

OTROCI DO 2. LETA NE SMEJO BITI NITI SEKUNDE PRED EKRAMOM

Otroci, mlajši od dveh let, naj ne uporabljajo pametnih telefonov in tablic ter ne gledajo televizije, pravijo švedski zdravniki. **Švedsko združenje pediatrov** je starše opozorilo, naj otroci, mlajši od dveh let, ne uporabljajo pametnih telefonov in tablic ter ne gledajo televizije, za otroke med drugim in petim letom starosti pa je povsem dovolj ena ura na dan.



Usmerjanje otrok k smotrni porabi časa pred zaslonom je enako pomembno kot učenje dobrih prehranjevalnih navad ali prometne varnosti, so prepričani strokovnjaki, ki že dolgo opozarjajo, da otroci preveč časa preživijo pred zasloni.

"Čeprav lahko zasloni vsebujejo uporabne informacije, zagotavljajo zabavo in ponujajo priložnosti za stik z drugimi ljudmi, možgani majhnih otrok še niso dovolj dozoreli, da bi absorbirali te koristi. Nasprotno, raziskave kažejo, da lahko zgodnja uporaba zaslonov negativno vpliva na otrokov razvoj," pišejo Švedi.

Uporaba elektronskih naprav za otroke naj bo omejena in nadzorovana. Otroci uporabljajo zaslone, kadar jim je dolgčas! Otroci, ki redno uporabljajo zaslone, so bolj razdražljivi, imajo slabšo koncentracijo in si slabše zapomnijo informacije, so še poudarili strokovnjaki. Dokazano je tudi, da imajo otroci, ki preveč časa preživijo pred ekrani, večjo verjetnost, da bodo v otroštvu razvili vedenjske težave ali depresijo.

"Digitalni mediji imajo za razliko od knjig pogosto vgrajene mehanizme, ki povečujejo željo po interaktivnosti, zaradi česar si otroci vedno bolj želijo uporabljati zaslon. Veliko tveganje za uporabo digitalnih medijev se poveča, kadar je otroku dolgčas," pišejo zdravniki.

Svetovna zdravstvena organizacija je leta 2019 izdala podobne smernice in svetovala, naj otroci, mlajši od treh let, ne gledajo televizije ali igrajo iger na tablici. Otroci, stari od tri do štiri leta, prav tako ne bi smeli preživeti pred ekranom več kot eno uro na dan. Žal se je čas,

ki ga otroci preživijo pred ekrani, močno povečal v času pandemije covida-19, ko so morali zaradi karantene in zaprtja šol ostati doma.

Otroci od drugega do petega leta naj uporabljajo zaslone manj kot uro na dan.

"Skoraj nemogoče je imeti dovolj kontrole nad zaslone, posebej če jih otroci uporabljajo sami. Večina oz. številni starši so velikokrat manj podučeni o delovanju naprav kot njihovi otroci. Če so otroci ure in ure sami, to vsekakor pomeni, da bodo otroci slej ko prej našli vsebine, ki zanje ne bodo primerne, še manj pa koristne," je za naš portal pojasnila **Marija Anderluh**, dr. med., predstojnica Oddelka službe za otroško psihiatrijo na Pediatrični kliniki Ljubljana.

"Pomembno je, da se starši z otrokom in mladostnikom pogovarjajo, ga spremljajo, opazujejo, se vključujejo v aktivnosti, kjer jih je mladostnik pripravljen sprejeti, in najdejo načine za preživljanje rednega, četudi kratkega časa skupaj. Predvsem pa, da brez zadržkov poiščejo pomoč, ko in če jo potrebujejo," je še dodala slovenska zdravnica.