

## DRUŽINSKI NAČRT RABE ZASLONOV

Sestavite družinski načrt uporabe zaslonov, ki velja za vse družinske člane:

- **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 zasloni ostanejo čez noč.
- Večkrat si privoščite **dan brez zaslonov**.

## URAVNOTEŽENA RABA NAPRAV – SKRB ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE

- **Preprečite kratkovidnost** in utrujenost oči (pravilo 20-20-2). Otrok naj vsakih 20 minut pogleda stran od zaslona in 20 sekund gleda (vsaj 20 metrov) v daljavo. Vsaj 2 uri na dan **naj se giba** zunaj na **dnevni svetlobi**.
- Vsak otrok ali mladostnik potrebuje **dovolj spanja in gibanja**. Skupaj poiščite oblike preživljanja **prostega časa brez zaslonov**. Čas za zaslonom **uravnatežimo** z igro ali telesno dejavnostjo, po možnosti na prostem.
- Otroku **pomagajte** zaslon **ugasniti**, ko doseže dnevno omejitev. Bodite odločni in mirni.
- Premišljeno **skupaj z otrokom** vstopite v digitalni svet. Izberite otrokovi **starosti primerne** vsebine, programe, igre. Upoštevajte PEGI oznake. **Ustreznost vsebin** glede na otrokovo starost **lahko preverite** na različnih spletnih mestih: Safe.si, Logout.si itd.
- Če ima otrok ali mladostnik težave pri komunikaciji, težave s pozornostjo, težave v šoli, motnje razpoloženja, je debelejši ..., **pomislite**, ali je morda to povezano s čezmerno izpostavljenostjo zaslonom, in se glede tega **posvetujte s strokovnjakom**.
- **Upoštevajte pravice otrok in mladostnikov do zasebnosti** in jih po nepotrebnem ne izpostavljajte na internetu (npr. objavljane otrokovih fotografij na družbenih omrežjih).

**Prezgodnja in čezmerna uporaba zaslonov ima lahko različne škodljive učinke na otrokov razvoj in zdravje. V Sloveniji pediatri že opažajo posledice pretirane uporabe zaslonov pri otrocih.**

V zloženki staršem v strnjeni obliki predstavljamo Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih, ki jih je leta 2021 pripravilo slovensko Združenje za pediatrijo in Sekcija za primarno pediatrijo v sodelovanju z multidisciplinarno skupino strokovnjakov.

**Kaj so zasloni?** Poleg televizije uporabljamo pametne telefone, tablice, računalnike, igralne konzole in pametne ure (pa tudi naprave, ki omogočajo navidezno ali razširjeno resničnost).

### 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)



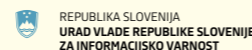
ZBORNICA  
KLINIČNIH  
PSIHOLOGOV  
SLOVENIJE

arnes



Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

Univerza v Ljubljani  
Fakulteta za družbene vede



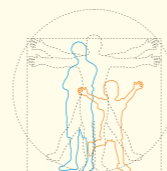
REPUBLIKA SLOVENIJA  
URAD VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE  
ZA INFORMACIJSKO VARNOST



URSIV



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Z O M P  
ZDRUŽENJE ZA OTROŠKO IN  
MLADOSTNIŠKO PSIHIATRIJO



Sofinancira  
Evropska unija

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorjev in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za zdravje in digitalno tehnologijo (HaDEA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti HaDEA.



# SMERNICE ZA UPORABO ZASLONOV PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

Priporočila slovenskih pediatrov za starše

LOGOUT





**0-2 leti**

**BREZ ZASLONOV**

**OTROK VAS OPAZUJE.**

Ne uporabljajte naprav, ko ste z njim (predvsem med dojenjem, hranjenjem in uspavanjem).

**OTROK POTREBUJE VAŠO POLNO POZORNOST.**

Čim več stika iz oči v oči!

Skupaj z otrokom glejte slikanice, prepevajte, se igrajte, ustvarjajte. Otroku berite!

**ZASLON NI VARUŠKA.**

Zaslonov ne uporabljajte za pomirjanje, uspavanje ali preusmeritev pozornosti (privajanje na kahlico, umivanje zob, hranjenje...).

Ne izpostavljajte otroka digitalnemu oglaševanju.



