnoteženi in varni uporabi zaslonov od prvega stika z zasloni dalje.

Potrudijo naj se ostati v koraku s časom ter spoznavati in poskušati razumeti tehnologije, ki jih otroci in mladostniki uporabljajo.

Priporočamo redne in odprte pogovore o aktivnostih pred zasloni. Otrokom in mladostnikom je pomembno predstaviti prednosti in slabosti uporabe zaslonov, morebitne negativne posledice določene vrste uporabe ter spodbujati konstruktivno in funkcionalno uporabo zaslonov. Starši naj s pozitivnimi spodbudami in lastnim zgledom krepijo zdrave navade uporabljanja zaslonov.

Priporočamo vzpostavitev družinskih pravil uporabe zaslonov in svetujemo, 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 zaslone ostanejo preko noči, dan brez zaslonov (digitalni post za vso družino) in podobno.

Odsvetujemo, da ima otrok ali mladostnik zaslone v svoji sobi, še posebej v večernem in nočnem času.

V primeru, da je v družini več otrok, pri njihovi skupni uporabi zaslona svetujemo časovno in vsebinsko prilagoditev najmlajšemu otroku. Otroci in mladostniki naj zaslone za prostočasne aktivnosti uporabljajo v skupnem prostoru, da lahko spremljamo čas uporabe in vsebino. **Starši naj pomagajo otrokom in mladostnikom ugasniti/odložiti zaslon, ko dosežejo dnevno omejitvev.**

Odsvetujemo, da je televizija vklopljena za ozadje, medtem ko se družinski člani družijo ali ukvarjajo z drugimi stvarmi. Priporočamo, da se tudi ostale naprave z zaslonom po uporabi ugasnejo, pri čemer otroci in mladostniki pogosto potrebujejo pomoč. V primeru daljše časovne izpostavljenosti zaslonom priporočamo vmesne premore.

Čas za zaslonom je priporočljivo uravnotežiti z igro ali telesno dejavnostjo, po možnosti na prostem. Svetujemo skrb za zdrav način življenja z dovolj spanja in gibanja.

Priporočamo pogovore o možnih zlorabah na internetu. Pomembno je, da otroci in mladostniki vnaprej vedo, na koga/kam se v primeru težav lahko vedno obrnejo. V primeru, da pride do zlorab, je treba ustrezno ukrepati.

Upoštevati je treba pravice otrok in mladostnikov do zasebnosti in jih po nepotrebem ne izpostavljati na internetu (na primer objavljanje otrokovih fotografij na družbenih omrežjih).

Pri otroku ali mladostniku s primanjkljaji na področju komunikacije in socializacije, težavami s pozornostjo, težavami v šoli, motnjami razpoloženja, debelostjo in drugimi težavami pomislimo, ali morda k težavam prispeva prekomerna izpostavljenost zaslonom.



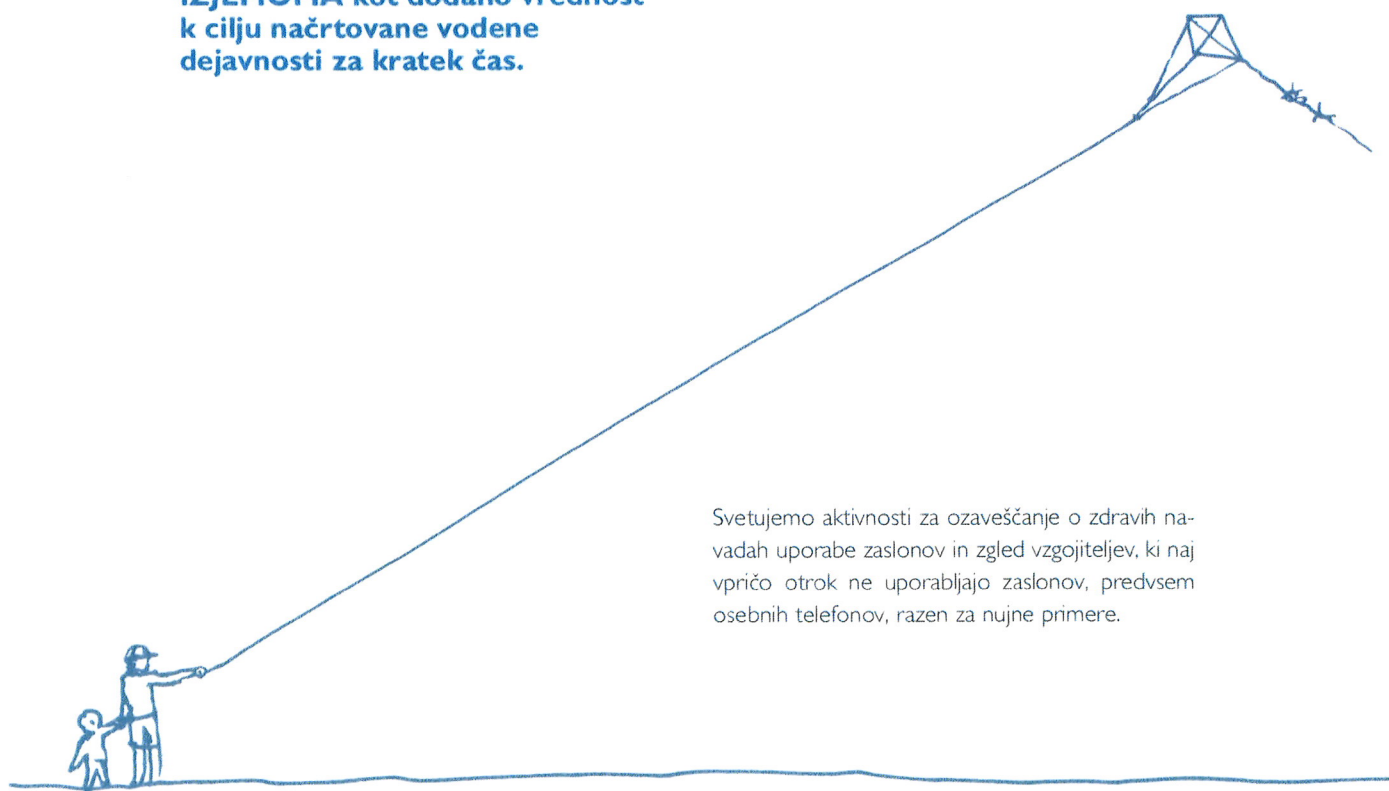


Priporočila za uporabo zaslonov v vrtcih

Uporaba zaslonov v skupinskih varstvenih ustanovah oz. vrtcih NI PRIPOROČLJIVA.

Za otroke, starejše od dveh let, se lahko zaslone uporablja IZJEMOMA kot dodano vrednost k cilju načrtovane vodene dejavnosti za kratek čas.

Vsebine morajo biti kakovostne in strokovno preverjene.



Svetujemo aktivnosti za ozaveščanje o zdravih navadah uporabe zaslonov in zgled vzgojiteljev, ki naj vpriču otrok ne uporabljajo zaslonov, predvsem osebnih telefonov, razen za nujne primere.