

WWW.SAFE.SI



Vzgoja za internet

za starše otrok, starih od 0 do 10 let

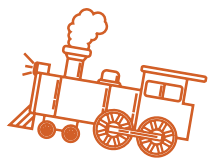


Sofinancira
Evropska unija



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DIGITALNO PREOBRAZBO

Safe.si



Kazalo

5	Uvod
6	Naprave z zasloni, internet in otroci
9	Vpliv zaslonov na otroke
11	Starši, internet in naprave z zasloni
14	Deljenje objav o otrocih (sharenting)
18	Priporočila glede uporabe naprav z zasloni
21	Internet je za otroka visoko tvegano okolje
24	Vsebine na spletu
27	Vide igre in aplikacije
29	Zaščita otroka pri uporabi spleta
31	Učenje konceptov varne rabe interneta
34	Narava, igra, druženje, športne aktivnosti
37	Kje dobiti več informacij?

Kolofon

Avtor: Marko Puschner

Strokovni pregled: Ajda Petek

Urednica: Urška Valentič

Lektoriranje: Ana Žagar

Fotografije: Freepik

Oblikovanje in prelom: Tanja's Design, www.tanjas-design.si

Izdajatelj: Center za varnejši internet, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede, Center za družboslovno informatiko, Kardeljeva ploščad 5, 1000 Ljubljana

Datum izdaje: junij 2025

Založila: Fakulteta za družbene vede, Založba FDV

Dostopno prek: www.safe.si

DOI: <https://doi.org/10.51936/9789612951238>

Elektronska izdaja
Brezplačna publikacija

Avtorske pravice: To delo je zaščiten z licenco CC-BY-NC 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>). Dovoljena sta vam deljenje – kopiranje in razširjanje vsebin v kakršnemkoli mediju in obliki; predelovanje – remiksiranje, urejanje, predelava in vključevanje vsebine v lastna dela pod naslednjimi pogoji: priznanje avtorstva – primerno morate navesti avtorje, povezavo do licence in označiti spremembe, če so nastale; nekomercialno – te vsebine ne smete uporabiti v komercialne namene.

Priročnik je izključno informativne narave, zato je odgovornost avtorja popolnoma izključena. Avtor ne odgovarja za posledice morebitne uporabe nasvetov in informacij kakor tudi ne za nikakršno neposredno ali posredno škodo ali neprijetnosti, ki bi lahko uporabniku nastale zaradi uporabe nasvetov ali informacij, podanih v tem priročniku.

Financerja:



Sofinancira
Evropska unija



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DIGITALNO PREOBRAZBO

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.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 241953027
ISBN 978-961-295-123-8 (PDF)

Uvod



Spoštovani starši! V povezavi z uporabo naprav z zasloni (televizija, računalnik, tablica in mobilni telefon) in interneta lahko **sami naredite največ za otroka**. Res je, da vzgoja za internet ni enostavna, še posebej, če sami ne poznate vseh tveganj, ki jih prinaša internet. Vendar je treba otroka **pripraviti na svet, kjer so naprave z zasloni del vsakdanjika**. Da bo lažje, je pred vami priročnik, ki vas bo popeljal skozi tveganja, s katerimi se lahko srečajo otroci, in hkrati vam bo podal ključne informacije in nasvete, ki vam bodo pomagali pri pripravi otroka na svet naprav z zasloni in interneta vse od rojstva pa do 10. leta starosti. Za starše najstniških otrok je primeren Safe.si priročnik *Vzgoja za internet*, ki je dosegljiv na spletnem mestu Safe.si (www.safe.si).

Starševstvo v sodobnem svetu informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT) ni preprosto. Tehnologija na eni strani prinaša preproste rešitve za vzgojne izzive, vendar ima na drugi strani veliko skritih tveganj in pasti, ki zelo hitro škodljivo vplivajo na razvoj otroka. **Prehitro uvajanje** otroka v svet naprav z zasloni, predvsem računalnikov in telefonov, pa tudi televizije, **ima veliko negativnih vplivov na razvoj otroka**. Marsikateri starš je prepričan, da je njegov dvoletnik, ki že obvlada uporabo tablice ali telefona, zelo razvojno napreden, ne zaveda pa se, da bo otrok po vsej verjetnosti imel težave z motoriko in koncentracijo, v najstniških letih se bo lahko srečal s problematiko zasvojenosti z družbenimi omrežji, videoigami, nasilnostjo do staršev in drugimi vedenjskimi težavami. Žalostnih zgodb, tudi v slovenskem okolju, je veliko.

Čeprav nam tehnološka podjetja ponujajo »čudežne« rešitve za učenje otrok s pomočjo številnih tehnoloških izdelkov in aplikacij, se je treba zavedati, da je bil človek od nekdaj del narave, del fizičnega sveta, ki mu je prilagojen. Zato mora otrok **najprej spoznavati fizični svet okoli sebe**. Osvojiti mora veščine, ki mu omogočajo delovanje v tem svetu in pravo interakcijo z ljudmi, rastlinami, živalmi, predmeti – okoljem, v katerem živi. Šele ko bo vse to obvladal, se mu lahko ponudi naprava z zaslonom, vendar **v zelo omejenem obsegu in pod nadzorom**. Še vedno morajo prevladovati fizične aktivnosti, gibanje, druženje in pogovor.

Vzgoja za internet se začne že zelo zgodaj, vsekakor pa najkasneje takrat, ko otroku prvič izročimo napravo z zaslonom z dostopom do interneta (tablico, telefon ali računalnik, tudi televizijo). Takrat ga začnemo opozarjati na tveganja, s katerimi se bo srečal in kako se pred njimi ščititi. Nato se mora vzgoja nadaljevati nepretrgoma vse do polnoletnosti, pri čemer se prilagajamo posameznemu starostnemu obdobju.



Naprave z zasloni, internet in otroci

Pomembno:

- Naprave z zasloni so orodja, ki jih je zelo **preprosto** uporabljati. Zato jih zelo hitro osvojijo že dvoletniki.
- Internet (splet) je digitalno okolje, v katerem se zadržujejo **različni ljudje**, različnih starosti, ki imajo pozitivne, nevtralne ali negativne namene.
- Aplikacije so **namenoma** narejene tako, da **uporabnika pritegnejo** z živimi barvami, intuitivnim vmesnikom in elementi, ki zasvojijo.
- Glavni namen večine ponudnikov informacij in storitev je **zaslužek**.
- Vašega otroka na internetu ne bo **nihče pazil**.
- Naprave z zasloni imajo **negativen vpliv na razvoj možganov** predšolskih otrok.





Naprave z zasloni, kot so pametni telefoni in tablice, pa tudi televizija in računalnik (pogosto tem napravam rečemo kar »zasloni«) so orodja, ki omogočajo dostop do interneta in uporabo različnih aplikacij. Zasnovani so tako, da je njihova uporaba čim preprostejša, intuitivna, in ne potrebuje posebnega učenja. Zaradi preprostosti jih zelo hitro osvojijo že najmlajši otroci, kar je prej kazalnik enostavnosti uporabniškega vmesnika kot kazalnik otrokove inteligence in sposobnosti.

