



Sporočilo za javnost

Odložimo zaslone in se skupaj z otroki podajmo v njihov resnični svet

Ljubljana, 10. maj 2021. Do drugega leta starosti naj otrok sploh ne bo izpostavljen zaslonom. Od 2. do 5. leta naj bo časovna omejitev manj kot ena ura na dan, naraščajoče sorazmerno s starostjo in le ob prisotnosti staršev (okvirno pri triletнем otroku 20 minut dnevno ali pri štiriletnem otroku 30 minut dnevno). Od 6. do 9. leta naj otrok pred zasloni ne preživi več kot eno uro na dan, nato do 12. leta največ uro in pol, do 18. leta pa naj bo ta časovna omejitev največ dve uri na dan. Pomembno je, da so vsebine starosti primerne in kakovostne. Prav tako otrok in nato mladostnik do 18. leta naj ne bo lastnik pametne naprave. Namesto zaslona otrok potrebuje pozornost in prisotnost staršev in vrstnikov. Vsaka minuta, ki je namenjena telefonu namesto otroku, ki je poleg, je izgubljena priložnost za stik z otrokom.

To so časovna priporočila in usmeritve, ki jih poleg vrste drugih strokovnih vsebin prinašajo **prve nacionalne Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih**. Pripravili so jih primarni pediatri iz **Sekcije za primarno pediatrijo Zdrženja za pediatrijo pod okriljem Odbora za osnovno zdravstvo pri Zdravniški zbornici Slovenije, skupaj s strokovnjaki z drugih področij**. Nastale so na podlagi izsledkov raziskav in konsenza številnih strokovnjakov ter po zgledih smernic iz tujine. Dokument je dobil široko podporo različnih strokovnih organizacij, dosežen je bil zares širok dogovor med pediatri, šolskimi zdravniki, otroškimi psihiatri, psihologi, Zavodom za šolstvo, delovnimi terapevti, logopedi, medicinskimi sestrami, specialnimi pedagogi, predstavniki NIJZ, Logouta, projekta Safe.si in drugimi. Z izjavo podpore je smernice minuli teden podprla tudi ministrica za izobraževanje, znanost in šport dr. Simona Kustec. Prav tako je podporo smernicam v petek napovedal minister za zdravje Janez Poklukar, dr. med.

»Smernice so v prvi vrsti namenjene vsem strokovnjakom, ki se pri svojem delu srečujemo z otroki in mladostniki tako v vzgoji, izobraževanju, zdravstvu ali drugih strokovnih službah. **Želimo si**, da bi vsi strokovnjaki delovali usklajeno in enotno ter **da bi dvignili raven ozaveščenosti o pomenu časovnih omejitev, ustreznega načina uporabe in kakovosti izbranih vsebin, ki jih otroci in mladostniki spremljajo preko zaslonov,**« je na začetku današnje novinarske konference poudaril **Denis Baš, dr. med., spec. pediatrije, predsednik Sekcije za primarno pediatrijo Zdrženja za pediatrijo**.



Poleg smernic je bil pripravljen in oblikovan poseben kartonček, ki je namenjen staršem in skrbnikom, zato, kot je poudaril Denis Baš, »upamo, da bo to pomembno prispevalo k ozaveščenosti staršev o uravnoveženi in varni uporabi zaslonov pri njihovih otrocih.«

Kot je še dejal, je v praksi zaskrbljujoče to, da v ambulante pediatrov prihaja vse več predšolskih otrok, tudi že dve- in triletniki, ki imajo pomembna odstopanja v razvoju. »Pri teh otrocih se opazi, da so zelo nemirni, imajo zelo kratkotrajno pozornost, begajo, redkeje vzpostavljajo očesni stik, imajo primanjkljaj na področju komunikacije in socializacije. Večkrat nato ugotovimo, da je tak otrok že od malega prekomerno izpostavljen zaslonom,« je pojasnil Denis Baš. Posledice so, da imajo **otroci, ki so v zgodnjem obdobju preveč pred zasloni, tudi dokazano slabše rezultate na razvojnih testih in več težav kasneje, v šolskem obdobju**, je še dejal Denis Baš, dr. med., spec. pediatrije.

