

55. srečanje mladih raziskovalcev Slovenije 2021

VPLIV MEDIJEV IN TEHNOLOGIJE NA PREDŠOLSKE OTROKE

Interdisciplinarno področje

Umetnost in psihologija/pedagogika

Raziskovalna naloga

III. gimnazija Maribor

Gospodsvetska cesta 4

2000 Maribor

Avtorici: Sara Drevenšek, Evita Kovačič

Mentorica: Katarina Goričan Pokrivač

Maribor, maj 2021

KAZALO

POVZETEK.....	1
ZAHVALA	2
1 UVOD	3
1.1 Tehnologija in mediji.....	3
1.2 Opredelitev problema.....	3
1.3 Cilji.....	3
1.4 Predvidevanja.....	4
1.5 Hipoteze	4
2 PREGLED OBJAV ali PREGLED STANJA TEHNIKE	5
2.2 Tehnologija	5
2.3 Mediji	5
2.3.1 Televizija	6
2.3.2 Računalnik.....	7
2.3.3 Telefon.....	8
2.4 Vplivi in posledice	8
2.4.1 Vpliv na možgane.....	9
2.4.2 Upočasnjem gibalni razvoj	9
2.4.3 Motnje spanja	10
2.4.4 Motnje pozornosti.....	10
2.4.5 Učni uspeh	11
2.4.6 Duševno zdravje	11
2.4.7 Empatija.....	12
2.4.8 Agresija.....	12
2.5 Vloga odraslih	13
3 MATERIAL IN METODE METODOLOGIJE	14
3.1 Metoda zbiranja podatkov	14
3.2 Udeleženci	14
3.3 Postopek.....	15
4 REZULTATI ALI IZSLEDKI.....	15
4.1 Anketni vprašanja 4 in 5. Ali vaš otrok gleda risanke in koliko časa na dan jih gleda?	15

4.2	Anketni vprašanji 6 in 7. Ali vaš otrok uporablja telefon, tablico ali računalnik in koliko časa na dan to uporablja?	16
4.3	Anketno vprašanje 8. Po kateri tehnologiji najpogosteje posega?	17
4.4	Anketno vprašanje 9. Kakšne vsebine otrok spremlja v omenjenih medijih? ...	17
4.5	Anketno vprašanje 10. Ali po uporabi medijev zaznavate spremembe v otrokovem izražanju?	18
4.6	Anketno vprašanje 11. Ali po uporabi medijev opazate katerega od navedenih pojavov/vedenj?	19
4.7	Anketno vprašanje 12. Na kakšen način se to izraža?	20
4.8	Anketni vprašanji 13 in 14. Koliko časa na dan pa vi, kot starši uporabljate tehnologijo (TV, telefon, računalnik...) in ali kdaj pred otrokom uporabljate tehnologijo (telefon, računalnik, TV...)?	21
4.9	Intervju s strokovnjaki s Centra za pomoč pri prekomerni rabi interneta	22
5	DISKUSIJA ALI RAZPRAVA	25
5.1	Vrednotenje hipotez	26
6	DRUŽBENA ODGOVORNOST	29
7	ZAKLJUČEK ALI SKLEPI	30
8	PRILOGE	31
8.1	Anketni vprašalnik	31
9	VIRI IN LITERATURA	35
9.1	Literatura	35
9.2	Spletni viri	35
9.3	Viri slik	38

KAZALO GRAFIKONOV

Grafikon 1: Ali vaš otrok gleda risanke?	15
Grafikon 2: Koliko časa na dan jih gleda?	16
Grafikon 3: Ali vaš otrok uporablja telefon, tablico ali računalnik?	16
Grafikon 4: Koliko časa na dan to uporablja?	17
Grafikon 5: Po kateri tehnologiji najpogosteje posega?	17
Grafikon 6: Kakšne vsebine otrok spremlja v omenjenih medijih?	18
Grafikon 7: Ali po uporabi medijev zaznavate spremembe v otrokovem izražanju?	18
Grafikon 8: Ali po uporabi medijev opazate katerega od navedenih pojavov/vedenj?	19
Grafikon 9: Na kakšen način se to izraža?	20
Grafikon 10: Koliko časa pa vi, kot starš uporabljate tehnologijo (TV, telefon, računalnik...)?	21
Grafikon 11: Ali kdaj pred otrokom uporabljate tehnologijo (telefon, računalnik, TV...)?	22

KAZALO TABEL

Tabela 1: Priporočen čas uporabe tehnologije.....	27
---	----

KAZALO SLIK

Slika 1: Televizija.....	7
Slika 2: Računalnik.....	7
Slika 3: Telefon	8

POVZETEK

Obdobje otroštva je najbolj pomemben del življenja, ki človeka pripravi, da se razvije v celovito osebnost. V teku razvoja prihaja do vplivov iz okolice, ki jih otrok vsaj v družinskem okolju sprejema kot edino verjetne in edino možne. V dobi velikega porasta tehnologije so otroci velikokrat izpostavljeni tem vplivom, kar lahko prinese pozitivne ali negativne posledice na otrokov razvoj in dožemanje družbe. Meja med pozitivnimi in negativnimi vplivi tehnologije je zelo tanka in se navezuje na tanko mejo med uporabo in pretirano uporabo. Te meje starši, zaradi svoje prekomerne uporabe, ki je del njihovega vsakdana, veliko krat ne ločijo. Lažje bi jim bilo, če bi negativne učinke na otroke poznali oz. bili z njimi seznanjeni, zato sva jih zbrali tej raziskovalni nalogi. S pomočjo anketnega vprašalnika sva zbrali 132 mnenj staršev iz najine okolice in z njihovo pomočjo dokazali, da otroci že v predšolskem obdobju prekomerno uporabljajo tehnologijo in da je problem zasvojenosti s tehnologijo pri otrocih resničen. Čeprav starši uživajo v miru, ki ga prinese tehnologija, to ni vredno, saj močno vpliva na njihove otroke in njihovo nadaljnjo življenje. Sva optimističnega upanja, da ta problematika med starši več ne bo tabu in se bo iz leta v leto manjšala.

ZAHVALA

Zahvaljujeva se mentorici, prof. Katarini Goričan Pokrivač za pomoč in podporo ob pisanju te raziskovalne naloge.

Zahvalili bi se radi tudi vrtcem, ki so najino anketo posredovali med starše otrok in so nama z reševanjem najine spletne ankete pomagali do odgovorov ter Centru Logout, ki so nama odgovorili na nekaj vprašanj s katerimi sva dobili boljšo strokovno podlago.

Prav tako pa se zahvaljujeva najinima družinama in prijateljem, da so nama ob pisanju raziskovalne naloge stali ob strani in naju spodbujali.

1 UVOD

1.1 Tehnologija in mediji

Ali menite, da je tehnologija postala del vašega vsakdana? Tako mladi kot starejši veliko posegamo po različnih vrstah tehnologije. Sami lahko opazimo, da ima tehnologija močan vpliv na naše odnose, zdravje in življenje na splošno. Ti vplivi so lahko pozitivni, žal pa velikokrat tudi negativni. Če že odrasli toliko posegamo po medijih in tehnologiji, koliko je to šele prisotno pri otrocih?

1.2 Opredelitev problema

V današnjem svetu so mediji in tehnologija prisotni na vsakem koraku in se jim zelo težko izognemo. V veliki meri so otroci neposredno izpostavljeni le tem. Zato se lahko sprašujemo koliko časa so izpostavljeni negativnim vplivom medijev in tehnologije. Vsebine, ki so otrokom dostopne so veliko krat neprimerne in nevede na njih puščajo velike posledice. Najbolj vplivajo na psihični razvoj in vedenje otrok, na socializacijo, zdravje, fizični razvoj in na samopodobo in identiteto. Posledice vplivom medijev in tehnologije lahko po otroštvu vplivajo tudi na nadaljnjo življenje posameznika.

1.3 Cilji

Cilj najine raziskovalne naloge je bil ugotoviti v kolikšni meri so predšolski otroci izpostavljeni tehnologiji in medijem, ter kako ti nanje vplivajo. Ugotoviti sva želeli tudi, kako se vplivi medijev in tehnologije odražajo v otrokovem vedenju. Z anketnim vprašalnikom, ki sva ga poslali v vrtec na podeželju in vrtca v mestu sva želeli primerjati količino uporabe medijev iz različnih okolij. Vprašalnik, ki sva ga namenili staršem predšolskih otrok, sva ugotovili tudi katera vrsta tehnologije in medijev je največkrat uporabljena in ali lahko na količino uporabe vplivajo tudi starši in njihova količina preživetega časa z mediji. Cilj te naloge je ozavestiti starše, vzgojitelje oz. druge osebe, ki so vpletene v otrokov razvoj, o problemu prekomerne uporabe medijev, ki je dandanes, posebej med mladimi zelo pogost.