Internet, ali bolj pravilno njegov vsebinski del, ki ga imenujemo splet, je digitalno virtualno okolje, kjer so nam na voljo informacije s celega sveta, srečujemo druge ljudi in komuniciramo z njimi, se zabavamo, nakupujemo in prodajamo, delimo informacije o sebi, se izobražujemo, kreativno izražamo itd. Njegova posebnost je, da je **globalen** – na njem lahko pridobimo informacije in srečamo ljudi s celega sveta – in na njem so **pravila zelo ohlapna** ob pomanjkanju regulacije in nadzora. Zaradi tega je na spletu zelo veliko zavajanja, prevar in drugih kriminalnih dejanj, katerih storilce je v praksi zelo težko preganjati, v nekaterih primerih tudi nemogoče. **Samo okolje interneta je bližje »divjemu zahodu«, kjer ni pravil**, kot pa urejenemu sodobnemu okolju, ki smo ga vajeni.

Internet je izredno komercializirano okolje, kjer delujejo tako mala kot velika tehnološka podjetja, ki skušajo delovati po svojih pravilih in pri tem se na vsak način izogibajo kakršnim koli omejitvam in regulaciji, ki bi lahko prizadele njihovo poslovanje. **Njihov osnovni namen je služenje denarja** in temu je v celoti podrejeno njihovo delovanje. Predvsem podjetja, ki ponujajo brezplačne storitve (družbena omrežja, orodja umetne inteligence, brezplačne igre in aplikacije) namensko zbirajo informacije o uporabnikih. **Informacije nato prodajajo vsem, ki jih želijo**, predvsem oglaševalcem. Zbrane informacije uporabijo tudi za manipuliranje z uporabniki, da jih npr. zadržijo čim dalj pri uporabi in jim lahko prikažejo čim več oglasov. Ravno zato podjetja namensko razvijajo prijeme in elemente, ki so zasvojljivi, čeprav škodujejo uporabnikom, predvsem otrokom in mladostnikom, ki so za te elemente najbolj dovzetni. Elementi, ki najbolj vplivajo na majhne otroke in jih zasvojijo, so **žive barve, hitro dogajanje in živahna glasba**.

Na internetu prek družbenih omrežij in drugih aplikacij za komunikacijo (tudi prek videoiger, ki omogočajo komunikacijo med uporabniki) delujejo posamezniki, katerih namen je škodovati drugim. To, da pridejo v stik z otrokom, jih prav nič ne moti ali ovira. Še posebej pedofili so aktivni pri lovu za čim mlajšimi otroki. Pri tem niso žrtve le najstniki, ampak tudi mlajši, ki samostojno uporabljajo internet.

Internet (tudi naprave z zasloni, ki so priključene na internet) **ni varno okolje za otroke**. Otrok, ki se bo sam znašel na internetu, bo izpostavljen neprimernim vsebinam, manipulacijam s strani ponudnikov vsebin, spolnim predatorjem, povzročiteljem nasilja in drugim, ki se požvižgajo na dobrobit otrok in drugih soljudi. **Na internetu vašega otroka ne bo nihče čuval, tudi tehnologija ne.**

Razvoj možganov od novorojenčka do polnega odraslega človeka traja približno 25 let. V tem obdobju gre človek skozi različna obdobja razvoja. Naprave z zasloni in vsebinami, ki jih ponujajo, imajo velik vpliv na razvoj otrokovih možganov. **Prezgodnja uporaba spremeni potek razvoja možganov**, kar vodi v različne razvojne težave. Nekatere se začnejo kazati zelo zgodaj (npr. težave z motoriko, motnje pozornosti), nekatere pa kasneje (npr. težave s spominom, pri učenju v šoli). Internet in naprave z zasloni imajo negativen vpliv na razvoj otrok, zato jih je treba zelo previdno in predvsem zadržano uvajati v njihova življenja, predvsem v predšolskem obdobju. **Če otrok ne uporablja tablice, telefona ali računalnika, ničesar ne zamuja** in zaradi tega ne bo imel kasneje (v šoli ali najstniških letih) težav pri uporabi teh naprav in usvajanju digitalnih vsebin. Vsekakor pa se bo uspel nemoteno razviti v zdravega in predvsem polno funkcionalnega otroka.



Nasveti:

- ➔ Pred drugim, še bolje pa pred tretjim letom, naj otroci **nimajo stika z napravami z zasloni** (tudi ne s televizijo).
- ➔ Otroka nikoli **ne pustite samega na splet**. Vedno imejte pod nadzorom, kaj gleda in s kom komunicira.
- ➔ Internet odkrivajte **skupaj z otrokom**. Opozarjajte ga na tveganja, ki nanj prežijo, naučite ga varno in pravilno uporabljati internet.
- ➔ Z otrokom se **pogovarjajte** o vsem, kar se mu dogaja na internetu, in mu pojasnite vse, česar ne bo razumel, na način, ki je primeren njegovi starosti.
- ➔ Naprav z zasloni ne uporabljajte za **nagrajevanje ali kaznovanje**.
- ➔ Naprav z zasloni ne uporabljajte za **pomirjanje, uspanje ali preusmerjanje pozornosti**.
- ➔ Če otrok ne uporablja naprav z zasloni, ničesar ne zamuja.





Vpliv zaslonov na otroke¹

Pomembno:

- ➔ Pretirana uporaba naprav z zasloni in izpostavljenost otroka neprimernim vsebinam ima **negativen vpliv** na razvoj otroka.
- ➔ Vplivi naprav z zasloni na otroke so lahko pozitivni, če je uporaba **premišljena in omejena**.

¹ Poglavlje je povzeto po: Vintar Spreitzer M. in sod., Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih. Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ljubljana 2021.

Uporaba naprav z zasloni ima določene pozitivne učinke, vendar je to zelo odvisno od starosti otroka. Otroci se lahko učijo, izboljšujejo sposobnosti reševanja problemov, krepijo vztrajnost, ustvarjalnost, neodvisnost ipd. Kakovostni televizijski programi lahko pozitivno vplivajo na kognitivne, jezikovne in socialne sposobnosti. Videoigre lahko izboljšujejo prostorsko orientacijo, sklepanje, spomin in krajšajo reakcijski čas. Aplikacije lahko pomagajo pri učenju npr. branja, računanja.

Vendar je treba upoštevati, da **čeprav naprave z zasloni omogočajo učenje, to ni enakovredno učenju z odraslim**. Majhni otroci se ne morejo tako učinkovito učiti z zaslonov, kot se lahko z živim stikom z odraslim.

Poleg tega ima prekomerna uporaba naprav z zasloni tudi negativne učinke na razvoj otrok, kar so pokazale številne raziskave.

Raziskave kažejo, da ima pretirana raba naprav z zasloni v predšolskem obdobju **negativen vpliv na razvoj veščin, ki so pomembne za vstop v šolo**. Pojavljajo se primanjkljaji oz. zaostanki pri razvoju govora, komunikacije, motoričnih spretnosti in socialno-čustvenih sposobnosti. Otroci imajo slabše kognitivne sposobnosti, dosegajo slabši uspeh na razvojnih testih in slabši učni uspeh. Magnetnoresonančno slikanje je pokazalo, da imajo otroci, ki so bili prekomerno izpostavljeni napravam z zasloni, **spremenjeno strukturo možganov**.

Pretirana uporaba naprav z zasloni lahko pri otrocih povzroči tudi kratkovidnost. Mladostniki, ki so bili kot otroci izpostavljeni nasilnim vsebinam, imajo lahko nižjo stopnjo empatije, se pogosteje vedejo nasilno do sovrstnikov in so pogosteje obsojeni za kaznivo dejanje v zgodnji odraslosti. Izpostavljanje otrok, mlajših od treh let, nasilnim vsebinam na zaslonih povzroči povečano vzburjenost in okvari sposobnost samoregulacije. **To pa lahko povzroči težave s pozornostjo**.