Dr. Mateja Vintar Spreitzer, dr. med., spec. pediatrije, iz Sekcije za primarno pediatrijo Združenja za pediatrijo, ki je bila tudi glavna pobudnica priprave smernic in vodja delovne skupine, ob izidu smernic opozarja, da: »**V zgodnjem obdobju, to je do 2. leta starosti, uporabo zaslonov odsvetujemo.** Od drugega do petega leta starosti priporočamo, da zaslone otrok gleda v navzočnosti staršev. Izbirajmo kakovostne vsebine in preverimo njihovo primernost za starost na zaupanja vrednem mestu. Veliko vsebin na spletu ni primernih za otroke, večkrat vsebujejo tudi prikrito oglaševanje.«

Dr. Mateja Vintar Spreitzer staršem in skrbnikom zato svetuje: »**Branje in prosta igra, raziskovanje okolja je ključno za zdrav razvoj.** Otrok preko zaslona pridobiva bistveno manj veščin kot pri igri in v živi interakciji z drugimi. Sploh to velja za dojenčke in malčke. **Pozornost, ki jo namenimo telefonu namesto otroku, je izgubljena priložnost za stik z otrokom.**« In dodaja, da večopravnost škoduje, saj preusmerja našo pozornost proč od otroka.

»Kot predšolsko pediatrinjo me najbolj žalosti, ko vidim, kako močno so zasloni vpeti v vsakdan že najmlajših otrok in dojenčkov,« je na novinarski konferenci izpostavila tudi **dr. Anja Radšel**, dr. med., spec. pediatrije, iz Sekcije za primarno pediatrijo Združenja za pediatrijo. Opozorila je na to, da se otroški možgani v zgodnjem obdobju zelo intenzivno razvijajo, postavljajo se temelji njihovega delovanja na intelektualnem kot tudi na psihosocialnem področju. »Zgled staršev je izjemno pomemben. Ker so zasloni del našega vsakdana, je že pri majhnih otrocih potrebno pričeti vzgajati zdrav odnos do njihove uporabe.« Starši naj pazijo na lastno uporabo zaslonov, predvsem ko so ob otrocih, še posebej ko so ti v obdobju dojenčka in malčka, pa tudi kasneje (npr. uporaba pametnih naprav med dojenjem, stalno preverjanje obvestil, brskanje po socialnih omrežjih in javljanje na nenujne telefonske klice v prisotnosti otrok ...).



Poudarila je, da za zdrav celostni razvoj otroci v odnosu z odraslimi potrebujejo njihovo polno prisotnost, uporaba zaslonov v družbi otrok pa pozornost staršev razprši in poslabša kakovost odnosa med staršem in otrokom. In podala pomembno opozorilo: **»Naprave z zasloni nikakor niso primerne za tolaženje in preusmerjanje pozornosti otroka v stiski, za preganjanje dolgčasa, za animacijo pri hranjenju ali za nagrajevanje oz. kaznovanje.** Največ, kar kot odrasli lahko naredimo, je, da smo najboljši možni zgled, odložimo zaslone in se skupaj z otroki podamo v njihov resnični svet.«

Dr. Mateja Hudoklin, univ. dipl. psihologinja, specialistka klinične psihologije, je predstavila smernice za uporabo zaslonov v vrtcih in šolah, ki so jih avtorji uskladili s strokovnjaki Zavoda za šolstvo republike Slovenije. **»Uporaba zaslonov v vrtcih in skupinskih varstvenih ustanovah ni priporočljiva. Odsvetujemo uporabo zaslonov za didaktične namene v vrtcih, saj otroci preko zaslona ne pridobivajo izkušenj tako dobro kot iz raziskovanja in ustvarjanja v okolju. V šolah odsvetujemo uporabo zaslonov med odmori in ob drugih dejavnostih v okviru šole, ki potekajo brez vodstva učitelja. Odsvetujemo tudi uporabo zaslonov v času podaljšanega bivanja.** Uporaba zaslonov pri pouku mora biti osmišljena. Pomembno je, da se v šolah izvaja digitalno in medijsko opismenjevanje, učenje spletne etike in izobraževanje o vrstah spletnih zlorab in načinih pomoči.«

S poukom na daljavo so se pojavili novi izzivi. Svetuje, da otroci ohranijo šolsko in dnevno rutino, ki vključuje pouk, prosto igro, redno telesno aktivnost na prostem, dovolj spanja in zdravo prehrano. Delo za zaslone, ki se ga pričakuje od učencev v času pouka na daljavo, naj bo časovno omejeno, v prostem času pa naj bodo otroci in mladostniki čim manj za zaslone.