1.4 Predvidevanja

Predvidevava, da bova v raziskovalni nalogi ugotovili, da predšolski otroci preveč posegajo po medijih in tehnologiji. Meniva tudi, da so otroci, ki več posegajo po medijih in tehnologiji, bolj agresivni, razdražljivi, hiperaktivni ipd. Predvidevava, da bodo otroci iz mesta veliko več uporabljali medije in tehnologijo, v primerjavi z otroci iz podeželja. Veliko krat so za prekomerno uporabo medijev in tehnologije pri otrocih krivi starši, zato ker tudi oni tehnologijo uporabljajo prekomerno in se otroci po njih zgledujejo. Meniva, da danes že veliko predšolskih otrok uporablja pametni telefon, kar za najino generacijo še ni bilo tako značilno, saj smo prve telefone dobili v sredini osnovne šole. Predvidevava lahko tudi, da otroci gledajo risanke oz. animirane filme katerih junake imitirajo in se po njih zgledujejo (govorica, mimika telesa oz. pačenje...). Uporaba medijev in tehnologije povzroča več negativnih kot pozitivnih posledic na razvoj predšolskega otroka. Na podlagi ugotovitev si želiva dokazati velikost in težo problema, ki jo povzročata tehnologija in mediji.

1.5 Hipoteze

- Najbolj uporabljena tehnologija je TV.
- Čas, ki ga otrok preživi z tehnologijo je odvisen od staršev oz. njihove uporabe tehnologije.
- Po uporabi medijev pri otroku opazamo spremembe v izražanju.
- Po uporabi medijev so opazne spremembe v vedenju.
- Otroku veliko preveč časa preživi za »ekranom«.
- Risanke so med otroci najbolj pogosto uporabljen medij.
- Otroci s podeželja veliko manj uporabljajo tehnologijo in medije.

2 PREGLED OBJAV ali PREGLED STANJA TEHNIKE

2.1 Opredelitev predšolskega obdobja

Predšolsko obdobje zajema obdobje po rojstvu oz. po vstopu v vrtec (11 mesecev/1 leto) do vstopa v šolo (6 let). Ravno v tem obdobju (od rojstva do 6/7 leta) poteka primarna socializacija, ki ima velik pomen na razvoj otroka. Največjo vlogo v primarni socializaciji imata družina oz. družinsko okolje in vrtec. V fazi primarne socializacije poteka intenzivni razvoj na gibalnem in telesnem področju (sem sodijo rast, ostrina vida, sposobnost gibalne aktivnosti), spoznavalnem področju (sem sodi razvoj mišljenja, večja se obseg spomina in možnost učenja ter razvoj govora), čustveno-osebnostno področje (zajema spoznavanje čustev in razvoj osebnosti posameznika) in socialno področje razvoja (sem sodi interakcija z vrstniki in sklepanje prijateljstev ter zmožnost moralne presoje).

2.2 Tehnologija

Informacijska tehnologija je skupek postopkov in naprav, ki hitro in učinkovito oskrbijo uporabnika s potrebnimi podatki. Informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT) je skupen izraz za nabor najrazličnejših računalniških, informacijskih in komunikacijskih naprav (strojna oprema), aplikacij (programska oprema), omrežij (Internet) in storitev. Informacijsko-komunikacijska tehnologija je tako opredeljena kot splošni izraz, ki vključuje kateri koli komunikacijski instrument ali aplikacijo, vključno z radijem, televizijo, mobilnimi telefoni (mobilnimi telefoni), strojno in programsko opremo za računalnike in omrežja, satelitske sisteme itd.

Osredotočali se bova predvsem na osnovno strojno opremo. Sem sodijo prenosni in tablični računalnik, televizija, mobilni telefon, pametni telefon...

2.3 Mediji

"Množična občila oz. mediji so vsak prenos informacij, ki v kratkem časovnem obdobju doseže veliko število ljudi. Komunikacijski tok navadno poteka od manjše skupine oseb k širši publiki. Posredovane informacije pa so največkrat novice, zabava in oglaševanje."

(Thorne, 2019). Izraz "medij" je poslovenjen iz angleške besede "media", ki jo je leta 1954 uporabil komunikacijski teoretik Marshall McLuhan.

Množični mediji imajo štiri glavne funkcije;

1. Informativna-omogoča širjenje aktualnih informacij
2. Interpretacijska-omogoča javnosti, da si ustvari lastno mnenje
3. Socializacijska-omogoča medsebojno deljenje vsebin (znanja)
4. Zabavna-omogoča užitek in razvedrilo

(Počkar in Tavčar Krajnc, 2011)

V raziskovalni nalogi se bova osredotočili predvsem na avdio-vizualne medije, ki so danes javno dostopni vsem, med drugim tudi otrokom. Med avdio-vizualne medije uvrščamo televizijo, radio, internet, računalnik in telefon. Orientirali pa se bova predvsem na televizijo, računalnik in telefon, saj predšolski otroci največ posegajo ravno po njih.

2.3.1 Televizija

Televizija je avdio-vizualni medij, ki vsebine posreduje tako verbalno kot vizualno (besedilo, slika), ki gledalca veliko bolj privlači kot če bi bile posredovane le verbalno (besedno). Televizijo otrok uporablja za gledanje risank, so pa na njej prisotne tudi druge vsebine, ki so za predšolskega otroka neprimerne.

"Več kot bodo otroci pred tretjim letom gledali televizijo, več možnosti imajo, da bodo v primerjavi z otroki, ki televizije ne gledajo, imeli v šoli težave s pozornostjo. Za vsako uro gledanja televizije dnevno imajo otroci za 10% večje možnosti, da bodo imeli motnje pozornosti. Dve uri televizije dnevno pa tveganje za motnjo pozornosti poveča na 20%." (Dr. Christakis, 2018).

"Iz marsikaterih ust v ordinaciji slišim, da njihovi otroci pred televizijo ali računalnikom presedijo kar po tri ure ali več na dan. Svojo privolitev v tako aktivnost utemeljujejo s tem, da je na televiziji veliko poučnih in zanimivih oddaj, iz katerih se otroci mnogo naučijo. Ne vem, če se s tem lahko strinjam. Pametno bi bilo, da bi se starši pričeli več pogovarjati, igrati in ustvarjati z otrokom, namesto da ga potisnejo pred televizijo in računalnik. Gotovo bi bilo posledično manj nasilja ter deviacij, ki se pojavljajo." (Dr. Mihelčič, pediater, 2009).



Slika 1: Televizija

2.3.2 Računalnik

Računalnik je naprava, ki obdeluje podatke v skladu s seznamom ukazov. Izraz računalnik izhaja iz latinskega izraza "computare", kar pomeni izračunati. Poznamo prenosne, statične in tablične računalnike. Prvi računalniki izvirajo iz 20. stoletja.

"Nekateri otroci že zelo zgodaj izkazujejo interes do računalnika, drugi kasneje, pri večini pa se zbudi radovednost do drugega leta." (dr. Andreja Pšeničny, univ. dipl. psih., 2010).

Psihologinja dr. Andreja Pšeničny, univ. dipl. psih. (2010), svetuje, da je delo z računalnikom smiselno razdeliti na dve področji: učenje, h kateremu sodi spoznavanje prvih korakov s tem orodjem, kasneje pa je vir informacij, ter prosti čas. "Pri tem otroka ni smiselno omejevati, saj je samostojno iskanje podatkov dobra osnova za šolske obveznosti. Kljub temu pa večina otrok računalnik pretežno uporablja za igranje iger in ogled zabavnih vsebin. Prav slednje pa je potrebno umestiti v razumne okvire." (dr. Andreja Pšeničny, univ. dipl. psih., 2010).



Slika 2: Računalnik

2.3.3 Telefon

Telefon je telekomunikacijska naprava za sprejem in oddajo zvoka (običajno govora) na veliko razdaljo. Večina telefonije uporablja zapletena telefonska omrežja, ki povežejo dva uporabnika, priključena v isto omrežje. V današnjem času se veliko več uporabljajo pametni telefoni. Pametni telefon je mobilni telefon, ki ponuja naprednejše računalniške sposobnosti in povezljivost kot sodobni osnovno-funkcijski telefoni. Pametni telefoni so znani tudi kot dlančniki, ki imajo vgrajen mobilni telefon.

"Gre za epidemijo po vsej državi. Psihologi so bili tisti, ki so prvi začeli opozarjati, da otroci s tablicami in pametnimi telefoni začenjajo izgubljati fino motoriko. Pediatri, ki delajo na terenu, opozarjajo, da je več te hiperaktivnosti. Otroci dejansko niso zreli za sprejem tolikšne količine informacij, kot jih prihaja nadnje iz ekrana ... tega se moramo zavedati."

(Predsednica združenja za pediatrijo, Nataša Bratina, 2019).



