

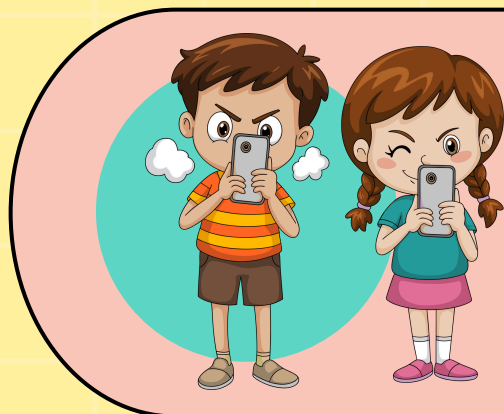
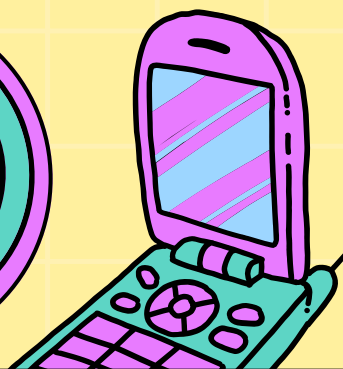
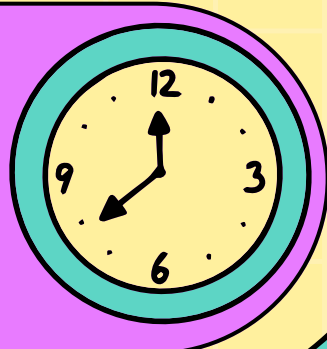


# UPORABA ZASLONOV V PREDŠOLSKEM ODBOBTJU

## DNEVNA PRIPOROČILA

**0-2 let** Otrok naj **ne bo izpostavljen zaslonom**

**2-5 let** Omejimo uporabo na **manj kot eno uro** na dan (mlajši manj ali še bolje nič)



## ZASKBLJUTOČI ZNAKI PRI OTROKU

Ne zmore odložiti zaslona niti pred spanjem.

Raje kot druženje **izbere zaslon.**

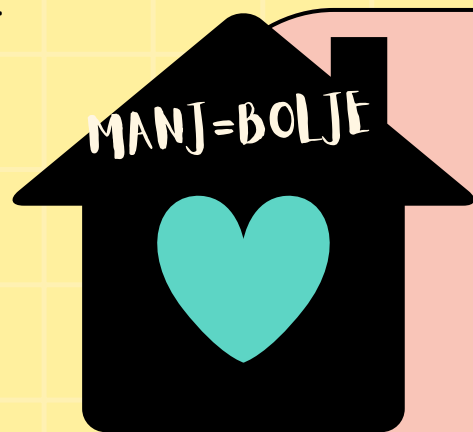
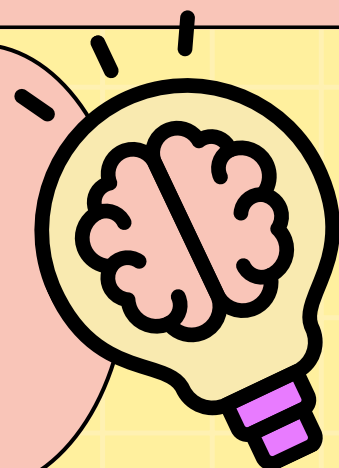
**Pomanjkanje interesa** za fizične aktivnosti.

Težave z **razumevanjem.**

Močna **čustvena reakcija** ob prekinitvi aktivnosti.

## ALI STE VEDELI?

- Otroci težko ločijo **navidezno resničnost** od resničnega življenja.
- Neprimerne vsebine povzročajo pri otrocih **nemir, agresivno vedenje in strahove.**
- Prezgodnja in čezmerna uporaba zaslonov ima lahko različne **škodljive učinke** na otrokov razvoj in zdravje.
- V Sloveniji pediatri že opažajo **negativne posledice** uporabe zaslonov pri otrocih.



## DRUŽINSKI NAČRT UPORABE ZASLONOV

- obroki so čas **brez zaslonov.**
- Določite uro v dnevu, ko vsi družinski člani **ugasnete zaslone.**
- Dve uri pred spanjem **ne uporabljajte zaslonov.**
- Televizija naj **ne bo vklopljena za ozadje.**
- Otroci naj zaslone uporabljajo **skupaj s starši.**
- Načrtujte dneve **brez zaslonov.**