Nasveti:

- ➔ Predšolski otrok naj vedno uporablja naprave z zasloni **skupaj s staršem** ali drugo odraslo osebo.
- ➔ Vztrajajte pri **odgovorni, uravnoteženi in varni uporabi** naprav z zasloni.
- ➔ Otroci naj nimajo naprav z zasloni v otroški sobi.
- ➔ Otrok naj ne bo izpostavljen zaslonom **vsaj dve uri** pred spanjem.



Starši, internet in naprave z zasloni

Pomembno:

- ➔ Starši so **zglede** svojemu otroku tudi pri uporabi naprav z zasloni.
- ➔ Odsvetujemo uporabo telefona med dojenjem. Otrok mora imeti **nemoten stik z mamo** in mama z otrokom.
- ➔ Med igro z otrokom ne uporabljamo telefonov.
- ➔ Pravila, ki jih postavimo za otroke, naj **veljajo tudi za druge družinske člane**, vključno s starši in starimi starši.
- ➔ Naprav z zasloni **ne uporabljamo v otroški sobi in spalnici**.
- ➔ Ni vse res, kar preberemo ali vidimo na internetu.



Starši so uporabniki naprav z zasloni, še posebej mobilnih telefonov. Marsikdo si dneva brez mobilnega telefona ne zna več predstavljati. Uporabljamo jih za delo in zabavo. Majhni otroci, pa tudi starejši, ves čas opazujejo starše. Po njih se zgledujejo, jih posnemajo in sprejemajo njihove navade in vrednote. Vedenje staršev ne vpliva le na otrokovo zgodnje otroštvo, **temveč tudi na kasnejša, najstniška in nato odrasla leta.** Družine, kjer se oče in mama ne moreta odtrgati od telefona ali računalnika, so valilnice otrok, ki bodo zelo verjetno imeli sami težave s prekomerno rabo, če ne celo z zasvojenostjo z napravami z zasloni.

Ne glede na navade, ki jih imamo, je pomembno, da se v prisotnosti otrok vzdržimo uporabe naprav z zasloni. Posvečanje otroku v njegovih zgodnjih letih je **ključnega pomena za njegov razvoj.** Med igranjem z otrokom naj bodo telefoni pospravljeni, tudi televizija naj bo ugasnjena. V prvih letih je to še posebej pomembno, saj takrat otrok potrebuje največ pristnega stika s starši. Telefoni naj se uporabljajo samo za fotografiranje ali snemanje in še to v čim bolj omejenem obsegu. Kasneje, ko otrok že uporablja naprave z zasloni, je tudi za starše manj omejitev. Zavedajte se, da če npr. oče ves čas uporablja telefon, ga bo želel tudi otrok, ne glede na starost.

Pravila glede uporabe zaslonov so ključna, **veljati morajo za vse,** tako za starše kot tudi stare starše.

Vse prevečkrat vidimo mamice ali očke z otroki v lokalih, v družbi drugih odraslih pri klepetu, otrok pa v vozičku ali na stolu gleda v mobilni telefon. Ko starš želi otroku napravo odvzeti, pa je vik in krik. **Naprav z zasloni ne uporabljajmo zato, da otroka zamotimo,** saj s tem škodujemo njegovemu zdravemu razvoju.

Internet je lahko tudi dober vir informacij za starše. Spletna mesta ponujajo nasvete za vzgojo, zdravstvene informacije, ideje za igre ipd. Prav tako je na spletu mogoče najti informacije in nasvete o spletnih tveganjih, ki prežijo na otroke, in kako jih pred temi tveganji zaščititi. Spletno mesto **Točke osveščanja o varni rabi interneta Safe.si** (www.safe.si) je odlično izhodišče za nasvete o varni rabi interneta in naprav z zasloni. Vendar je treba biti pri iskanju preko spleta vseeno previden, saj so številna spletna mesta sumljive kakovosti, ki lahko ponujajo zgrešene ali povsem napačne nasvete. Zato je o prebranem ali videnem vedno treba tehtno **premisliti in morebiti preveriti v več virih.** Tudi pri informacijah z družbenih omrežij je treba biti previden. Ena izmed slabih lastnosti družbenih omrežij je, da se napačne informacije lahko zelo hitro širijo.



Nasveti:

- ➔ Vpričo otrok uporabljajte naprave z zasloni tako, kot si želite, da bi jih uporabljali otroci.
- ➔ Ko se ukvarjate z otrokom, mu **posvetite vso svojo pozornost**.
- ➔ Vzpostavite **družinska pravila** uporabe naprav z zasloni, ki naj se jih držijo **vsi družinski člani**.
- ➔ Telefonov **ne uporabljajte v spalnici in otroški sobi**. Spalnica je prostor za počitek.
- ➔ V stanovanju uredite **kotiček za telefone**, kamor jih vsi člani družine odložijo, ko jih ne potrebujejo več.
- ➔ Če imate težave s prekomerno rabo ali zasvojenostjo z napravami z zasloni in si ne znate sami pomagati, si poiščite **strokovno pomoč**.
- ➔ O informacijah, ki jih dobite na spletu ali družbenih omrežjih, **kritično premislite**, ali so pravilne in jih je smiselno upoštevati.





Deljenje objav o otrocih (*sharenting*)

Pomembno:

- Z deljenjem objav na družbenih omrežjih o otrocih **razkrivamo njihovo identiteto** in navade ter jih izpostavljamo spolnim predatorjem.
- Z objavo fotografije ali video posnetka na družbenih omrežjih **izgubimo nadzor** nad njimi. Vsakdo jih lahko shrani in deli z drugimi.
- Z objavami o otrocih **oblikujemo digitalni odtis** otroka in mu onemogočamo, da bi ga sam oblikoval.
- Objave lahko otroku **škodujejo kasneje v življenju**, npr. v najstniških letih.
- Vse objavljene informacije lahko **zlorabijo podjetja**, ki zbirajo osebne podatke, učijo umetno inteligenco ipd.
- Z objavljanjem na otroka prenašamo vtis, da zasebnost ni pomembna.





Glavni razlog za deljenje informacij je ponos staršev na svoje otroke in potreba po tem, da »celemu svetu« povedo, da so dobri starši. Prejemanje všečkov in komentarjev jim vzbuja občutek, da so dobri starši, in občutek povezanosti v skupnost drugih staršev. Deljenje objav na internetu je tudi **pravica do izražanja, ki v tem primeru trči ob otrokove pravice**, predvsem ob pravice do zasebnosti, varstva pred nasiljem in zlorabo, pravico do lastne podobe ter pravico do ohranitve lastne identitete.

Z objavljanjem podatkov in posnetkov otrok na družbenih omrežjih **razgalimo svojega otroka pred vsemi sledilci**, ki niso vedno ljudje, ki jih poznamo. A tudi če jih poznamo, ni nujno, da poznamo vse njihove namene in motive. Zelo pogosto se sploh ne zavedamo, da so lahko objavljene slike javno dostopne, saj številni ne poskrbijo za ustrezne nastavitve zasebnosti.

Z objavo posnetkov izgubimo nadzor nad njimi in kdorkoli si jih lahko prenese na računalnik ali telefon in jih deli kjerkoli in s komerkoli na internetu. Še posebej so priljubljene slike razgaljenih (npr. v kopalkah, spodnjem perilu) ali golih otrok, ki se lahko hitro znajdejo v zbirkah, ki jih imajo pedofili.

