

# Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih

Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih so pripravili slovenski pediatri v sodelovanju z drugimi relevantnimi strokovnjaki in institucijami. Med drugim vsebujejo časovno priporočeno uporabo zaslonov od predšolskega obdobja do 18. leta starosti ter znake za alarm in iskanje pomoči.

## Več o smernicah na strani:

- <https://www.logout.si/sl/blog/nacionalna-smernice-za-uporabo-zaslonov-pri-otrocih-in-mladostnikih/>
- <https://www.zdravniskazbornica.si/informacije-publikacije-in-analize/zaslone>

Učitelji na naši šoli opažajo, da nekateri učenci na predmetni stopnji prihajajo v šolo neprespani. Učenci povedo, da se z vrstniki vključujejo na omrežja in igrajo računalniške igre v poznih večernih, nočnih ali zgodnjih jutranjih urah. Pri pouku so zato zaspani, niso zbrani in motivirani za delo. V smernicah je posebej poudarjeno, da je noč namenjena spanju. Pred spanjem in ponoči naj otrok ali mladostnik nima zaslonov v svoji sobi. Z otroki določite mesto, kjer vsi družinski zasloni ostanejo čez noč, to naj ne bo otrokova soba. **Naprave v nočnih urah imejte pod nadzorom vi – starši.**

Več informacij o uporabi zaslonov in možne pomoči v primeru prekomerne rabe zaslonov:

- smernice za starše in kartonček z uporabnimi informacijami sta v priponki in na povezavi **Safe.si**: <https://safe.si/gradiva/gradiva-za-starse/smernice-za-uporabo-zaslonov-pri-otrocih-in-mladostnikih>,
- smernice za uporabo tehnologije med otroki in mladostniki s strani strokovnjakov v Ameriki in Kanadi ([priponka](#))
- Safe.si, točka osveščanja o varni rabi interneta: nasveti, video gradiva, predavanja ... lahko se prijavite tudi na e-obveščanje: <https://safe.si/>,
- predavanje z naslovom Starševski nadzor pri uporabi tehnologij: da ali ne? Povezava: <https://safe.si/video/video-predavanja/starsevski-nadzor-pri-uporabi-tehnologij-da-ali-ne>
- Logout, Center pomoči pri prekomerni rabi interneta: program za oblikovanje družinskega načrta uporabe zaslonov in testi zasvojenosti: [www.logout.si/sl/](http://www.logout.si/sl/)
- Logout: psihološka pomoč v primeru prekomerne rabe ali zasvojenosti z zasloni, spletnega nasilja ter preventivna pomoč družini in individualno svetovanje za starše, vse oblike pomoči so brezplačne, specializirana ambulanta je v Ljubljani, za Gorenjsko regijo pa tudi v Radovljici, starši se naročite na povezavi: [www.logout.si/sl/svetovanja/](http://www.logout.si/sl/svetovanja/)
- Miha Kramli, Center za bolezni odvisnosti, Gradnikove brigade 7, 5000 Nova Gorica, tel.: 05/33 83 265; pošlji pošto na: Rejčeva ulica 4. [https://www.zd-go.si/ambulante/zdravljenjeodvisnosti/2016052012300018/center\\_za\\_bolezni\\_odvisnosti](https://www.zd-go.si/ambulante/zdravljenjeodvisnosti/2016052012300018/center_za_bolezni_odvisnosti)

Z otroki se pogovorite in skupaj naredite časovni plan dela v popoldanskem času.

Predlagam, da v kolikor je potrebno, da upoštevate časovna in ostala priporočila se skupaj z otroki pogovorite o smernicah. Sledimo načelu: »Najprej **delo** - šolsko (domače naloge in učenje po predmetih, ki so jih obravnavali tistega dne v šoli, priprava šolske torbe za naslednji dan), domača opravila, gibanje na zraku in šele nato zabava, ki naj bo bolj v družinskem krogu, branje knjig in čim krajše preživljanje časa na spletu.«

**OBVEZNO nadzirajte, razmislite, omejite ali prepovejte določene vsebine/igrice (tudi pred poukom) oz. jih dovolite v zelo omejenem obsegu glede na intenziteto vpliva, ki jo imajo na vašega otroka. vendar naj jih NE IGRAJO VSAK DAN (mogoče omejitev za vikend, osebno pa mislim, da je vikend priložnost ustvarjanja prijetnih trenutkov v dušah naših otrok) oz. zakaj bi otroške glave „polnili“ z neprimernimi vsebinami, če jim lahko podarimo in ustvarimo prijetne skupne dogodke.**

Otroci morajo vedeti, da **STARŠI odločamo, s katerimi vsebinami si bodo polnili svoje glave** ne glede na to, da otrok reče: »Saj vsi igrajo igrice, kjer se streljajo!«, pa čeprav **to ni prava resnica.**

Učenka naše šole iz 9. razreda, ki je bila dlje časa po 2 uri za zabavo na spletu meni, da bi moralo biti časovno priporočilo maksimalno od pol ure do 1 ure kljub smernicam, da so lahko mladostniki od 13-18 leta do 2 uri na dan na zaslonih.

*Šolska svetovalna delavka: Saša Medved*