

ZMANJŠAJTE

- Čas pred zasloni za otroke pred 2. letom starosti ni priporočljiv.
- Za otroke od 2–5 leta starosti omejite čas pred zasloni na manj kot 1 uro na dan (naraščajoče s starostjo).
- Za otroke od 6–9 let omejite čas pred zasloni do 1 uro na dan.

SODELUJTE

- Čim manj puščajte otroka samega pred zasloni.
- Kadar je možno, se pridružujte gledanju vsebine in pristopajte z naslednjimi strategijami:
 - * napravite pavzo med gledanjem, da postavite vprašalnice, komentirate, ali skupaj z otrokom razmišljate, kaj se bo zgodilo,
 - * vsebino utišajte in skupaj z otrokom opisujte dogajanje,
 - * vsebino na zaslonih skupaj z otrokom odigrajte z igračami,
 - * povežite vsebino z izkušnjami iz vsakodnevnega življenja,
 - * modelirajte nove besede, razložite pomen, povežite jih z otrokovimi izkušnjami.

NADZORUJTE

- Bodite pozorni na vsebino in dajajte prednost izobraževalni, starosti primerni in interaktivni vsebini.
- Nadzirajte mlajše otroke pri rabi zaslonov in izbirajte primerne kanale, še posebej na odprtih platformah, kot je na primer youtube.
- Omejujte otrokovo izpostavljenost oglaševanjem in komercialni vsebini.

BODITE VZOR

- Ocenite svoje trenutne navade z zasloni in razvijte svoj in/ali družinski načrt kdaj, kako in kje so zasloni lahko uporabljeni.
- Izključite naprave, ko niso uporabljene, in se izogibajte televiziji v ozadju.
- Vzdržujte dnevne čase brez zaslonov, še posebej med družinskimi obroki in branjem knjig.

NEKAJ IDEJ, KAJ NAMESTO ČASA PRED ZASLONI POČETI SKUPAJ Z OTROKOM:

Pripovedujmo zgodbe, ustvarjajmo, spodbujajmo raziskovalno in domišljjsko igro, spodbujajmo gibalne aktivnosti, omogočimo čim več igre z vrstniki, pojmo in plešimo, igraymo se socialne igre (lovljenje, skrivanje, petje...), družabne igre (npr. človek ne jezi se), berimo z otrokom, pogovarjajmo se o družinskih spominih, spodbujajmo otroka, da pripoveduje zgodbe iz knjig ali osebnih izkušenj, vključujmo otroka v naše dnevne rutine in opravila...

Priprava: Tanja Schmidt, mag. prof. logop. in surdoped.

VIRI IN LITERATURA:

- (1) Canadian Paediatric Society (2023). Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world. *Paediatrics & Child Health*, 28(3), 184–202
- (2) Christakis, D. A. (2008). The effects of infant media usage: What do we know and what should we learn? *Acta Paediatrica*, 98(1), 8–16
- (3) Christakis, D. A., Gilkerson, J., Richards, A. J., et al. (2009). Audible Television and Decreased Adult Words, Infant Vocalizations, and Conversational Turns. A Population-Based Study. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 163(6), 554–558
- (4) Chonchaiya, W., Pruksananonda, C. (2008). Television viewing associates with delayed language development. *Acta Paediatrica*, 97(7), 977–982
- (5) Frankel Heffler K., Sienko M. D., Subedi K., McCann, A. K., Bennett, S. D. (2020). Association of Early-Life Social and Digital Media Experiences With Development of Autism Spectrum Disorder-Like Symptoms. *Jama Pediatr.*, 174(7), 690–696
- (6) Gath, M., McNeill, B., Gillon, G. (2023). Preschoolers' screen time and reduced opportunities for quality interaction: Associations with language development and parent-child closeness. *Current Research in Behavioral Sciences*, 5(1)
- (7) Massaroni V., Delle Donne V., Marra C., Arcangeli V., Chieffo D. P. R. (2023). The Relationship between Language and Technology: How Screen Time Affects Language Development in Early Life-A Systematic Review. *Brain Sci.*, 14(1)
- (8) Priporočeni čas uporabe zaslonov pri otrocih. (b.d.). <https://safe.si/starsi/priporoceni-cas-uporabe-zaslonov-pri-otrocih#:~:text=Prepre%C4%8Dimo%20kratkovidnost%20in%20utrujenost%20o%C4%8Di,potrebuje%20dovolj%20spanja%20in%20gibanja>

**ZDRAVSTVENI DOM
SLOVENSKA BISTRICA**

**CENTER ZA DUŠEVNO ZDRAVJE
OTROK IN MLADOSTNIKOV**

**VPLIV ZASLONOV
NA JEZIKOVNI RAZVOJ**

IN PRIPOROČILA



Razvoj jezika

Osnovne komunikacijske veščine (očesni stik, izmenjave, odzivanje), pozornost, poslušanje in igra so temelj, na katerem se gradita jezikovno razumevanje in izražanje. Bistvenega pomena za njihov razvoj je pozitivno, spodbudno in odzivno okolje.

Izkušnje, ki jih otrok v najzgodnejšem obdobju pridobiva preko medosebnih odnosov, zasloni nikoli ne morejo nadomestiti.

Več časa kot otroci gledajo televizijo in uporabljajo zaslone, manjša je njihova vključenost v kvalitetne interakcije z najbližjimi ljudmi, kar lahko neugodno vpliva na razvoj komunikacijskih veščin in zgodnji jezikovni razvoj. Otrok, ki je 3 ure dnevno pred zasloni (torej približno 20% njegovega budnega časa), zamudi ogromno priložnosti za naravno učenje iz medosebnih odnosov.

Otroci, mlajši od 5 let, potrebujejo aktivno igro in kvaliteten čas z družino, da razvijejo ključne komunikacijske in jezikovne spretnosti.

Nadzor nad rabo digitalnih naprav pri predšolskih otrocih je nujen za varnost njihovega razvoja, saj vplivajo na področja, ki določajo njihovo nadaljnjo pot.



Kaj kažejo raziskave?

Raziskave kažejo, da čas pred zasloni zmanjša povezanost med starši in otroki in slabo vpliva na jezikovni razvoj zaradi manj skupnega branja in kvalitetnih interakcij (6).

Prav tako so našle povezavo med zgodnjim začetkom in visoko pogostostjo gledanja televizije in jezikovnim zaostankom. Otrok, ki je izpostavljen zaslonom pred 12. mesecem starosti za več kot 2 uri na dan, ima lahko šestkrat večjo verjetnost za jezikovni zaostanek (4).

Opozarjajo tudi na to, da lahko podaljšan čas pred zasloni v zgodnjem obdobju negativno vpliva na več z jezikom povezanih področij: pozornost, socialne izkušnje, komunikacija z drugimi (npr. izmenjava vlog), jezikovno razumevanje, obseg besednjaka (7).

Poleg tega nakazujejo povezavo med večjo izpostavljenostjo zaslonom in manj igranja otrok s skrbniki s pozneje opaženimi simptomi, značilnimi za motnje avtističnega spektra (5).

Zaskrbljujoča ni samo izpostavljenost zaslonu, ko ga otrok opazuje oziroma se z njim ukvarja, temveč tudi takrat, ko je prižgana naprava samo hrup v ozadju.

Slišna televizija je na primer povezana z zmanjšano izpostavljenostjo razločnemu govoru odraslega človeka in zmanjšano vokalizacijo otrok, kar bi lahko pojasnilo povezavo med izpostavljenostjo televiziji in zakasnelim jezikovnim razvojem (3).