Posledice *sharentinga* čutijo otroci. Z objavljanjem podatkov in različnih posnetkov starši ustvarjajo otrokov digitalni odtis in mu s tem **onemogočajo, da bi si ga sam ustvaril**. Povečujejo tveganje, da bo postal žrtev nasilja v obliki žaljenja in norčevanja s strani vrstnikov, pa tudi odraslih. **Z objavljanjem se razkriva identiteta otroka** in na cesti ga bodo lahko ogovarjali ljudje, ki jih ne pozna. To so lahko znanci staršev ali družini popolnoma neznani ljudje.

Sharenting je zelo razširjen, tudi zaradi vrstniškega pritiska drugih staršev, ki s svojimi objavami prikazujejo svoja »srečna« življenja. Nezanemarljiv vpliv imajo tudi vplivneži, ki uporabljajo otroke v svojih objavah (pogosto za promocijo ali prodajo izdelkov), saj posnetki otrok povečujejo število ogledov.

Kdor se odloči, da bo objavljajal posnetke svojih otrok, naj pred vsako objavo dobro razmisli naslednje:

- kaj je **namen** objave;
- **kdo** vse bo videl objavo;
- bi me moralo skrbeti, če bo objavo videla **napačna oseba**;
- ali lahko objava otroku škoduje **danes ali v prihodnosti**.

Pred objavo je smiselno vprašati otroka, ali se z objavo strinja, če je seveda dovolj

star. S tem mu omogočimo, da vpliva na oblikovanje svojega digitalnega odtisa in ga navajamo, da bo tudi sam vprašal za dovoljenje pred objavo posnetka nekoga drugega in premislil pred objavo svojih.

Nikoli ne objavljamo in ne delimo:

- zasebnosti otroka,
- razgaljenih ali golih posnetkov (npr. posnetkov s plaže, kopalnice),
- posnetkov v seksualnih držah ali drugače problematičnih posnetkov,
- negativne kritike otroka,
- objav, ki sramotijo otroka,
- informacij, ki razkrivajo otrokove težave (npr. težave v vrtcu, šoli, doma), kaj ima otrok rad in mu je všeč (npr. da je ljubitelj nogometa) in kje se otrok redno zadržuje (npr. glasbena šola, vrtec, šola, popoldanske aktivnosti),
- ničesar, kar lahko kakor koli škoduje otroku.

Ena fotografija ali video posnetek lahko razkrije več informacij o otroku in njegovih navadah kot ena besedilna objava.

Delimo in objavljamo pa lahko:

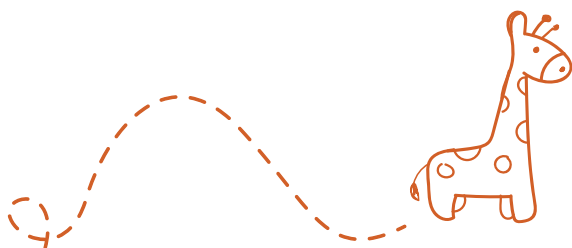
- posnetke z zabrisanim ali zakritim obrazom otroka,
- objave, ki ne razkrivajo otrokove zasebnosti,
- nevtralne objave (npr. fotografija otroka v hrbet na plaži ob sončnem zahodu),
- del otroka (npr. noga, dlan), vendar ne obraza ali spolnih organov,
- izdelek ali dosežek otroka (risbica, peščeni grad, stolp iz kock ipd.), če ne razkriva otrokove zasebnosti.

Pri objavljanju fotografij otrok na spletu je treba upoštevati tudi, da številna podjetja, predvsem tista, ki razvijajo umetno inteligenco, zbirajo fotografije in videoposnetke na družbenih omrežjih za učenje umetne inteligence. Tako se lahko slike pojavijo v bazah, ki omogočajo umetno ustvarjanje slik. **Posledica tega je lahko pojavljanje slik otrok, ki so vašemu otroku zelo podobne.** Poleg tega objavljene slike otroka omogočajo **enostavno ponarejanje slik** otroka s pomočjo umetne inteligence (t. i. globoki ponaredko ali *deepfakes*).



Nasveti:

- ➔ Objavljanju posnetkov otrok in informacij o otrocih se **izogibamo** v največji možni meri.
- ➔ Ne objavljamo in ne delimo česar koli, kar bi kakor koli **škodovalo** otroku.
- ➔ Ne objavljajmo fotografij in video posnetkov **visoke kakovosti** (velike resolucije), saj s tem tvegamo razkritje in krajo otrokovih biometričnih podatkov.
- ➔ Če je otrok že dovolj star, ga pred objavo ali deljenjem posnetkov (tudi če jih pošljemo le dedku in babici) **vprašamo, ali se s tem strinja**. S tem ga navajamo na pomen lastne zasebnosti in spoštovanje zasebnosti drugih.





Priporočila glede uporabe naprav z zasloni

Pomembno:

- Otroci naj **pred drugim letom starosti** ne bodo izpostavljeni napravam z zasloni.
- Naprave z zasloni naj se uporabljajo namensko, vodeno in pod nadzorom.
- Televizija ali računalnik **naj ne bosta vključena v ozadju**, kadar ju ne gledamo oz. uporabljamo.
- Otrok naj ne bo izpostavljen napravam z zasloni **najmanj dve uri pred spanjem**.
- V času otroštva naj bo čas uporabe naprav z zasloni omejen na **največ eno uro na dan**.



Kot smo razložili v poglavju »Vpliv zaslonov na otroke«, ima prezgodnja in prevelika izpostavljenost otrok napravam z zasloni negativne posledice na njihov razvoj. Ker v sodobnem svetu brez naprav z zasloni ne gre, je smiselno upoštevati strokovna priporočila², s katerimi se negativni vplivi omilijo in otroci ne utrpijo škodljivih posledic.

Pri **dojenju** je zelo pomemben **stik z očmi**. Pri tem ne sme biti motenj. S svojo prisotnostjo otroka pomirimo, uspavamo, hranimo in ga zabavamo. Zato naj mama med dojenjem ne uporablja mobilnega telefona.

V najbolj zgodnjem otroštvu, to je do drugega ali tretjega leta starosti, je za razvoj otroka najbolj pomembno, da ima otrok pristen psihičen in fizičen stik z mamo, očetom in drugimi bližnjimi ljudmi, pri tem pa ne sme priti v stik z napravami z zasloni. **Odsotnost tehnologije v najzgodnejšem otroštvu koristi razvoju otroka.**

V starosti od nič do dveh let naj otroci sploh ne bi bili izpostavljeni napravam z zasloni. To je čas, ko je najbolj pomemben osebni fizični stik. Je čas za pestovanje, dojenje, uspavanje, petje, prigovarjanje in tudi igro.

V obdobju od dveh do pet let lahko postopoma uvajate uporabo televizije in drugih naprav z zasloni. V prvih letih naj bo čas izpostavljenosti zaslonom kratek, in sicer po nekaj minut, nato se lahko podaljšuje, vendar naj bo **dnevno še vedno manj kot eno uro na dan**. Vmes naj bo veliko prekinitev in uporaba naj bo vedno v prisotnosti enega od staršev. V tem obdobju je najbolj pomembno, da skupaj z otrokom gledate slikanice, berete, prepevate, se igrate in ustvarjate. Otroku omogočite veliko gibalne in domišljajske igre ter raziskovanja in druženja z drugimi otroki.