Slika 3: Telefon

2.4 Vplivi in posledice

Na otrokov razvoj močno vpliva sodobna tehnologija, ki je dostopna na vsakem koraku. Otrok si z uporabo tehnologije lahko pridobi različne izkušnje, ki pozitivno vplivajo na njegov razvoj, vendar mora biti uporaba le teh v mejah normale. Kadar pa je uporaba prekomerna pušča negativne posledice. "Znanstveniki opažajo »sestavljene negativne učinke«, torej vplive, ki sočasno učinkujejo na več področij telesnega in duševnega razvoja." (Sigman, 2010).



Slika 4:Otrok pod vplivom

2.4.1 Vpliv na možgane

Možgani so eden od najbolj razvitih organov o rojstvu otroka. Do dopolnjenega drugega leta starosti otrokovi možgani potrojijo svojo velikost. Intenzivna rast živčnega sistema poteka do petega oz. šestega leta, razvoj možganov pa vse tja do 21-tega leta. Pretirana izpostavljenost tehnološkim napravam (telefoni, internet, računalnik, televizija) negativno vpliva na delovanje možganov in povzroča pomanjkanje pozornosti, upočasnen razvoj kognitivnih sposobnosti, oteženo učenje, povečano impulzivnost in zmanjšano sposobnost samonadzora. "Otroci potrebujejo čim več stika z realnim svetom. To govori zdrava pamet. Za to ni treba pisati knjig, uvajati strašljivih izrazov." (dr. Zvezdan Pirtovšek, 2018). Raziskava, v kateri so primerjali delovanje možganov, pri otrocih, ki so igrali računalniške igrice in ki so delali zelo preprosto, ponavljajoče se seštevanje enomestnih števil, je odkrila, da so možgani pri otrocih, ki so igrali igrice delovali le na področju vida in gibanja. Seštevanje pa je aktiviralo celotno levo in desno možgansko poloblo. Iz tega lahko sklepava, da so možgani, ki so pod vplivom tehnologije in medijev veliko manj aktivni, kot pri preprostih dejavnostih. "Alarmanтно je, da so računalniške igrice zavrle razvijajoči um." (Kawashima, 2001).

2.4.2 Upočasnen gibalni razvoj

"Predšolski otrok naj bi za zdrav psihični in fizični razvoj potreboval čim več čutnih in motoričnih sposobnosti, saj le te pozitivno vplivajo h kasnejšim sposobnostim učenja." (Erjavec, Volčič, 1999). Gibanje je ena od pomembnih otrokovih potreb, saj prek gibanja spoznava okolico in samega sebe, kar pa je pomembno za napredek duševnega razvoja in

njegovega zdravja. Prva leta otrokovega življenja je gibalni razvoj tesno povezan z celotnim duševnim razvojem. Tehnične naprave otroka "priklenejo" na kavč/stol kar posledično pripelje do tega, da se zelo hitro privadi na sedeč položaj. Zaradi te navade se veliko manj gibajo zunaj in hkrati to privede do motenj hranjenja oz. debelosti, kar še bolj upočasni gibalni razvoj otroka in dolgoročno vpliva na pojav bolezni srca in ožilja.

2.4.3 Motnje spanja

Vedno več raziskav dokazuje, da otroci danes manj spijo v primerjavi s prejšnjimi generacijami oz. imajo več težav s spanjem. Pri tem ima veliko vlogo predvsem izpostavljenost televiziji. "Zaslone iz spalnic bi morali odstraniti. Bela svetloba z zaslonov pretirano simulira mrežnico in upočasnjuje sproščanje melatonina, hormona, ki ga potrebujemo za dobro spanje." (Kang, 2018). Kadar kaže oči zaznajo temo se nivo melatonina poveča in omogoča spanje. Izpostavljenost umetni svetlobi v nočnem času zatira nastajanje melatonina, ki uravnava cikel spanja in budnosti. Že sama prisotnost digitalnih naprav v spalnicah otrok je vzrok za njihovo izpostavljenost svetlobi pred spanjem, kar ima negativen vpliv na dolžino in kakovost spanja ter budnost podnevi. Zelo pomemben razlog, da tehnologija moti naš spanec je tudi kognitivna simulacija, kar pomeni, da naši možgani dobijo napačno informacijo o delovanju telesa in možganov. Z vsakim aktiviranjem naših možganov se električna aktivnost v možganih poveča in tako oddaljuje naše telo od stanja našega telesa potrebnega za spanje. Tako gledanje televizije ali uporaba mobilnega telefona poveča našo aktivnost v možganih in moti spanec.

2.4.4 Motnje pozornosti

ADHD je nevrološka razvojna motnja, kar pomeni, da izvira iz zgodnjega otroštva in vpliva na razvoj možganov. Čeprav je za izvor motenj pozornosti (ADHD) lahko kriva dednost so z raznimi raziskavami dokazali, da otroci ob uporabi tehnologije lahko z leti razvijejo ravno to motnjo. "Otroci, ki so gledali televizijo v prvem in tretjem letu starosti, so imeli pomembno povečan riziko, da se pri njih do sedmega leta razvije takšna motenja pozornosti. Za vsako uro gledanja televizije, se je za 9 procentov povečala motnja pozornosti." (Christakis et al., 2004). Simptomi ADHD-ja vključujejo pomanjkanje pozornosti, hiperaktivnost in impulzivno obnašanje. Največjo vlogo pri razvoju teh simptomov naj bi imela ravno televizija. Raziskovalci so odkrili, da otroci, ki so povprečno dolgo gledali televizijo, v adolescenci

kažejo simptome ADHD-ja. "Gledanje televizije v otroštvu je povezano z motnjami pozornosti v adolescenci, neodvisno od zgodnjih motenj pozornosti in drugih motenj. Ti rezultati podpirajo hipotezo, da lahko gledanje televizije v otroštvu vpliva na razvoj motenj pozornosti ter nakazujejo, da so ti vplivi lahko dolgotrajni." (Landhuis et al., 2007).

2.4.5 Učni uspeh

"Gledanje televizije pri otrocih do 3. leta starosti je spoznano, da škodljivo vpliva na sposobnost učenja matematike, bralnega znanja in razumevanja v kasnejšem otroštvu. Poleg tega, da se zaradi gledanja televizije umikajo vzgojne in igralne aktivnosti, lahko ta poškodba zaradi vidnega in slušnega učinka televizije, dejansko vpliva na otrokove hitro razvijajoče se možgane." (Zimmermann in Christakis, 2005). Elektronske naprave imajo lahko velik vpliv na koncentracijo med učenjem in igro. Otrok lahko zaradi prisotnosti naprave zavrača preproste učne dejavnosti in ima željo po uporabi naprav, ki so v njegovi bližini. Starši bi morali velikokrat zamenjati gledanje risank za branje pravljič pred spanjem, kar spodbuja otrokov govorni in jezikovni razvoj.

2.4.6 Duševno zdravje

Zelo poenostavljeno lahko duševno zdravje opišemo vsaj še s tremi merili. Prvo opredeljuje človekovo notranje psihično stanje: sreča, dobro počutje, zadovoljstvo s samim seboj... Drugo merilo duševnega zdravja so človekovi odnosi z drugimi in njegovo delovanje: dobri odnosi z ljudmi okoli nas, uspehi pri delu v šoli...in pri drugih dejavnostih ki jih opravljamo. Tretje merilo duševnega zdravja je sposobnost človeka, da obvladuje svoje življenje in se uspešno sooča z različnimi situacijami, nalogami, obremenitvami in težavami. Čas, preživet pred zasloni, je povezan z duševnim zdravjem otrok. Raziskava je dokazala, da "so otroci, ki preživijo (več kot) 2 uri na dan ob gledanju televizije ali pred računalnikom, v večji nevarnosti za težje psihološke težave, ta nevarnost pa se še poveča, če otroci niso gibalno dovolj aktivni." (Page et al., 2010). Mediji in tehnologija "spodkopavajo socialne veščine in sposobnost branja govorice telesa. Tehnologija ne omogoča fizičnega kontakta, ki ustvarja dobro počutje. Kognitivno delovanje se izboljša, kadar je odnos fizičen, kakor tudi intelektualen, zaradi kemijskih procesov, ki se odvijajo, ko smo z nekom v direktnem kontaktu." (Mental Health Foundation, 2010).

