

Poglavje 9 - Čas pred zaslonom v primerjavi z drugimi dejavnostmi

Današnjim otrokom in mladostnikom zaradi njihove spretnosti v digitalnem svetu in družbenih omrežjih pravimo digitalni domorodci. Zaradi te uporabe digitalnih vsebin se je pojavil nov indeks porabe časa pred zasloni, imenovan čas pred zaslonom.

Čeprav je uporaba spletnih platform naraščala že leta, se je eksponentno povečala v času pandemije Covid 19. Zaradi tega pojava se je povečala poraba časa pred zaslonom zaradi pisarne na domu in šolanja na domu, kar je še povečalo zaskrbljenost glede učinkov prekomernega časa pred zaslonom. Strokovnjaki so pozvali k omejevanju časa pred zaslonom in bolj aktivnemu življenjskemu slogu.

Kaj točno je čas pred zaslonom?

Čas pred zaslonom je čas, ki ga porabimo za uporabo elektronskih in digitalnih naprav z zasloni, kot so računalniki, tablični računalniki, pametni telefoni ali televizija. Ta koncept se preučuje in raziskuje z vidika njegovega vpliva na telesno in duševno zdravje ter vedenje otrok in mladostnikov. Študije kažejo, da čas pred zaslonom neposredno vpliva na razvoj otrok in mladih na številnih področjih, od jezika do socializacije in vedenja. Čeprav je res, da ima lahko čas pred zaslonom pozitivne in negativne učinke na razvoj, ni dvoma, da čas pred zaslonom neposredno vpliva na zdravje. Daljši kot je čas pred zaslonom, večji je negativni učinek, zlasti če vsebina ni izobraževalna.



Po mnenju Evropske komisije "digitalni svet lahko prinaša tudi nekatere grožnje, kot so zlorabe, spletno ustrahovanje, sovražni govor, škodljive vsebine in dezinformacije. Prekomerna uporaba zaslona lahko povzroči zdravstvene težave."



Možnosti in tveganja

Spletni svet ponuja številne priložnosti za učenje, socialno interakcijo, razvoj spretnosti, igro in vsakdanje življenje. Elektronske naprave in programi otrokom s posebnimi potrebami med drugim pomagajo pri povezovanju z vrstniki in sodelovanju pri

pouku.

Poleg posledic, ki jih ima prekomerna uporaba na telesno in duševno zdravje, pa je treba premagati še nekaj izzivov:

- spanje
- vplivi na telesno zdravje
- razvoj možganov

Spanje



V zadnjih letih je bila dokazana povezava med časom, ki ga preživite pred zaslonom, in kakovostjo spanja. Več časa, kot ga preživimo pred zaslonom, krajše je trajanje spanja, slabša je učinkovitost spanja in začetek spanja je daljši. Modra svetloba z zaslona vpliva na telesni melatonin (epifiza) in povzroča spremembe v biološki uri (cirkadiani ritem). Zasloni oddajajo svetlobni spekter, podoben sončnemu, zato motnje spanja posledično povzročijo spremembe v naravni proizvodnji telesnih

hormonov pred spanjem.

Uporaba zaslona uro pred spanjem lahko spodbuja možgane. Modra svetloba televizorjev, računalniških zaslonov, telefonov in tabličnih računalnikov lahko zavira raven melatonina in odloži zaspanost.

Učinki na telesno zdravje

Telesno zdravje je povezano tudi s številom ur, ki jih preživite pred zaslonom. Študije so pokazale, da manj časa pred zaslonom zmanjšuje verjetnost debelosti pri otrocih in mladostnikih. Študije temeljijo na vrsti elektronskih dejavnosti in njihovi povezanosti s številom ur pred zasloni, saj to pomeni bolj sedeče življenje.

Poleg tega je bilo ugotovljeno, da čas pred zaslonom negativno vpliva na telesno zdravje, ne glede na raven telesne dejavnosti in prehranske navade. To se je kazalo tako pri telesni drži pri uporabi in interakciji z digitalnimi napravami (računalnik, pametni telefon in tablični računalnik) kot tudi pri oglaševanju, ki ga uživajo.