V prvem triletju osnovne šole od šestega do devetega leta lahko otroci uporabljajo naprave z zasloni največ eno uro na dan. Ko dopolnijo deset let, se lahko uporaba poveča tudi do ene ure in pol. V primeru dela za šolo je lahko nadzor bolj ohlapen, sicer pa naj bodo starši prisotni. To je tudi obdobje, ko se je treba intenzivno **pogovarjati o pasteh in tveganjih uporabe interneta**, o pomenu varovanja zasebnosti na spletu in da naj se obrne na starša, če se na internetu kadar koli počuti neprijetno.

² V Sloveniji je na pobudo *Sekcije za primarno pediatrijo Zdravniške zbornice Slovenije* Nacionalni inštitut za javno zdravje leta 2021 izdal *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih*. Pobudo za nastanek so dali pediatri, ki so začeli pri svojem delu opažati težave v razvoju otrok, ki so bili preveč izpostavljeni napravam z zasloni. V nadaljevanju povzemam njihova priporočila.

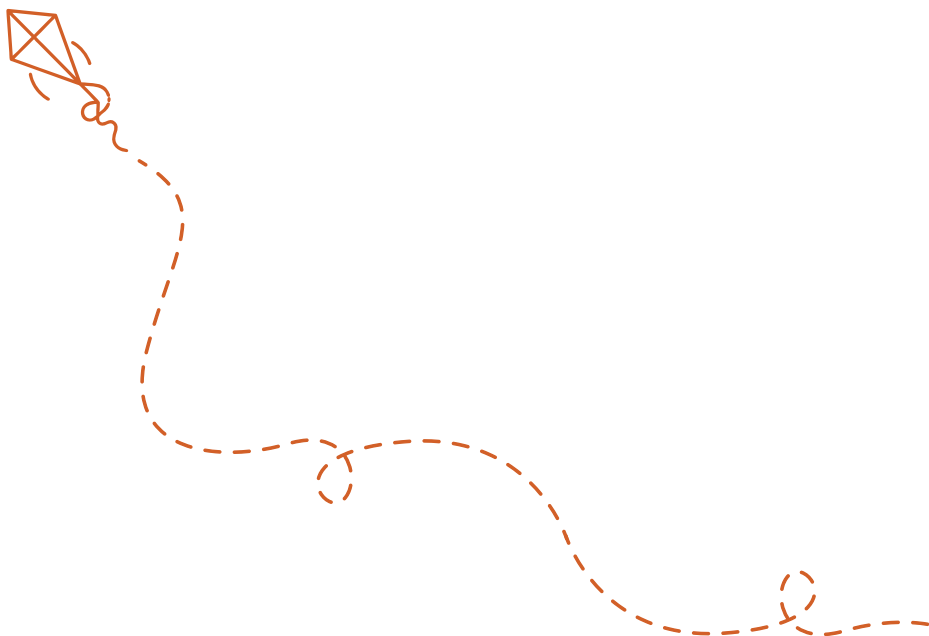


Nasveti:

- ➔ **Bolje je manj** uporabe naprav z zasloni.
- ➔ Bodite čim več v **osebnem stiku** z otrokom, še posebej v najzgodnejših letih.
- ➔ Otrok ne sme uporabljati naprav z zasloni brez nadzora staršev.
- ➔ Dve uri pred spanjem naj otrok ne bo izpostavljen napravam z zasloni.
- ➔ Uvedite **dan v tednu brez naprav z zasloni** za vso družino.
- ➔ Upoštevajte časovna priporočila glede uporabe naprav z zasloni.

Časovna priporočila uporabe naprav z zasloni:

0 - 2 leti	2 do 5 let	6 do 9 let	10 do 12 let
Brez uporabe zaslonov.	Manj od ene ure na dan, naraščajoče s prekinitvami.	Do ene ure na dan.	Do ene ure in pol na dan.





Internet je za otroka visoko tvegano okolje

Pomembno:

- ➔ Internet je odprto digitalno okolje, kje so prisotni ljudje različnih starosti z različnimi nameni.
- ➔ Internet **ni narejen z mislijo na varnost otrok**.
- ➔ S tehničnimi rešitvami otroka ni mogoče popolnoma zaščititi.
- ➔ Otroka je treba **ves čas učiti varne rabe** interneta.
- ➔ Otrok naj uporablja aplikacije in spletna mesta, ki so prilagojena njegovi starosti.
- ➔ Družbena omrežja so namenjena **starejšim od 13 let**.

Digitalno okolje interneta in že sam mobilni telefon ali tablica, ki je priklopljena na internet, predstavlja potencialno tveganje z otroka. Digitalni svet je bil narejen za odrasle, ne za otroke, po njem pa se »giblujemo« uporabniki različnih starosti in različnih namenov. Žal ponudniki storitev ne skrbijo za ustrezno zaščito najmlajših in drugih ranljivih uporabnikov. **Tako je zaščita otrok prepuščena predvsem staršem.**

Najpogostejša napaka, ki jo delajo starši, je, da majhnega otroka prepustijo aplikacijam na napravi z zaslonom in internetu. **Ali majhnega otroka spustimo samega na cesto?** Verjetno ne, če ni dovolj star, da bi se lahko sam gibal v prometu, in če ga nismo naučili varnega vedenja. Enako je pri uporabi naprav z zasloni in interneta. **Otroka moramo naučiti pravilne in varne rabe,** kar je v resnici veliko bolj zapleteno kot naučiti otroka varno hoditi po cesti. Digitalni svet je bistveno bolj kompleksen kot npr. promet.

Marsikdo pomisli, da je dobra rešitev uporaba starševskega nadzora in filtrov vsebin. Pri predšolskih otrocih je to zagotovo v pomoč, vendar ne sme biti rešitev, ki ji popolnoma zaupamo. Namreč, **noben starševski nadzor in noben filter vsebin ni popolnoma zanesljiv.**³ Zato je ključno, da otrok nikoli ni brez fizičnega nadzora enega izmed staršev, ko npr. gleda risanke na YouTube ali uporablja katero izmed aplikacij.

Najboljši pristop je, da z otrokom skupaj odkrivata digitalni svet. Glede na časovna priporočila za to ne boste porabili veliko časa. Odvisno od starosti otroka govorimo o največ eni uri s prekinitvami. **Skupaj glejte risanke** na YouTube, skupaj igrajte videoigro ali skupaj uporabljajte katero izmed aplikacij, ki so namenjene učenju. Tako se boste družili z otrokom, razvijali odnos in spoznavali, kaj je otroku všeč, kaj ga vznemirja in nanj ne vpliva dobro, opazili boste, kaj je za otroka tvegano, in ga pravilno usmerjali in obvladovanje teh tveganj ter ga usmerjali v pravilno in varno uporabo.