2.4.7 Empatija

Empatija je psihološka sposobnost zaznavanja čustev druge osebe, ne da bi s tem podal svoje, ki je tudi združljiva s teorijo uma. Lahko bi se opisala kot čustvena verzija telepatije. Pogosto je opisana kot sposobnost poistovetenja z drugo osebo, pri čemer lahko, oseba sposobna vživljanja, predvidi čustva ali misli te osebe. Empatija se lahko tako opiše tudi kot čustvena resonanca. Študija delovanja možganov je dokazala, da možganski centri, povezani z empatijo ob uporabi interneta niso pokazali povečanega delovanja. "Mladi rastejo s to tehnologijo in njihovi možgani so bolj prilagodljivi, bolj plastični in spreminjajoči se kot pri odraslih. Ko se možgani razvijajo in svojo osredotočenost prestavijo na veščine nove tehnologije, se odmikajo od osnovnih socialnih veščin." (Small e tal., 2009). Delovanje in razvoj možganov je temelj značilnosti kot je empatija. Tehnologija nam daje v zelo kratkem času veliko informacij, ki jih otrok ne more tako hitro sprejemati, kar mu onemogoča polno doživljanje čustev kar lahko vodi v dolgoročne posledice. Kot je pomanjkanje empatije v odrasli dobi. Študija psihiatričnega oddelka Univerze v Mischiganu in Univerze Rochester primerjata rezultate upada empatije pred in po letu 2000, ko je tehnologija bolj prišla v uporabo. Ugotovili so, da je otrok danes skozi elektronske medije izpostavljen večjemu številu informacij in da povečana količina medijev igra veliko vlogo v upadu empatije.

2.4.8 Agresija

"Agresivnost je eden najbolj nejasnih in protislovnih pojmov, ki jih uporabljamo v psihologiji. Različni avtorji jo pojmujejo kot instinkt, nagon, izvor energije, čustvo, način prisile, navado, reakcijo in frustracijo itd. Kadar se nanaša na trenutno reakcijo, navadno uporabljamo izraz »agresija«, medtem ko »agresivnost« pomeni trajno značilnost posameznika." (Lamovec in Rojnik, 1978).

"Izrazito moteč otrok lahko v skupini odreagira burno ter agresivno zaradi možganskih poškodb, neustrezne prehrane, stresne situacije v domačem okolju (ločitev staršev, smrt v družini, rojstvo drugega otroka ...). Najbolj pomembno je vedeti, da je otrok z izrazito motečim vedenjem takšen, ker se ne more obvladati oziroma kontrolirati." (Kristančič, 2002). V nekem podeželskem slovenskem vrtcu je vzgojiteljica naredila poskus. Otrokom je dala za gledati dve risanki. Ena je vključevala nasilne prizore, druga pa je bila preprosta, brez nasilja. Med gledanjem risank jim je fotografirala obraze iz katerih je bilo jasno razvidno, da so bili

otroci ob nasilni risanki bolj prestrašeni in jezni. Ob gledanju mirne risanke pa so bili sproščeni in nasmejani. Po tem lahko sklepava, da imajo risanke velik vpliv na otrokovo agresivnost, saj če so že samo ob gledanju na obrazih izražali jezo, bi jo lahko kasneje izražali tudi v fizični obliki.

2.5 Vloga odraslih

"Nikoli ni prezgodaj, da starši začnejo usmerjati in nadzorovati uporabo tehnologije. Dobro je, da starši omejujejo dejavnosti na telefonih in tablicah. Številni starši svojim otrokom dovolijo uporabo telefona in tablice, še preden ti dobro govorijo. Če starši vidijo, da jim stvari uhajajo iz rok in da je uporaba nezdrava, je njihova pravica in odgovornost, da to spremenijo." (European Commission, 2018).

Spitzer (2016) je mnenja, da če starši veliko gledajo televizijo, počnejo to tudi otroci. Če sta dohodek in izobraženost staršev nižja, tudi takrat otroci gledajo več televizije. Okoli tretjina otrok živi v gospodinjstvu, kjer starši puščajo televizijo prižgano cel dan, ne glede na to, ali jo kdo gleda ali ne, zato ti otroci gledajo mnogo več televizije na dan kot drugi otroci. Prav tako ima tretjina otrok televizijo v svoji sobi, razlog staršev, zakaj je tako, je po navadi ta, da se otroci ne bi prepirali, kaj želijo gledati.

"Pomembno je, da so starši zgled, da svojim odraščajočim otrokom pokažejo zdravo mejo uporabe digitalnih naprav in socialnih omrežij. Če bo otrok npr. opazil, da je v središču starševske pozornosti telefon, bo tudi sam posegel po njem, saj je tako videl pri starših in jih želi posnemati. Zgled je mnogo bolj prepričljiv kot besede. Če starši otrokom prepovejo oz. omejijo uporabo tehnologije, morajo to storiti tudi sami, saj se otrokom ne zdi pošteno, da starši od njih pričakujejo nekaj, česar sami ne storijo." (Chapman in Pelicane, 2015).

Staršem tehnologija olajša tako službeno kot družinsko življenje zato jo dojemajo kot pozitivno. Običajno so pripravljeni investirati v nakup digitalnih naprav veliko denarja. Želijo si, da se otrok čimprej nauči opravljati z raznoliko tehnologijo, da s tem kasneje ne bi imel težav. Nekateri starši celo opremljajo otroške sobe s tehnologijo. "Starši zato zelo radi uporabljajo prepoved uporabe različne tehnologije za discipliniranje in kaznovanje, prav tako pa tudi za nagrajevanje. To lahko otroka zmede in bo tehnologiji pripisoval še večji pomen. Namesto prepovedi je bolje, da se starši posvetijo omejitvam uporabe in jih smiselno predstavijo otrokom." (Safe, 2018).

"Časi se spreminjajo, prihajajo vedno novejši izumi in posledično se mora spremeniti tudi vzgoja otrok. Vsako obdobje ima svoje kritične točke in trenutno smo na prelomnici, kjer je vedno bolj kritična uporaba digitalnih tehnologij pri otrocih in mladostnikih. Obstaja vse več literature, ki lahko staršem ponudi vrsto nasvetov, kako naj učijo otroke sprejemati dobre in racionalne odločitve. Ne samo, da časovno omejijo otroke, koliko časa lahko preživijo z določenim medijem, ampak tudi, kaj lahko z le-tem počnejo." (American Academy of pediatrics, 2017).

3 MATERIAL IN METODE METODOLOGIJE

3.1 Metoda zbiranja podatkov

Podatke sva zbirali s pomočjo spletnega vprašalnika. Kot vprašalnik sva uporabili spletni portal Google obrazci. Vprašalnik vsebuje 14 vprašanj, ki so različnega tipa. Nekatera vprašanja so zaprtega tipa (možno se je odločiti za samo 1 odgovor) in vprašanja kombiniranega tipa (anketiranec lahko k najinim odgovorom doda tudi svoj odgovor, če mu najini ne ustrezajo). Internetni vprašalnik nama je omogočil anonimnost vseh sodelujočih in pregledno zbiranje podatkov in odgovorov.

3.2 Udeleženci

Udeleženci najine ankete so bili starši otrok iz treh različnih vrtcev. V anketi je sodeloval en podeželski vrtec, to je vrtec Najdihojca-Hajdina, ter dva mestna vrtca: vrtec Otona Župančiča-Maribor in vrtec Studenci-Maribor. Od tega je anketo rešilo 87 (65,9%) staršev iz mestnega vrtca in 45 (34,1%) staršev podeželskega vrtca. Vprašalnik je bil namenjen staršem otrok obeh starostnih obdobj, saj sva želeli dobiti čim bolj obširno sliko problema. V anketi je bilo udeleženih 57 (43,2%) staršev otrok s prvega starostnega obdobja in 75 (56,8%) staršev otrok z drugega starostnega obdobja. Pri zbiranju podatkov sva upoštevali vse etične vidike raziskovanja, saj sva zagotovili anonimnost vsem sodelujočim in njihove podatke uporabili izključno za potrebe te raziskovalne naloge. Sodelovanje v raziskavi je bilo prostovoljno, prav tako pa so anketiranci imeli možnost, da ne odgovorijo na vprašanje, če jim le to ne ustreza. V raziskavi je sodelovalo 56 (42,4%) staršev otrok moškega spola in 76 (57,6%) staršev otrok ženskega spola. Ob zaključeni anketi sva imeli 132 odgovorov, pri tem pa sva ugotovili, da je bilo nekaterim staršem na nekatera vprašanja neprijetno odgovoriti, zato so jih izpustili.

3.3 Postopek

Najprej sva izdelali anketni vprašalnik iz vprašanj, ki so naju zanimala. V drugem koraku sva se z mentorico posvetovale o pravilnosti ankete in napake odpravili. Dogovorile smo se katerim vrtcem bomo anketo posredovale. Mentorica je kontaktirala vodje vrtcev in vsi so bili pripravljeni pomagati. V naslednjih dneh smo jim posredovali link do ankete in se dogovorili datuma, ko se anketa zaključi.