Dr. Marija Anderluh, dr. med., spec. otroške in mladostniške psihiatrije, vodja Službe za otroško psihiatrijo na Pediatrični kliniki v Ljubljani, je izpostavila, da se je čas, ki ga otroci in mladostniki preživljajo za zaslone, za večino otrok in mladih izjemno podaljšal. **»Med šolanjem na daljavo so z uporabo spleta in socialnih omrežij uspeli ohranjati vrstniške stike in občutek povezanosti, je pa čas za zaslone pri mnogih v veliki meri nadomestil čas za telesno aktivnost in druge sproščujoče prostočasne dejavnosti.«** Izpostavila je, da bi za razumevanje dolgoročnega vpliva zaslonov na počutje in celostno zdravje otrok in mladih potrebovali več raziskav. Navedla je, da imajo **»predšolski otroci, ki so bili pred zaslone več kot 2 uri dnevno, 7,7-krat večjo verjetnost, da kasneje dosežejo kriterije za motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo.** Številne raziskave so poročale o povezanosti med uporabo zaslonov in krajšim trajanjem in/ali slabšo kakovostjo spanja, manjšo telesno aktivnostjo ter debelostjo. Med mladoletnimi uporabniki zaslonov jih je imelo 74 % motnje spanja (manj tistih z višjimi učnimi sposobnostmi (17 %) kot tistih z nižjimi (36 %)). Od teh je kar 18 % uporabljalo uspavala. Znani so vplivi tudi na pojav kratkovidnosti in sindroma utrujenih oči.«



Kot je opozorila dr. Marija Anderluh, je več tvegane rabe spleta in tveganj za razvoj odvisnosti med otroki z razvojno-nevrološkimi motnjami, kot so otroci z motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo in avtizmom. Posebej ranljivi za tvegano uporabo zaslonov so tudi mladostniki z depresivnim razpoloženjem, šibko samopodobo, umaknjeni vase, slabše vrstniško vključeni in manj zadovoljni s sabo. Po njenih besedah način, kako mladi uporabljajo splet, veča razlike med njimi. »Nekateri z uporabo spleta pridobivajo nova znanja, širijo svoja obzorja in socialno vpetost, za druge pa raziskave potrjujejo, da s časom, ki ga dnevno preživijo na spletu, kažejo več čustvenih težav, na račun negativnega samovrednotenja, primerjanja z drugimi, izpostavljenosti nerealnim telesnim podobam,« je opisala posledice.

Pojasnila je še, da strokovnjaki v smernicah »opozarjamo tudi na nevarnost izpostavljenosti otrok neprimernim vsebinam, med katerimi so nasilje, pornografija, številne oblike spletnega nasilja in pojav digitalnega trženja«.

Opozorila je tudi na znake zasvojenosti, pri katerih je treba poiskati strokovno pomoč. »Glavni znaki pri otrocih in mladostnikih so: čustvena reakcija, tudi agresivna, ob onemogočanju aktivnosti za zaslonom, izguba zanimanja za druženje, upad šolskega uspeha, sprememba spalnih navad in izguba zanimanja za aktivnosti, ki so ga prej veselile.«

Izr. prof. dr. Damjan Osredkar, dr. med., predstojnik Kliničnega oddelka za otroško, mladostniško in razvojno nevrologijo v Ljubljani, dodaja, da je uporaba naprav z zasloni v današnjih časih neizbežna. »Te naprave so nam v mnogočem olajšale in izboljšale življenje, določeni vidiki uporabe so lahko tudi koristni, na primer aplikacije za podporo duševnemu zdravju, ohranjanje družabnih stikov in drugo. Se pa zelo strinjam, da je po drugi strani treba njihovo uporabo znati omejevati.«

Opozoril je na **škodljivost uporabe zaslonov pred spanjem, saj ta dokazano slabša kakovost spanja in neugodno vpliva na cirkadiane ritme, zato je uporaba pred spanjem in v nočnem času odsvetovana.**

Maja Vreča, sodelavka projekta Safe.si, Arnes je prav tako opozorila na nevarnosti, ki prežijo za zasloni: »Otroci so na internetu pogosto izpostavljeni nadlegovanju in nasilju ter zlorabam zasebnosti. Na internetu lahko objavlja kdorkoli in objavi karkoli. Zaradi tega je na spletu zelo veliko polresnic, neresnic in popolnih laži. Ne obstaja tehnologija, ki bi lahko otroke obvarovala pred vsem tem.« In poudarila: »Ne puščajmo torej majhnih otrok samih pred zasloni, s starejšimi pa se pogovarjajmo o objavah in o spletnih vsebinah. **Skupaj se moramo naučiti ločevanja »zrnja od plev« in otrokom vedno stati ob strani, če naletijo na spletno nasilje.**«