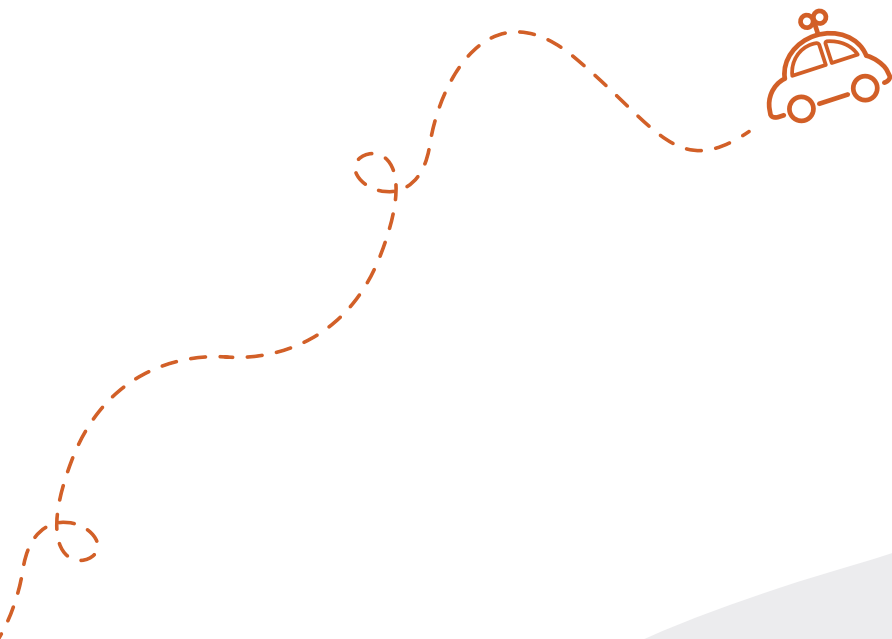
Ponudba aplikacij za otroke je velika. Vendar niso **vse aplikacije primerne** za starost in predvsem razvojno stopnjo otroka. Izbirajte tiste, ki bodo otroku prinesle nekaj pozitivnega, spodbujale ustvarjalnost, jih bo razumel in se bo ob uporabi zabaval, učil.

³ Otroka lahko pred neprimernimi vsebinami zaščitimo tako, da na domačem (wi-fi) omrežju uvedemo filter, ki omogoča dostop samo do tistih spletnih mest in storitev, ki jih določimo, in ničesar drugega. To bo delovalo, vendar lahko otrok pride v stik z neprimernimi vsebinami, če npr. uporabi telefon dedka ali babice, gre na računalnik pri prijateljih, bratrancu ali sestrični.



Nasveti:

- ➔ Vašega otroka na spletu ne bo nihče čuval. Za njegovo **varnost morate poskrbeti sami.**
- ➔ Naprave z zasloni **niso varuške.**
- ➔ Preden otroku omogočite uporabo neke aplikacije, jo preizkusite in ocenite, ali je za otroka **primerna in varna.**
- ➔ Upoštevajte **starostna priporočila** za vsebine, videoigre in aplikacije.





Vsebine na spletu



Pomembno:

- Ni vsaka risanka ali spletna stran primerna za vsako starost.
- Otrok ne izpostavljajmo digitalnemu oglaševanju do 12. leta.

Pri uporabi naprav z zasloni se bo otrok srečeval z različnimi vsebinami. Ali je neka vsebina primerna za otroke, je zelo **odvisno od njegove starosti in razvitosti**, pa tudi osebnosti in senzibilnosti. Npr. neka vsebina je lahko za štiriletnika izredno nasilna, je ne bo razumel in se bo zaradi tega znašel v stiski, ki lahko vodi v travme v kasnejših letih, medtem ko bo ista vsebina šestletniku smešna in se bo ob ogledu zabaval.

O videnih vsebinah se je pomembno **pogovarjati**. Ne le, da gre za obliko druženja, tako boste otroka spodbujali k razmisleku o videnem in zaznali, ali česa ni razumel, in tudi sami boste razumeli, kako se odziva na vsebine. Pogovor je **ključen, če naleti na**

vsebino, ki je ni razumel, in mu povzroča nelagodje, jezo ali strah.

Med najbolj problematičnimi so **nasilne vsebine**, kjer se tudi najbolj odrazi, kako vsebine razume. Nasilne vsebine so lahko še posebej problematične, če ima otrok starejšega brata ali sestro, ki mu lahko pokaže neko nasilno vsebino, ki zanj ni problematična, vendar je lahko mlajšemu otroku strašljiva.

Tudi pri uporabi YouTube (oz. YouTube Kids) ali drugih podobnih platformah, ki uporabljajo priporočilni sistem za vsebine, se lahko otrok zelo hitro sreča z zanj (še) neprimernimi vsebinami, saj mu lahko za ogled priporoči vsebino, ki njegovi starosti ni primerna. To je še posebej pogosto, če se za ogled uporablja račun ali telefon enega izmed staršev ali starejših bratov oz. sester.

Otrokom pred najstniškim obdobjem **predstavlja travmo tudi stik s pornografskimi vsebinami**, ki je običajno naključen. Lahko pa takšne vsebine namenoma pokaže mlajšemu otroku starejši otrok. V primeru, da otrok uporablja aplikacije za sporočanje ali družbena omrežja, lahko pride v stik s posamezniki, ki mu bodo pošiljali gole posnetke (lahko tudi svoje).

Vir stika s problematičnimi vsebinami so zelo pogosto **oglas**. Oglasi se prikazujejo pred videi in v aplikacijah na telefonih (tudi videoigrah). Nekateri oglasi vsebujejo video posnetke ali slike, ki lahko otroku škodujejo. Zato **priporočamo, da se prikazovanje oglasov blokira**, če to ni mogoče, pa priporočamo nakup aplikacij, ki jih otrok uporablja, če to pomeni, da se oglasi ne bodo več prikazovali. Običajno strošek nakupa ni tako velik, da bi znatno obremenil družinski proračun.

Internet, predvsem pa aplikacije na mobilnih telefonih in tablicah, so tesno povezani z oglaševanjem. Oglasi so zelo pomemben vir dohodkov za avtorje oz. podjetja, ki izdelujejo aplikacije. Oglasi so za otroke zelo problematični, saj so zanje zelo dovzetni. Šele 12 let stari otroci so zmožni prepoznati oglase in njihov namen, **vendar to še ne pomeni, da so se jim zmožni upreti**. Z oglasi se jih nagovarja k nezdravi prehrani, kar lahko vpliva na zdravje, širijo se lepotni in drugi stereotipi, ki vplivajo na samopodobo, oglasi v videoigrah pa povečujejo tveganje za težave s pozornostjo.

Kadar otrok pride v stik z neprimernimi vsebinami, naj gre za nasilje, pornografijo ali kaj drugega, česar še ne razume, se z njim pogovorimo o videnem. **Pogovor naj bo umirjen, razumevajoč in brez jeze ali očitanja**. Na ustrezen način mu pojasnimo, kaj je videl in zakaj ga je to prizadelo.



Nasveti:

- ➔ Preden otroku omogočite ogled neke vsebine, **preverite**, ali je zanj sploh primerna, ali jo bo razumel, ga bo zanimala in ali bo od nje odnesel kaj pozitivnega.
- ➔ **Pogovarjajte se z otrokom** o vsebinah, s katerimi se srečuje na napravah z zasloni, in mu pojasnite tisto, kar ga vznemiri ali ne razume.
- ➔ **Onemogočite prikazovanje oglasov** ali kupite aplikacije, ki jih otrok uporablja, da se ne bodo prikazovali oglasi.





Videoigre in aplikacije

Pomembno:

- ➔ Ni vsaka videoigra ali aplikacija **primerna za vsako starost otroka**.
- ➔ Videoigre lahko **zasvojijo**.
- ➔ Nekatere videoigre zelo agresivno **spodbujajo k nakupom** že najmlajše igralce.

Videoigre in aplikacije za otroke so narejene tako, da pritegnejo. Žive barve in hitro dogajanje delujejo zelo privlačno in so del elementov, ki zasvojijo in **škodujejo razvijajočim se možganom otroka**. Čeprav se bo otrok zabaval, je treba zelo pozorno

spremljati čas uporabe in se držati časovnih priporočil za uporabo naprav z zasloni (stran 18).