4 REZULTATI ALI IZSLEDKI

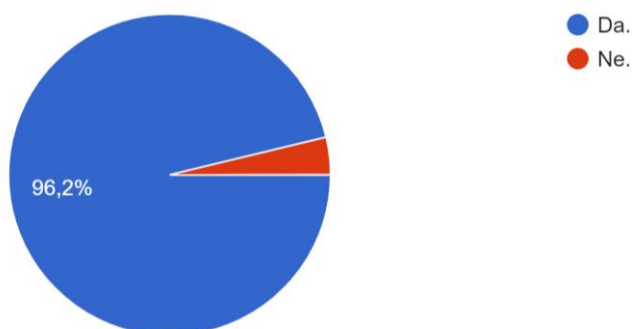
Na naslednjih grafikonih je predstavljenih nekaj statističnih podatkov, ki sva jih zbrali z vprašalnikom.

4.1 Anketni vprašanji 4 in 5. Ali vaš otrok gleda risanke in koliko časa na dan jih gleda?

Grafikon 1: Ali vaš otrok gleda risanke?

Ali vaš otrok gleda risanke?

132 odgovorov

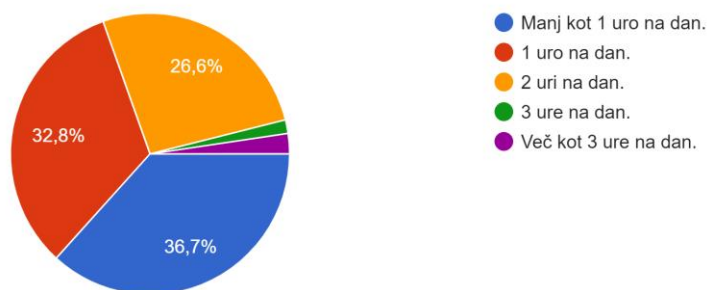


Iz grafa je razvidno da večina otrok gleda risanke. Od 132 otrok jih 127 gleda risanke, le 5 otrok pa risank ne gleda. Ob vpogledu v posamezne odgovore sva ugotovili, da so otroci, ki ne gledajo risank mlajši od treh let oz. prvega starostnega obdobja. Štirje od petih otrok, ki ne gledajo risank so iz mesta, eden pa iz podeželskega vrtca.

Grafikon 2: Koliko časa na dan jih gleda?

Koliko časa na dan jih gleda?

128 odgovorov



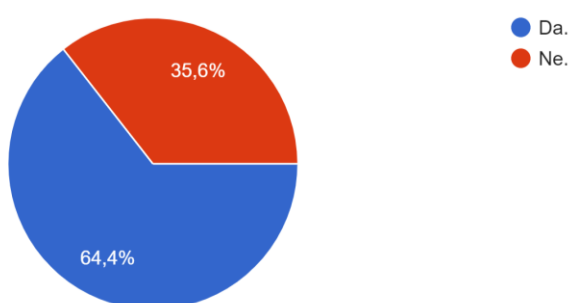
V povprečju otroci risank ne gledajo veliko časa. Največ otrok risanke gleda manj kot 1 uro ali le eno uro na dan. 34 otrok pa risanke gleda 2 uri na dan. Presenetil naju je podatek, da kar 5 otrok gleda risanke celo 3 ure ali več na dan. Štirje od petih otrok, ki risanke gledajo 3 ure ali več ure na dan so iz mesta, le eden pa je iz podeželja in hkrati je ta edin otrok, ki je v prvem starostnem obdobju.

4.2 Anketni vprašanji 6 in 7. Ali vaš otrok uporablja telefon, tablico ali računalnik in koliko časa na dan to uporablja?

Grafikon 3: Ali vaš otrok uporablja telefon, tablico ali računalnik?

Ali vaš otrok uporablja telefon, tablico ali računalnik?

132 odgovorov

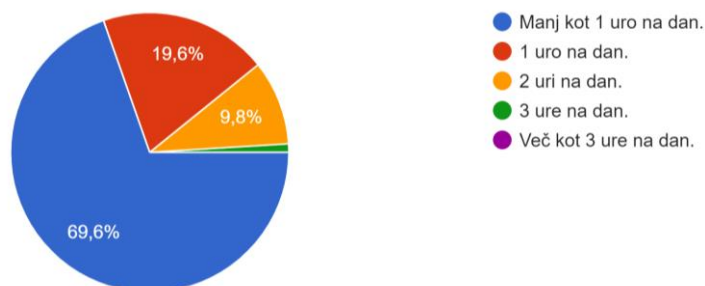


Že več kot polovica otrok anketirancev v predšolskem obdobju uporablja telefon, tablico ali računalnik.

Grafikon 4: Koliko časa na dan to uporablja?

Koliko časa na dan to uporablja?

102 odgovora



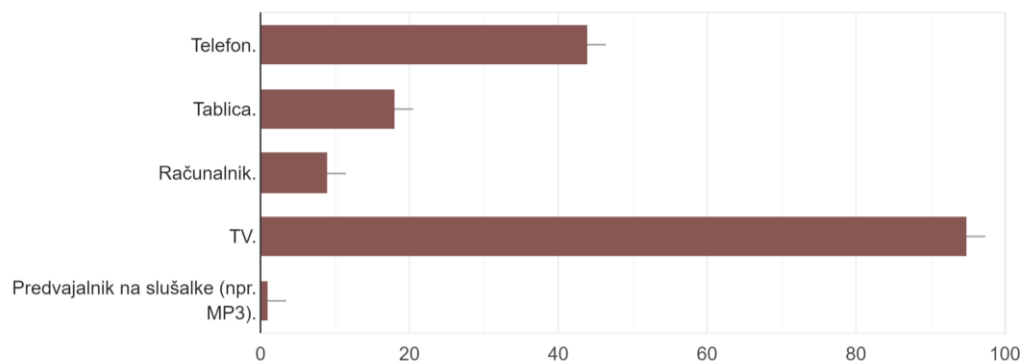
91 od 102 otrok telefon, tablico ali računalnik uporabljajo le 1 uro ali manj na dan. Otrok, ki to vrsto tehnologije uporablja 2 uri ali 3 ure na dan je skupaj 11. Od tega je 8 otrok iz mesta in 3 iz podeželskega vrtca. Presenetil naju je podatek, da je večina teh otrok (7 otrok) v prvem starostnem obdobju in le 4 otroci so v drugem starostnem obdobju.

4.3 Anketno vprašanje 8. Po kateri tehnologiji najpogosteje posega?

Grafikon 5: Po kateri tehnologiji najpogosteje posega?

Po kateri tehnologiji najpogosteje posega?

130 odgovorov



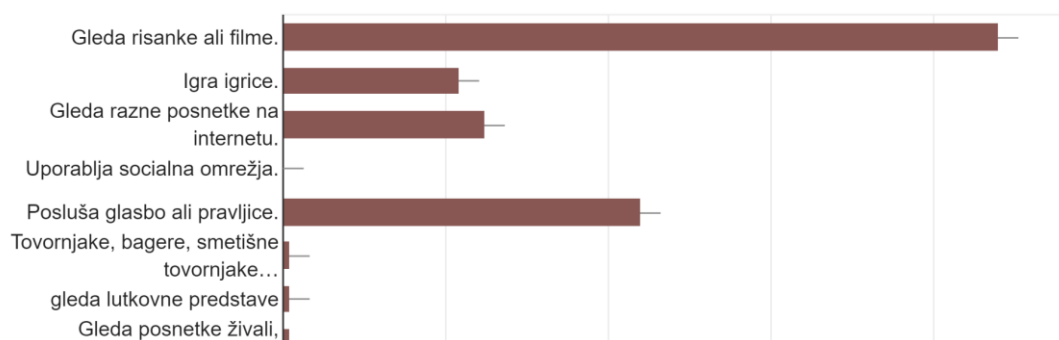
Največ otrok posega po televiziji (95 od 130 otrok) in telefonu (44 od 130 otrok). Po tablici posega le 18 otrok, po računalniku pa le 9. Presenetil naju je odgovor, da le eden otrok uporablja predvajalnik na slušalke, saj je bil v najinem otroštvu nepogrešljiv del tehnologije. Pri tem vprašanju so lahko starši izbrali več odgovorov hkrati, zato se številke na prvi pogled ne ujemajo.

4.4 Anketno vprašanje 9. Kakšne vsebine otrok spremlja v omenjenih medijih?

Grafikon 6: Kakšne vsebine otrok spremlja v omenjenih medijih?

Kakšne vsebine otrok spremlja v omenjenih medijih?

131 odgovorov



Pri tem vprašanju je bilo prav tako možno izbrati več odgovorov hkrati. Največ otrok (110 od 131 otrok) v omenjenih medijih spremlja risanke ali filme. Sledi poslušanje glasbe ali pravljic (55 od 131). Pri tem vprašanju sva dodali tudi možnost svojih odgovorov. Prejeli sva naslednje odgovore:

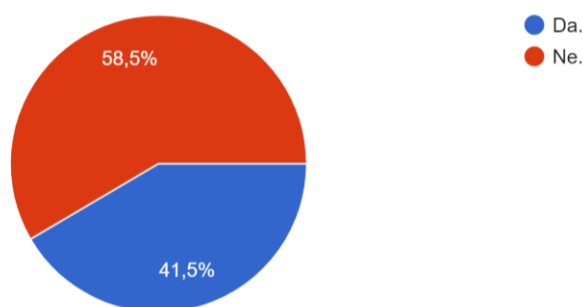
- Gleda lutkovne predstave.
- Tovornjake, bagere, smetišne tovarnjake, avtobuse, žerjave (kako vozijo).
- Gleda posnetke živali, dokumentarne filme in lutkovne predstave.