"Ena od možnih razlag za povezavo med televizijo in debelostjo je število reklam za sladko in nezdravo hrano. Ti oglasi lahko vplivajo na to, kaj se kupuje in zaužije v gospodinjstvu. Učinek oglaševanja je bil dokazan v študiji, v kateri so otrokom prikazovali risanke z oglaševanjem hrane in brez njega." - Harvard T. H. Chan School of Public Health

Razvoj možganov

Čas pred zaslonom vpliva tudi na možgansko skorjo med razvojem možganov. Ta del možganov se z zrelostjo običajno tanjša, vendar je pospešeno upadanje morda povezano s količino časa, preživetega pred zaslonom.

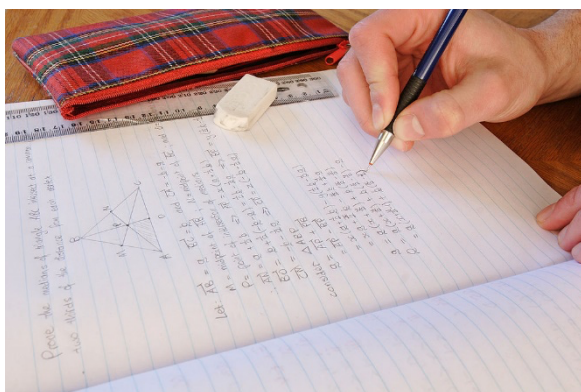
Več mednarodnih študij je pokazalo, da se možgani otrok, ki v mlajših letih (od 0 do 5 let) več časa preživijo pred zaslonom, razvijajo počasneje. To kaže na slabšo predstavljenost, duševni nadzor in samoregulacijo. Poleg tega so bili opaženi tudi drugi negativni učinki, kot so zamik pri usvajanju jezika, testih pripravljenosti na šolo, ki vključujejo besedišče, številčno znanje in sodelovanje v razredu.



Prekomerna uporaba zaslonov v zgodnjem otroštvu med drugim negativno vpliva na razvoj učenja jezika in sodelovanje pri pouku..

Kakšen vpliv ima na učno uspešnost?

Vendar pa ni vse tako slabo, saj čas pred zaslonom na različne načine vpliva na učno uspešnost. V pozitivnem smislu je lahko koristen za otroke, mlajše od 0 do 2 let, odvisno od trajanja in vsebine, če so izpostavljeni pravim vsebinam. V negativnem smislu pa preveč časa pred zaslonom moti starejše učence.



Zato je zelo pomembno, da starši omejijo čas pred zaslonom ter nadzorujejo in spremljajo zaslone in vsebine, ki jih uživajo. Čeprav ni dokazov o neposredni povezavi med uporabo zaslonov in boljšim učnim uspehom, je mogoče na ta način izboljšati navado rednejšega opravljanja domačih nalog, omejiti odvratanje

pozornosti in tako izboljšati učni uspeh.

Da bi se izognili tem negativnim okoliščinam, je Svetovna zdravstvena organizacija v letu 2019 pripravila smernice z naslovom "Da bi odraščali zdravi, morajo otroci manj sedeti



in se več igrati" za izboljšanje telesne dejavnosti, sedečega vedenja in spanja pri otrocih, mlajših od 5 let.

Ta nenehni tehnološki razvoj je še posebej zaskrbljujoč v otroštvu in mladostništvu. Strokovnjaki priporočajo, da otroci in mladostniki, stari od 5 do 17 let, dnevno ne smejo več kot 2 uri uporabljati zaslona. Poleg tega je priporočljivo upoštevati nekatera priporočila, ki temeljijo na izsledkih različnih študij, za zmanjšanje zaslonskega časa pri otrocih in mladostnikih:

Kako se lahko izognemo pretiranemu preživljanju časa pred zaslonom?