Preden otroku omogočimo uporabo neke aplikacije ali videoigre, preverimo, ali je primerna za njegovo **starost**. Najbolje je, da jo sami preizkusite. Googlova Trgovina Play kot tudi Applova App Store imata starostne oznake, ki označujejo starost, od katere je posamezna igra ali aplikacija primerna za uporabo. Google uporablja oznake PEGI, medtem ko ima Apple svoj sistem oznak. Sicer priporočamo, da **primernost videoiger in aplikacij vedno preverite** pri PEGI (www.pegi.info). Prav tako je dober vir tudi Common sense media (www.common sense media.org), ki vsebuje podatke o starostni primernosti za risanke, filme in nadaljevanke.

Zelo pomembno tveganje predstavljajo večigralske spletne videoigre, kjer se družijo igralci iz vsega sveta. **Da bi otrok takšne videoigre igral brez nadzora, odsvetujemo**, saj je tveganje, da bo postal žrtev neprimernih dejanj soigralcev, veliko. Običajno gre za igralce različnih starosti, ki se med seboj ne poznajo. Če otrok uporablja platformo Roblox za igranje videoiger, bodite še posebej pozorni, katere videoigre igra in s kom. Čeprav Roblox dela na zaščiti otrok, žal pri tem ni popolnoma uspešen in otroci se srečajo z neprimernimi vsebinami in posamezniki.

Pri videoigrah in aplikacijah je treba biti zelo previden pri nakupih. Nekateri avtorji v svoje izdelke vključijo posamezne **elemente, ki zahtevajo nakup** (npr. oblačilo za ponija, samorog, meč ipd.). Cene lahko dosežejo tudi nekaj deset evrov. Zato je pomembno, da se na napravi, ki jo uporablja otrok, onemogočijo nakupi.



Nasveti:

- ➔ Preden otroku omogočite uporabo neke aplikacije ali igranje videoigre, **preverite**, ali je primerna zanj. To lahko storite na Pegi.info ali v trgovini na telefonu (Trgovina Play ali App Store).
- ➔ **Onemogočite nakupe** v videoigrah in aplikacijah.
- ➔ Natančno upoštevajte **časovna priporočila** glede uporabe naprav z zasloni.
- ➔ Igranje videoiger je lahko družinska zabava in predstavlja **obliko druženja** med starši in otroki ter krepi medsebojne vezi.



Zaščita otroka pri uporabi spleta

Pomembno:

- ➔ Predšolski otroci naj ne uporabljajo naprav, ki so priklopljene v internet, **brez nadzora.**
- ➔ Pred uporabo vsake nove aplikacije je treba ustrezno urediti **nastavitve varnosti in zasebnosti.**
- ➔ Uporaba filtrov in starševskega nadzora je priporočljiva do najstniških let, vendar se moramo zavedati, da te oblike zaščite **niso popolnoma zanesljive.**



Najboljša zaščita pred tveganji, ki jih prinaša uporaba interneta, je popolna prepoved uporabe do šole. Otrok, ki ne bo uporabljal mobilnega telefona z vsemi aplikacijami, ne bo ničesar zamujal. Še več, **razvijal bo veščine, ki jih prekomerna uporaba naprav z zasloni krni**. Seveda je utopično pričakovati, da bi lahko otroka popolnoma izolirali od naprav z zasloni. Če ne drugega, bo gledal risanke na televiziji. Imajo pa lahko določene risanke in aplikacije (predvsem tiste za učenje) pozitiven vpliv na otroka.

Ključno je, da otrok ne uporablja naprav, ki so priklopljene na internet, brez nadzora. Uporaba naj bo do konca prvega triletja osnovne šole **vedno pod nadzorom enega izmed staršev**. S starostjo je lahko ta nadzor manj podroben. V predšolskem obdobju naj otrok uporablja naprave z zasloni vedno skupaj s staršem.

Industrija ponuja različne oblike starševskega nadzora in filtrov vsebin. Za predšolske otroke je to ena izmed možnih oblik, vendar **ne more nadomestiti stalnega nadzora** in skupne uporabe s starši. Tehnološke rešitve so običajno omejene na naprave, ki jih uporablja otrok, in na domače omrežje. Če otrok v roke prejme napravo, ki takšne zaščite nima, bo takoj izpostavljen vsem tveganjem. To je lahko telefon mame ali očeta ali starih staršev.



Nasveti:

- Vedno pozorno **spremljajte**, kaj se otroku prikazuje na zaslonu naprave, ki jo uporablja.
- Če uporabljate katero koli obliko starševskega nadzora, imejte ves čas v mislih, da **zaščita ni popolna**.
- Posebno pozornost namenite otroku, če uporablja **naprave, ki jih ne poznate** – npr. telefon starih staršev.
- Pokažite **zanimanje** za to, kar otrok počne na internetu. Pogovarjajte se o vsebinah, ki jih vidi in kako jih razume.





Učenje konceptov varne rabe interneta

Pomembno:

- ➔ Pred šolskim obdobjem je najbolj pomembno, da otroka naučimo konceptov, ki mu bodo pomagali pri **prepoznavanju in soočanju s tveganji** na spletu. Za to ni potrebna uporaba interneta in naprav z zasloni.

Učenje varne uporabe naprav z zasloni, ki so priključene v internet, se začne že pred dejansko uporabo ali vsaj takrat, ko začnejo uporabljati te naprave. V predšolskih letih, ko imajo otroci še razmeroma malo stika z digitalnimi napravami, gre predvsem za to, da okrepimo njihove zmožnosti za obvladovanje različnih situacij in da se **naučijo paziti nase**. Učimo jih osnovnih konceptov, ki so pomembni za življenje: kako otroci razumejo prijateljstvo, zasebnost ali varnost, ima pomemben vpliv na njihovo poznejšo, samostojno uporabo mobilnih telefonov, tablic, računalnikov in interneta.

V predšolskem obdobju je z vidika učenja varne rabe interneta smiselno otroke naučiti nekaj pomembnih konceptov.

Varovanje zasebnosti in varovanje skrivnosti. Otroka učite, katerih skrivnosti ni dobro obdržati zase in katere je treba. Naučimo ga tudi, komu sme razkrivati svoje osebne podatke in kaj so osebni podatki.

Kdo je pravi prijatelj. Otroka učite, katerim ljudem lahko zaupamo, katerim ne in kako prepoznamo pravega prijatelja. Velik poudarek posvetimo neznanecem in temu, kako nekdo postane pravi prijatelj.

Spopadanje s strahom in strašljivimi vsebinami. Otroka učite, da se lahko sreča z nečim, kar ga bo prestrašilo, in kaj naj naredi, pri kom naj poišče tolažbo in umiritev.

Upravljanje (ravljanje) s čustvi. Vsakogar kdaj preplavijo čustva. Pri otrocih, ki se jih šele učijo regulirati, je to sploh pričakovano. Otroka učite, da je popolnoma normalno, da čutimo jezo, žalost, veselje itd., in jih naučite izražati čustva na način, ki ne škodi njim samim in drugim.

Pritisk skupine - reci ne! Krepite otroka, da se ne podredi mnenju skupine, če se z njim ne strinja, in da ne sodeluje v ravnanjih, za katera se odloči skupina, če meni, da niso sprejemljiva ali so nevarna.

Pritisk odraslih - reci ne! Otroka učite, da bo znal reči ne tudi odraslim. Če nečesa ne želi, potem ima vse pravice reči ne. Gre za zaščito pred npr. spolnimi predatorji.

