

## 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 prostočasne 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 – SKRBE 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](http://Safe.si), [Logout.si](http://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. objavljanje 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)



arnes



NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje



Sofinancirano s pomočjo Instrumenta za povezovanje Evrope Evropske unije

UPRAVA REPUBLIKE SLOVENIJE ZA INFORMACIJSKO VARNOST



ZOMP  
ZDRUŽENJE ZA OTROSKO IN  
MLADOSTNIŠKO PSIHIATRIJO



# SMERNICE ZA UPORABO ZASLONOV PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

Priporočila slovenskih pediatrov za starše

LOGOUT

SEKCIJA  
ZA  
PRIMARNO PEDIATRIJO

Safe.si  
Center za varnejši internet



**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!**