Vpliv, ki ga ima uporaba zaslonov na razvoj in zdravje otrok ter mladostnikov, ni odvisen le od časa, ki ga preživijo pred zasloni, ampak v veliki meri tudi od vsebine, namena in načina uporabe naprav, meni tudi **dr. Špela Selak**, mag. psih., univ. dipl. kom., iz Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

»Porastu problematične uporabe zaslonov smo priča po vsem svetu, tudi v Sloveniji. **Po podatkih raziskave Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (2018) so znaki zasvojenosti z videoigami prisotni pri 10,2 %, znaki problematične uporabe družbenih omrežij pa pri 8,3 % slovenskih mladostnikov, starih 11, 13, 15 in 17 let,**« izpostavlja dr. Špela Selak. Vse, predvsem starše pa tudi vzgojitelje in učitelje zato poziva, da »otroke in mladostnike spodbujamo k zmerni, odgovorni, uravnoteženi in varni uporabi od prvega stika z zasloni dalje.«

Špela Reš, univ. dipl. psihologinja, svetovalka na Logoutu, pa problematiko zaokroža s skrb zbujajočimi podatki: »**Mladostniki, vključeni v naše programe, so v zadnjih 12 mesecih pred zasloni telefona in računalnika v povprečju preživeli med 5 in 6 ur dnevno izključno za zabavne vsebine.** Če temu prištejemo še nekje 4 ure dnevno za šolanje na daljavo, pridemo do 9 do 10 ur dnevnega zaslonskega časa. Ob tem sem, kot strokovnjakinja za spletno vedenje, zaskrbljena. **Čas je za smernice!**, ki bodo v pomoč pri uravnoteženju zaslonskega časa in pri izbiri ustreznih zaslonskih vsebin.«

V smernica je opozorjeno še na eno negativno posledico pretirane uporabe zaslonov – to je kratkovidnost. Pogostost kratkovidnosti (miopije) narašča in Svetovna zdravstvena organizacija predvideva, da bo do leta 2050 polovica svetovnega prebivalstva kratkovidnega. Najmočnejša okoljska dejavnika, ki vplivata na nastanek kratkovidnosti pri otrocih, sta čas, ki ga otroci preživijo zunaj, ter trajanje in intenzivnost bližinskega dela. Med bližinsko delo štejemo aktivnosti, kot so branje, učenje ter tudi uporaba računalnika in drugih zaslonov. Za preprečevanje razvoja kratkovidnosti in **preprečevanje pojava utrujenih oči med dolgotrajno uporabo zaslona oftalmologi svetujejo odmor: po 20 minutah vsaj za 20 sekund gledamo (vsaj 20 m) v daljavo. Poleg tega naj se otroci in mladostniki gibajo na prostem na dnevni svetlobi najmanj 2 uri dnevno.**

Člani delovne skupine, ki je pripravila smernice, so: **dr. Mateja Vintar Spreitzer**, dr. med., spec. pediatrije, Sekcija za primarno pediatrijo Združenja za pediatrijo (vodja delovne skupine), **Denis Baš**, dr. med., spec. pediatrije, predsednik Sekcije za primarno pediatrijo Združenja za pediatrijo, **dr. Anja Radšel**, dr. med., spec. pediatrije, Sekcija za primarno pediatrijo Združenja za pediatrijo, **dr. Marija Anderluh**, dr. med., spec. otroške in mladostniške psihiatrije, vodja Službe za otroško psihiatrijo na Pediatrični kliniki v Ljubljani, **dr. Mateja Hudoklin**, univ. dipl. psihologinja, specialistka klinične psihologije, **izr. prof. dr. Damjan Osredkar**, dr. med., predstojnik Kliničnega oddelka za otroško, mladostniško in razvojno nevrologijo v Ljubljani, **Maja Vreča**, sodelavka projekta Safe.si, Arnes, **dr. Špela Selak**, mag. psih., univ. dipl. kom., Nacionalni inštitut za javno zdravje, **Špela Reš**, univ. dipl. psihologinja, svetovalka na Logoutu.