4.5 Anketno vprašanje 10. Ali po uporabi medijev zaznavate spremembe v otrokovem izražanju?

Grafikon 7: Ali po uporabi medijev zaznavate spremembe v otrokovem izražanju?

Ali po uporabi medijev zaznavate spremembe v otrokovem izražanju?

130 odgovorov



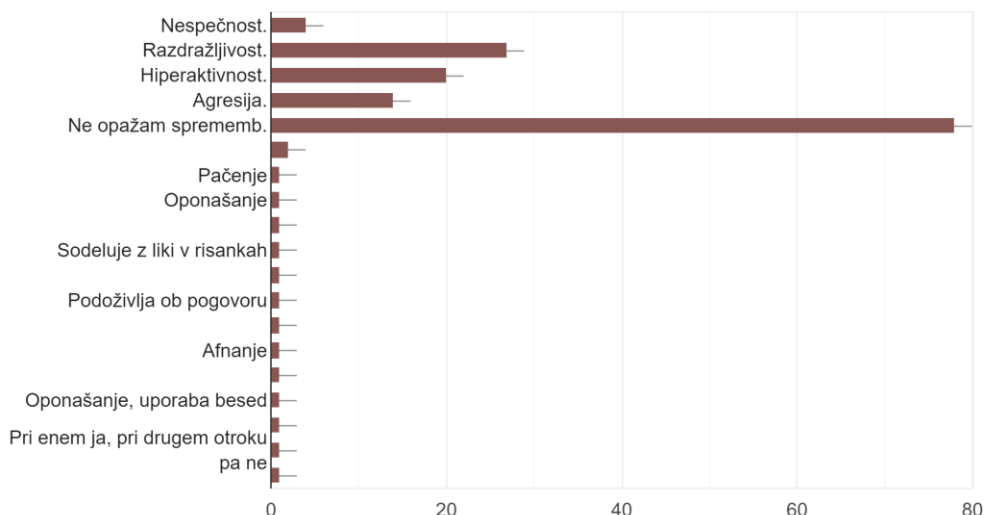
Več kot polovica staršev ne opaža sprememb, veliko pa jih priznava, da spremembe po uporabi medijev v otrokovem izražanju opazajo.

4.6 Anketno vprašanje 11. Ali po uporabi medijev opažate katerega od navedenih pojavov/vedenj?

Grafikon 8: Ali po uporabi medijev opažate katerega od navedenih pojavov/vedenj?

Ali po uporabi medijev opažate katerega od navedenih pojavov/vedenj?

132 odgovorov



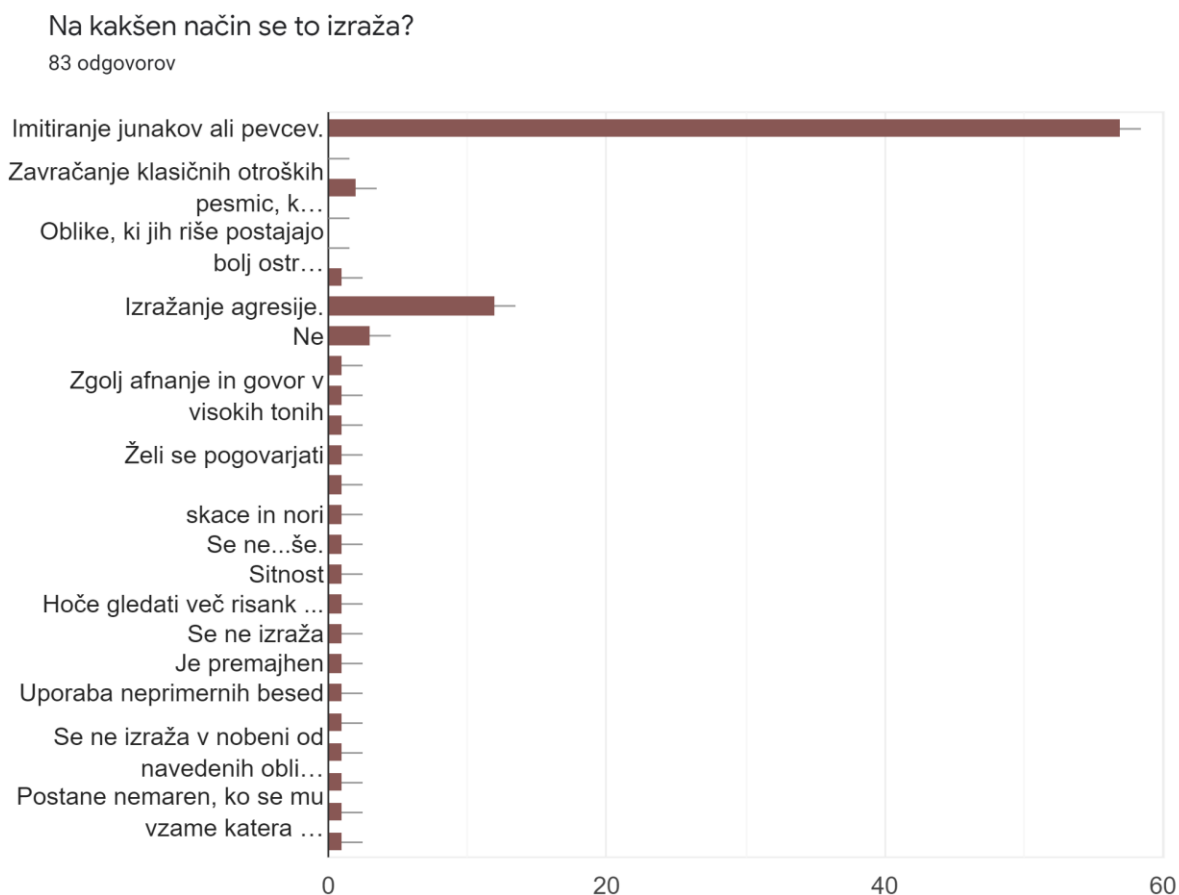
Največ staršev pravi, da po uporabi medijev in tehnologije ne opažajo sprememb v vedenju otroka. Vseeno pa nekateri starši spremembe opažajo. Najbolj pogosto opažena sprememba je razdražljivost, sledi ji hiperaktivnost, agresija in nespečnost. Veliko staršev pa je podalo tudi svoje odgovore:

- Pri enem ja, pri drugem otroku pa ne.
- Poje veliko novih pesmic, zna že kar nekaj besed v tujih jezikih.
- Prevzemanje vzorcev obnašanja, predvsem tistih, ki so v nasprotju z našo vzgojo.
- Oponašanje.
- Pačenje.
- Sodeluje z liki v risankah.
- Afnanje.
- Zainteresiranost po učenju tehnologije.
- Izražanje in besede iz risank - v pozitivnem smislu.
- Prevelika skoncentriranost na risanko.
- Oponašanje, uporaba besed.

- Naučil se je plesne korake.
- Nejevoljnost, ko risanko izklopim.
- Podoživlja ob pogovoru.

4.7 Anketno vprašanje 12. Na kakšen način se to izraža?

Grafikon 9: Na kakšen način se to izraža?



Pri največ otrocih se to izraža z imitiranjem junakov ali pevcev (57 od 83 otrok). Sledi mu izražanje agresije. Samo dva otroka zavračata klasične otroške pesmice, ki si primerne za njuno starost in le pri enem otroku barve pri risanju prehajajo iz živih v temne. Starši so po drugo zapisali naslednje odgovore:

- Hoče gledati več risank.
- Postane nemaren, ko se mu vzame katera od teh pripomočkov postane razdražljiv in za nalašč dela stvari za katere ve da ne sme.
- Sitnarjenje za daljše gledanje.

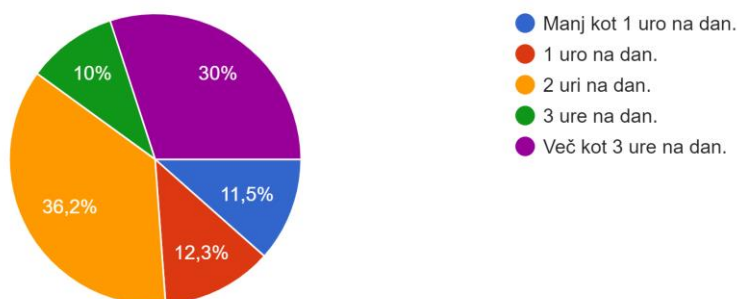
- Uporaba neprimernih besed.
- Odrezavo govorjenje.
- Sitnost.
- Želi se pogovarjati.
- Zgolj afnanje in govor v visokih tonih.
- Postane razdražljiv, kadar je poteče v naprej dnevno določen čas za uporabo tablice ali gledanje tv-ja.
- Je premajhen.
- Ker otrok gleda njemu primerne risanke in pesmice ,otrok pleše in poskuša peti ob predvajanih pesmicah in risankah pesmicah.
- Skače in nori.

