

## Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih

**Kaj so zasloni?** Med zaslone uvrščamo televizijo, pametne telefone, tablice, računalnike, igralne konzole in pametne ure (pa tudi naprave, ki omogočajo navidezno ali razširjeno resničnost).

### Kakšna so priporočila za uporabo zaslonov?

- obroki 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 pristočasne 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 zaslone ostanejo čez noč.
- Večkrat si privoščite dan brez zaslonov.

### Koliko časa na dan lahko otrok oziroma mladostnik preživi na ekranih?

STAROST	ČAS NA ZASLONU	VLOGA STARŠA
0-2 LETI	BREZ ZASLONOV	Skupaj z otrokom glejte slikanice, prepevajte, se igrajte, ustvarjajte. Otroku berite.
2-5 LET	MANJ OD 1 URE NA DAN	Otrok potrebuje vašo pozornost, pristne stike, gibalne in domišljajske igre, raziskovanje v fizičnem okolju.
6-9 LET	DO 1 URE NA DAN	Otrok naj <b>nima</b> lastnega pametnega telefona ali tablice, lahko pa uporablja enostaven telefon brez dostopa do interneta.
10-12 LET	DO 1 URE IN POL NA DAN	Pogovarjajte se o pasteh, možnih zlorabah in varovanju zasebnosti na internetu. Otroku vnaprej povejte, da se v primeru težav lahko vedno obrne na vas.
13-18 LET	DO 2 URI NA DAN	Z mladostnikom se redno pogovarjajte o njegovih aktivnostih pred zaslone. Najstnike lahko zaslone in vsebine zasvojijo.

### Kako pa naj otrok ali mladostnik koristno preživlja prosti čas?

- Starši skupaj z otrokom poiščite oblike preživljanja prostega časa brez zaslonov.

- Čas za zaslonom nadomestimo z igro ali telesno dejavnostjo, po možnosti na prostem. Otrok naj se vsak dan čim več giba zunaj na dnevni svetlobi.

Pripravila: Tina Jordan, šolska psihologinja

Vir: Združenje za pediatrijo in Sekcija za primarno pediatrijo. (2011). *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostniki*. Pridobljeno s

<https://www.logout.org/assets/Datoteke/smernice-za-uporabo-zaslonov.pdf>