- Naprav z zasloni ne uporabljajte pred spanjem, na splošno po 20. uri in med obroki.
- Omejite čas, ki ga preživite pred zaslonom. Za dojenčke se priporoča največ 30 minut na dan, za otroke, stare od 3 do 5 let, največ eno uro na dan, za otroke, stare od 6 do 18 let, pa največ dve uri na dan.
- Določite pravila in omejitve za uporabo elektronskih naprav za vso družino (določen čas, določen urnik ...).
- Starši morajo biti zgled za odgovorno uporabo. Da bi bili dober zgled, je treba, da tudi starši prenehajo ali bistveno zmanjšajo uporabo tehnologije.
- Spremljajte otroke in mladostnike pri preživljanju časa pred zaslonom in poskrbite za odgovornejšo uporabo.
- Omrežne elektronske naprave naj ne bodo v otrokovi sobi.
- Mobilnega telefona, tabličnega računalnika ali računalnika ne uporabljajte kot igračo ali kot nadomestek za prostočasne ali družabne dejavnosti.

Seznam opravil kot alternativa:

Izobraževalne vsebine so lahko pomirjujoče, ko gre za čas pred zaslonom, vendar so nekatere študije pokazale, da med izobraževalnimi in zabavnimi vsebinami ni razlik v posledicah uporabe zaslona.

Igre in dejavnosti med materami, očeti ali skrbniki in njihovimi otroki prinašajo številne koristi, kot so spodbujanje intelektualnih, motoričnih in socialnih spretnosti, učenje jezika, razvijanje ustvarjalnosti, obvladovanje frustracij in usvajanje socialnih spretnosti, kot so podpora, potrpežljivost in spoštovanje.

Ena od najbolj praktičnih možnosti je oblikovanje seznama dejavnosti kot pogoja za uporabo elektronskih naprav. Poleg tega je te sezname mogoče prilagoditi kateri koli starosti, od otroštva do mladostništva.

TAGESLIMIT: _____ **WOCHENLIMIT:** _____

VERDIENE DEINE BILDSCHIRMZEIT

- ☀ TIER(E) FÜTTERN = 5 MINUTEN
- ☀ EIN BUCH LESEN = 5 MINUTEN
- ☀ STAUBSAUGEN = 5 MINUTEN
- ☀ STAUBWISCHEN = 5 MINUTEN
- ☀ MÜLL RAUSBRINGEN = 5 MINUTEN
- ☀ MÜLL BAD RAUSBRINGEN = 10 MINUTEN
- ☀ GESCHIRRSPÜLER AUSRÄUMEN = 10 MINUTEN
- ☀ GESCHIRRSPÜLER EINRÄUMEN = 10 MINUTEN
- ☀ KÜCHE AUFRÄUMEN = 10 MINUTEN
- ☀ WÄSCHE WEGLEGEN = 10 MINUTEN
- ☀ ZIMMER AUFRÄUMEN = 10 MINUTEN
- ☀ TOILETTE PUTZEN = 10 MINUTEN
- ☀ DUSCHE PUTZEN = 10 MINUTEN
- ☀ SCHALTER DESINFIZIEREN = 10 MINUTEN
- ☀ MIT DEM HUND RAUSGEHEN = 15 MINUTEN
- ☀ WÄSCHE WASCHEN = 20 MINUTEN
- ☀ UNKRAUT JÄTEN = 20 MINUTEN
- ☀ AUTO INNEN REINIGEN = 20 MINUTEN
- ☀ AUTO WASCHEN = 30 MINUTEN
- ☀ KÜHLSCHRANK AUFRÄUMEN + PUTZEN = 30 MINUTEN
- ☀ SAUGEN + WISCHEN 1 RAUM = 30 MINUTEN
- ☀ HUNDEKACKE EINSAMMELN = 45 MINUTEN
- ☀ RASENMÄHER = 1 STUNDE

INSGESAMT: _____



DODATNE INFORMACIJE (V ANGLEŠČINI):

- [Digital and Information Society. EU Commission](#)
- [WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep](#)
- [American Academy of Pediatrics. Screen time](#)
- [Harvard. T.H chan. Obesity prevention source](#)
- [JAMA Pediatrics. Pre-school children and White matter](#)
- [How alternatives to screen time improves children's good habits and health](#)
- [Eco Watch. Too Much Screen Time May Be Slowing Childhood Brain Development](#)

This project has been funded with support from the European Commission. This document reflects the views only of the project partners, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

This work is licensed under [CC BY-SA 4.0](#).