Skupno 58 staršev pravi, da se to ne izraža ali na vprašanje sploh niso odgovorili. Če te odgovore povzameva lahko ugotoviva, da ima več kot polovica otrok težave po uporabi medijev ali tehnologije.

4.8 Anketni vprašanji 13 in 14. Koliko časa na dan pa vi, kot starši uporabljate tehnologijo (TV, telefon, računalnik...) in ali kdaj pred otrokom uporabljate tehnologijo (telefon, računalnik, TV...)?

Grafikon 10: Koliko časa pa vi, kot starš uporabljate tehnologijo(TV, telefon, računalnik...)?

Koliko časa na dan pa vi, kot starši uporabljate tehnologijo (TV, telefon, računalnik...)?
130 odgovorov

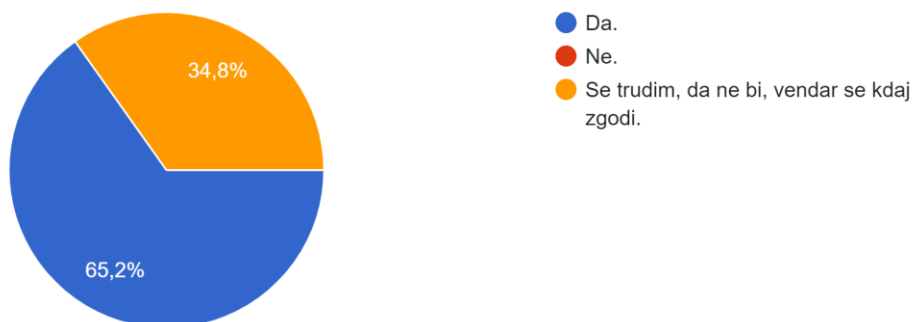


Največ staršev tehnologijo uporablja 2 uri ali več kot 3 ure na dan, kar sva v času epidemije, ko veliko dela poteka s pomočjo tehnologije pričakovali. Le 31 staršev tehnologijo uporablja 1 uro ali manj kot 1 uro na dan.

Grafikon 11: Ali kdaj pred otrokom uporabljate tehnologijo (telefon, računalnik, TV...)?

Ali kdaj pred otrokom uporabljate tehnologijo (telefon, računalnik, TV...)?

132 odgovorov



Prav vsi starši, ki so se udeležili ankete pred otrokom uporabljajo tehnologijo. Od tega se 46 staršev trudi, da tega ne bi počeli ali da bi to počeli čim manj. S tem lahko zaključiva, da je uporaba tehnologije pri starših zelo pogosta ali celo redna in močno vpliva na to, da tudi otroci tehnologijo prekomerno uporabljajo.

4.9 Intervju s strokovnjaki s Centra za pomoč pri prekomerni rabi interneta

Kot dodatek k najini raziskavi sva dodali tudi intervju z Logout-Centrom za pomoč pri prekomerni rabi interneta.

Vprašanje 1: Ali ste v vaši ustanovi že obravnavali primer zasvojenosti pri predšolskem otroku? Če da, kako se je zasvojenost pri takem otroku izražala in kako ste mu pomagali?

"Ja. Naš najmlajši svetovanec je bil star 5 let. Pri tem primeru se je to kazalo skozi prekomerno gledanje video vsebin. Otrok je zavračal hranjenje brez sočasnega gledanja risank na YouTubeu. Pri mlajših svetovancih delamo s starši in jih opremimo z znanji in orodji, kako otrokom postaviti pravila glede uporabe naprav in kako uporabo omejiti. Tudi v tem primeru smo delali z mamo otroka."

Vprašanje 2: Ali ste mnenja, da na zasvojenost v odrasli dobi vpliva tudi prekomerna uporaba tehnologije v otroštvu?

"Seveda. V času otroštva v sebi oblikujemo različne način, kako se soočiti z neprijetnimi čustvi kot so nelagodje, strah, dolgčas ipd.. Z uporabo naprav v otroštvu se lahko navadimo, da tovrstne občutke pri sebi uravnavamo s pomočjo naprav, kar pa seveda lahko nesemo tudi v kasnejša življenjska obdobja."

"Primer: V času otroštva si otrok ne želi umivati zob in starši iščejo rešitev, kako ga k temu prepričati. Opazijo, da se otrok pomiri, kadar ob čiščenju zob gleda YouTube filmčke ali igra kakšno preprosto igro in se čiščenju zob ne upira. S tem se otrok navaja, da je njegov mehanizem spoprijemanja pri doživljanju neprijetnih čustev uporaba naprav. Ko bo neprijetna čustva doživljal tudi kasneje, se bo tako najprej zatekel k digitalni aktivnosti. S tem pa ne bo razvil notranjih procesov, ki bi čustva resnično naslovili, ampak jih bo zgolj utišal z distrakcijo. Tovrstni način spoprijemanja z neprijetnimi čustvi je nato močan predpogoj za razvoj zasvojenosti."

Vprašanje 3: Kakšne so nevarnosti, ki prežijo nad otrokom na internetu, zaradi nenadzorovane uporabe in ali lahko otrok danes zlahka dostopa tudi do vsebin, ki zanj niso primerne?

"Poleg nevarnosti razvoja prekomerne rabe naprav ali zasvojenosti, lahko pri uporabi naprav pride tudi do drugih rizičnih vedenj. Ravno zaradi nenadzorovane uporabe naprav, se otroci na spletu namreč lahko še prehitro znajdejo v spletnih okoljih, ki za njihovo starost vsebinsko niso primerna."

"Tudi vsebine, ki na prvi pogled na spletu izgledajo primerne, lahko v resnici niso. YouTube je nekaj časa nazaj vseboval risanke, ki so na primer na prvi pogled izgledale nedolžno, a v resnici so v določenih delih videa vsebovale grafično nasilje, neprimerni jezik, nasilne nagovore gledalcem ali pa spolne vsebine. Ti deli videov so lahko bili izredno kratki, kar je zagotovilo, da tudi če so starši spremljali večji del risanke ali pa aktivnost otroka spremljali na daleč, vsebine niso zaznali."

"Rizičnost prihaja tudi iz komunikacijskih možnosti določenih aplikacij, družbenih omrežij ali iger. Tudi na našem centru smo že imeli primere, kjer je preko klepetalnice, ki je vgrajena v igro, prišlo do rizičnega kontakta med otrokom in starejšim neznancem na spletu. S takšne in podobnimi situacijami se pri nas pogosto srečujemo."

"Tovrstne spletne vsebine so tudi zelo slabo zaščitene. Aplikacije imajo sicer predlagano starost uporabe (družbena omrežja kot je Tik Tok so na primer omejena na 13+), a žal so te omejitve zelo šibke in se jih da z lahkoto zaobiti (otroci npr. samo vnesejo drugo letnico rojstva). Tudi pornografske spletne strani imajo omejitev 18+, a vse kar je potrebno za njihov dostop je preprosto strinjanje, da smo polnoletni."

"Rizičnost obstaja tudi zaradi morebitnih finančnih zlorab, na katere lahko otroci na spletu naletijo. Različni oglasi, katerih otroci ne znajo kritično preveriti, jih lahko prepričajo v to, da na spletu tudi kaj kupijo. Tudi na našem centru imamo primere, kjer je iz starševskih bančnih kartic bilo odvzetih tudi po več tisoč evrov za nakupe v video igrah. Ti primeri so sicer bolj omejeni na mladostniško populacijo 14+."

Vprašanje 4: Kakšna je po vašem mnenju zdrava mera uporabe tehnologije pri predšolskem otroku?

"Tem manj in tem kasneje. To je za različne starosti lahko različni čas. Do 2. leta starosti uporabo naprav popolnoma odsvetujemo, saj otroku ne doprinese nobenih veščin, ampak zgolj jemlje pomemben del časa razvojnih let, ko bi otrok moral čim več interaktivirati s svojim fizičnim okoljem. Predšolsko obdobje je najbolj ranljivo obdobje za razvoj otrok, saj se možgani intenzivno razvijajo ter se postavljajo temelji za vsa kasnejša obdobja življenja. Zato je še posebej pomembno, kakšne izkušnje dobivajo otroci v tem času – na kratko bi lahko rekli, da potrebujejo čustveno varno družinsko okolje in čim več »analognih«, praktičnih izkušenj. Predšolsko obdobje tudi še ni primerno za nakupovanje lastnih naprav otroku. V starosti 3 - 6 let otroku mobilni telefon že lahko predstavimo, vendar priporočamo uporabo le v prisotnosti staršem, čas pa naj je omejen na največ 25 minut na dan."