Pravica do lastne podobe. Otroka učite, da bo znal uveljavljati pravico do tega, kaj se o njem objavlja in kje se objavlja. Naučimo ga, da bo skrbel za svoj digitalni odtis.

Internet ni najbolj pomembna zadeva v življenju. Otroka učite, da so naprave z zasloni in internet samo del življenja in nikakor ne najpomembnejši.

Pomoč nekemu, ki je v stiski. Otroka učite, da je nekemu, ki je v stiski, treba pomagati.

Sočutje, empatija. Otroka vzgajajte v sočustvovanje. Pomanjkanje empatije je kronična težava naših mladostnikov in ima zelo tragične posledice zanje.

Naprave z zasloni so orodje. Otroka učite uporabljati naprave z zasloni kot orodje za pomoč pri delu in ustvarjalnosti. Pokažite mu, da niso namenjene le zabavi, temveč je to le del možne uporabe.

Zaupanje lastnim občutkom. Učite otroka, da če se mu npr. nekaj ne zdi prav, naj temu občutku zaupa in se o tem tudi pogovori z vami.

Starši so varni pristan. Otrokom dajte vedeti, da če se mu bo pri uporabi naprav z zasloni zgodilo kar koli slabega ali bo šlo kaj narobe, mu boste priskočili na pomoč in ga ne boste obsojali ali kaznovali.



Nasveti:

- ➊ Igrajte se z otrokom in v igro vključujte opisane koncepte.
- ➋ Otroka redno opozarjajte na opisane koncepte.





Narava, igra, druženje, športne aktivnosti

Pomembno:

- ⦿ Uporaba naprav z zasloni naj bo le ena izmed mnogih otrokovih aktivnosti v dnevu.
- ⦿ Za otroke je bolj kot uporaba naprav z zasloni pomembno, da se **družijo, igrajo z vrstniki, se gibljejo in so zunaj v naravi** ali na igrišču.





Človek se evolucijsko gledano počasi spreminja. Tehnološki napredek v zadnjih 70 letih je tako hiter, da se mu ne moremo dovolj hitro prilagajati, zato nam lahko neustrezna uporaba sodobnih naprav škoduje. Človek je bil večji del svojega razvoja del narave in šele z industrijsko revolucijo smo se začeli oddaljevati od narave. Z razvojem informacijsko komunikacijske tehnologije je narava, predvsem pri otrocih, dobila zelo močno konkurenco, ki se ji je težko zoperstaviti. Zaznavanje vonjav gozda po dežju, poslušanje petja ptic, gledanje v oblake, luno ali zvezde, prijemanje kamenja in listov ter opazovanje rastlin in živali ne more tekmovati z intenzivnimi dražljaji hitrega dogajanja, živih barv in živahne glasbe, ki popolnoma omreži možgane. In učinki le-tega na razvoj otroka so negativni.

Zato je pomembno otroke redno voditi v naravo, pa naj bo to mestni park ali še bolje, travnik, gozd, planine, morska obala. Čeprav se bodo morda nekoliko bolj dolgočasili, jih bo prej ko slej narava zagotovo pritegnila, se bodo dobro počutili in spoznavali njene zakonitosti in lepoto življenja. Pri nekoliko starejših otrocih se seveda lahko uporabi telefon kot orodje za npr. fotografiranje ali prepoznavanje in učenje o rastlinah, živalih in naravnih

pojavih. S tem bodo razvili tudi pozitiven odnos do narave, kar je odlična popotnica za odraslost. Spodbujajte ustvarjalnost, omogočite otroku, da razvija svoje ideje in mišljenje, ter tako spoznava naravo.

Gibanje je za otroke zelo pomembno. Sedenje na kavču in gledanje v telefon onemogoča, da bi se otrok pravilno fizično razvijal. Zato naj se otrok redno giblje, najbolje v obliki različnih iger na igralih ali z vrstniki. Kasneje naj se udeležuje v športnih aktivnostih.

Prav tako je pomembno, da se **spodbujajo socialne veščine in njihov razvoj**, kar se bo sicer večinoma izvajalo v vrtcu in kasneje v osnovni šoli. Ključno je, da starši predvsem vrtce spodbujajo k temu, da pri delu z otroki ne uporabljajo naprav z zasloni.



Nasveti:

- ➔ Z otrokom se redno gibajte na prostem v dnevnem času. Redno **zahajajte v naravo**, na podeželje, v gozdove, travnike, hribe, na morje, parke in igrišča.
- ➔ Družinski izleti so lahko odličen način, ki bo koristil vsem članom.
- ➔ Spodbujajte **igro na prostem**.
- ➔ Če se otrok v naravi dolgočasi, mu ne ponudite svojega telefona. Otroci med dolgočasenjem postanejo zelo **ustvarjalni**.





Kje dobiti več informacij?

Safe.si (www.safe.si) - Dober vir informacij je spletno mesto Točke osveščanja o varni rabi interneta Safe.si, kjer boste našli številne uporabne nasvete in informacije glede vzgoje za internet in varne rabe interneta za otroke. Spletno mesto je namenjeno najstnikom, staršem in učiteljem.

Smernice za uporabo zaslonov - Zdravniška zbornica (www.zdravniskazbornica.si/za-javnost/zaslони) - Spletno mesto o smernicah za uporabo zaslonov, kjer je mogoče dobiti strokovne informacije in nasvete glede vpliva zaslonov na otroke in mladostnike.

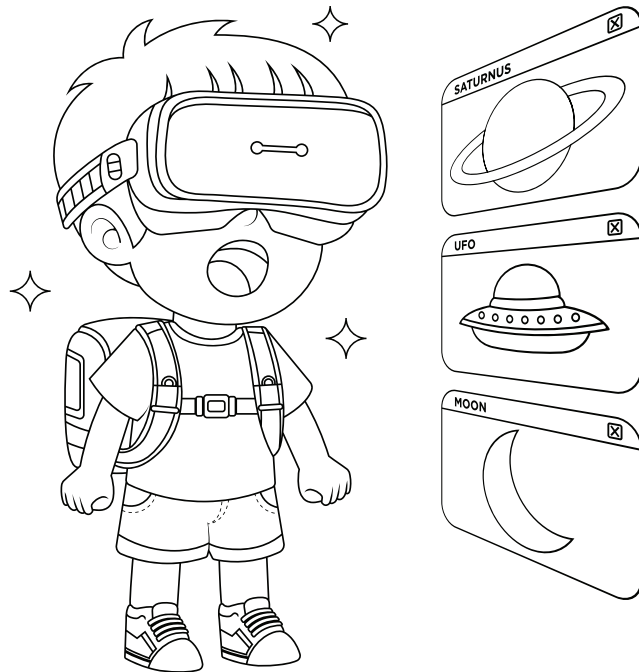
Tom telefon (www.e-tom.si, *brezplačna telefonska številka 116 111*) - Telefon in spletni klepet za otroke in mladostnike, ki se znajdejo v stiski ali mladostniških težavah, tudi pri uporabi spleta.

Spletno oko (www.spletno-oko.si) - Prijavna točka Spletno oko omogoča anonimno in preprosto prijavo posnetkov spolnih zlorab otrok na internetu in osvešča o problematiki spolnih zlorab na spletu.

Več organizacij, ki vam lahko nudijo strokovno pomoč, če se znajdete v težavah ali stiski, lahko najdete na:



Pobarvaj me!



Safe.si




UNIVERZA
V LJUBLJANI

FDV
Fakulteta
za družbene vede

arnes 

 misss

Zveza Prijateljev
Mladine Slovenije®

 INHOPE
 insafe