**2-5 let**

**MANJ OD 1 URE NA DAN**

naraščajoče s starostjo

**STARŠI STE OTROKU ZGLED.**

Omejite svojo uporabo naprav, ko ste z njimi.

**OTROK naj bo PRED ZASLONOM LE V VAŠEM SPREMSTVU.**

Otrok potrebuje vašo pozornost, pristne stike, gibalne in domišljajske igre, raziskovanje v fizičnem okolju.

Čas pred zasloni naj bo namenjen predvsem **DRUŽABNIM STIKOM** (npr. videoklicem s starimi starši).

**ZA OTROKA IZBERITE STAROSTI PRIMERNE IN KAKOVOSTNE VSEBINE**, o katerih se z njim čim več pogovarjajte. Mnoge vsebine lahko zasvojijo!

Ne izpostavljajte otroka digitalnemu oglaševanju.



**6-9 let**

**DO 1 URE NA DAN**

**POMEMBEN JE DRUŽINSKI DOGOVOR O RABI**

**NAPRAV Z ZASLONI:**

kdaj, koliko in kaj?

**BODITE ZGLED** s svojo uravnoteženo rabo naprav.

Samostojna uporaba naj bo le izjema (npr. delo za šolo).

Pogovarjajte se o pasteh, možnih zlorabah in varovanju zasebnosti na internetu. **OTROKU VNAPREJ POVEJTE, DA SE v primeru težav LAHKO VEDNO OBRNE NA VAS.**

Otrok **NAJ NIMA LASTNEGA PAMETNEGA TELEFONA ALI TABLICE**, lahko pa uporablja enostaven telefon brez dostopa do interneta.

**ZA OTROKA IZBERITE STAROSTI PRIMERNE IN KAKOVOSTNE VSEBINE**, o katerih se z njim čim več pogovarjajte. Mnoge vsebine lahko zasvojijo!

Ne izpostavljajte otroka digitalnemu oglaševanju.



**10-12 let**

**DO 1,5 URE NA DAN**

**POMEMBEN JE DRUŽINSKI DOGOVOR O RABI**

**NAPRAV Z ZASLONI:**

kdaj, koliko in kaj?

**BODITE ZGLED** s svojo uravnoteženo rabo naprav.

Redno se pogovarjajte o otrokovih aktivnostih pred zasloni in jih v dogovoru z njim spremljajte.

Pogovarjajte se o pasteh, možnih zlorabah in varovanju zasebnosti na internetu. **OTROKU VNAPREJ POVEJTE, DA SE v primeru težav LAHKO VEDNO OBRNE NA VAS.**

Če otrok uporablja pametni telefon, naj ne bo lastnik naprave.

**ZA OTROKA IZBERITE STAROSTI PRIMERNE IN KAKOVOSTNE VSEBINE**, o katerih se z njim čim več pogovarjajte. Mnoge vsebine lahko zasvojijo!

Nameščanje aplikacij/ iger naj bo le z vašo navzočnostjo.



**13-18 let**

**DO 2 URI NA DAN**

**POMEMBEN JE DRUŽINSKI DOGOVOR O RABI**

**NAPRAV Z ZASLONI:**

kdaj, koliko in kaj?

**BODITE ZGLED** s svojo uravnoteženo rabo naprav.

Z mladostnikom se redno pogovarjajte o njegovih aktivnostih pred zasloni.

Pogovarjajte se o pasteh, možnih zlorabah in varovanju zasebnosti na internetu. Mladostniku **VNAPREJ POVEJTE, DA SE v primeru težav LAHKO VEDNO OBRNE NA VAS.**

Mladostnik naj čim dlje ne bo lastnik pametnega telefona, ki ga uporablja.

**NAJSTNIKE LAHKO zasloni in vsebine ZASVOJIMO. Bodite pozorni!**

Za mlajše od 15 let je priporočljivo nameščanje iger/aplikacij le z vašo vednostjo ali v vaši navzočnosti.

Vsa časovna priporočila predstavljajo **priporočeno povprečno uporabo zaslonov v prostem času.**

Če ima otrok specifične težave, **PRILAGODITE UPORABO ZASLONOV OCENI STROKOVNJAKA.**

**NE UPORABLJAJTE ZASLONOV ZA NAGRAJEVANJE ALI KAZNOVANJE OTROKA!**