Vprašanje 5: Ali menite, da imajo starši veliko vlogo pri prekomerni uporabi medijev in tehnologije pri predšolskem otroku in kaj jim lahko svetujete, da ohranijo uporabo le teh zmerno?

"Vsekakor. Starši so tisti, ki lahko odločajo, pri kateri starosti bodo svojemu otroku omogočili aktivno uporabo tehnologije in katere vsebine mu bodo omogočili. Jasna pravila in omejitve v predšolskem obdobju so temelj in popotnica za zdravo uporabo naprav tudi v prihajajočih letih odrasčanja, ko začne uporaba naprav otroke še bolj zanimati."

"Nasveti za starše:

- Otrokom do 2. leta starosti uporabo naprav popolnoma odsvetujemo. Od 2. leta naprej pa naj otroci ne bodo izpostavljeni uporabi naprav več kot 25 minut dnevno, zagotovo pa ne več kot 60 minut dnevno.
- Otrok naj ne bo izpostavljen napravam vsakodnevno.
- Preverite primernost vsebin – naj bodo razumljive, poučne, brez nasilja.
- Na naprave, povezane z internetom, nastavite nastavitve/aplikacije/programe za starševski nadzor (filtriranje otrokom neprimernih vsebin, blokiranje oglasov ipd.).
- Naprave naj ne bodo prosto dostopne otroku, starši naj odločajo o uporabi naprav. Naprave naj imajo svoje mesto v stanovanju – zagotovo pa spalnica in otroška soba nista prostor za naprave.
- Naprave ponudite šele, ko so zadovoljene vse pomembne otrokove potrebe – gibanje, igra, čas s starši, biološke potrebe ipd. Vsaj 1 uro pred spanjem ne ponujajte naprav otroku.
- Ne uporabljajte naprav med vsakodnevnimi rutinskimi aktivnostmi (med obroki, umivanje zob, navajanje na kahlico ipd.) in z namenom uravnavanja čustev ter razpoloženj (npr. utrujenost, razdražljivost, z dolgočasnost).

"Predvsem pa je zelo pomembno, da starši spremljajo, kaj njihovi otroci na spletu počnejo, da se o tem odkrito pogovarjajo in da so pozorni na svojo uporabo naprav, saj otrokom predstavljajo glavni vzor, kakšen način uporabe bodo razvili tekom odraščanja."

5 DISKUSIJA ALI RAZPRAVA

Med iskanjem literature o najini tematiki in med branjem odgovorov ankete sva opazili veliko podobnosti. Ker smo v času tehnološkega porasta sva pri starših pričakovale prekomerno uporabo tehnologije in medijev, za katero nisva mislili, da bo prekomerno uporabljena tudi pri predšolskih otrocih, ki za njihovo starost še ni primerna. Ker v otroštvu pridobivamo najbolj pomembne informacije o okolju in sebi so posledice, ki jih tehnologija pusti na otroku trajne in ga spremljajo tudi v odrasli dobi. Podatki, ki sva jih pridobili v anketi se zdijo precej zaskrbljujoči, če lahko predvidevamo kakšne posledice bo tehnologija pustila za vseh naslednjih generacijah otrok.

5.1 Vrednotenje hipotez

- Hipoteza 1: Najbolj uporabljena tehnologija je TV:

To hipotezo sva potrdili. Kot sva predvidevali ima veliko otrok dostop do televizije, kjer najpogosteje gledajo risanke in filme, kar so potrdili tudi starši. Kar 73,3% otrok najpogosteje izbere televizijo. Večina staršev tolerira uporabo televizije v predšolskem obdobju, saj se jim ta zdi edino primerna in varna v primerjavi z drugimi tehnološkimi napravami. Eden od prvih medijev, s katerim se sreča predšolski otrok, je televizija. Le-ta mu lahko zagotovi izobraževanje in zabavo, ob neprimerni izbiri vsebin pa mu lahko tudi škoduje.

- Hipoteza 2: Čas, ki ga otrok preživi z tehnologijo je odvisen od staršev oz. njihove uporabe tehnologije:

To hipotezo sva potrdili. V času epidemije COVID-19 delo večine staršev poteka izključno od doma preko računalnikov, telefonov ipd. Zaradi zaprtja vzgojno-izobraževalnih ustanov se je delež časa, ki ga otrok preživi s tehnologijo drastično povečal. Najpogosteje, ker z uporabo posnemajo starše in ker jim ni omogočeno druženje z vrstniki so starši začeli tehnologijo kot dejavnost, ki otroka zaposli za dlje časa, da lahko oni opravljajo službena in druga dela. Eden najpomembnejših nemških raziskovalcev in psihologov je že leta 2016 znanstveno prikazal dejstvo, da na uporabo tehnologije pri otrocih vpliva uporaba tehnologije pri njihovih starših. "Negativne posledice, ki se lahko pojavijo ob konzumiranju digitalnih medijev, so največkrat predvsem posledica neustrezne uporabe. Starši so tisti, ki morajo vedeti, da je bistvo starševske vzgoje pripravljenost in potrpežljivost biti v aktivnem vzajemnem odnosu s svojim otrokom, mu prisluhniti, se z njim pogovarjati tudi o(b) televizijskih in računalniških vsebinah. Nikakor ne smejo biti digitalni mediji nadomestilo za aktivno preživljanje časa z vašim otrokom, ker bodo takrat negativni učinki večji od pozitivnih." (Barbara Medved Cvikel, 2009)

- Hipoteza 3: Po uporabi medijev pri otroku opazamo spremembe v izražanju:

To hipotezo sva potrdili. Čeprav je nekaj več kot polovica staršev na to vprašanje odgovorila z ne, je številka staršev, ki opazajo spremembe v izražanju po uporabi medijev zaskrbljujoča (41,5%). Spremembe v izražanju se kažejo s pozitivnimi in tudi negativnimi posledicami, ki se pojavijo takoj po uporabi. Pozitivne posledice se kažejo kot imitiranje junakov ali pevcev, o gledani vsebini se želi pogovarjati ter pleše in poje ob predvajani vsebini ter tako tudi ob

gledanju razvija gibalni razvoj in razvoj govora. "Mediji lahko delujejo tudi družbeno koristno-propagiranje nenasilja, empatija, sodelovanje, strpnost do posameznikov drugih ras in narodnosti, spoštovanje do starejših ipd." (Strasburger, 2009). Negativne posledice pa se najpogosteje kažejo z izražanjem agresije, zavračanjem klasičnih otroških pesmic, afnanjem, z uporabo njemu neprimernih besed, impulzivnim vedenjem ipd. Avtorica Medved Cvikel (2009) v intervjuju navaja, da na negativne spremembe v izražanju vplivajo tudi napačno razumevanje nasilja predšolskih otrok in problem ločevanja med realnostjo in fikcijo.

- Hipoteza 4: Po uporabi medijev so opazne spremembe v vedenju:

Te hipoteze ne moreva v popolnosti potrditi in tudi ne zavreči. Velika večina staršev v najini anketi (78 od 133) sprememb ne opaža. Vendar 55 drugih staršev pri otroku opaža bistvene spremembe oz. pojave v vedenju po uporabi medijev in tehnologije. Vedenja oz. pojavi, ki se največkrat pojavljajo so otrokova razdražljivost, hiperaktivnost in agresija. "Nasilne medijske vsebine lahko spodbujajo agresivnosti pri otrocih." (Anderson, 2007). Pojavi niso le vedenjski, vendar na otroku puščajo tudi telesne posledice, kot so npr. nespečnost zaradi bele svetlobe, ki jo oddaja uporabljena tehnološka naprava. Stalna izpostavljenost beli svetlobi lahko na dolgi rok privede do povečanega tveganja za raka, otroke pa naredi bolj nemirne in živčne. Prisotnost mobilne naprave v otroški spalnici zmoti našo biološko uro in pri otroku povzroči težave s spanjem.

- Hipoteza 5: Otrok veliko preveč časa preživi »za ekranom«:

Te hipoteze ne moreva potrditi. Večina staršev v najini anketi (36,7%) navaja, da otroci televizijo gledajo manj kot 1 uro na dan. Tem pa sledi 32,8% otrok, ki televizijo gledajo 1 uro na dan. Medtem, ko druge tehnologije (telefon, tablico ali računalnik) 69,6% otrok uporablja manj kot 1 uro na dan. Ameriško pediatrično združenje (Anderson in drugi, 2009) so na podlagi raziskav ustvaril priporočila za čas, ki bi ga naj otroci preživeli s tehnologijo brez negativnih posledic. Ustvarili so naslednjo tabelo:

Tabela 1: Priporočen čas uporabe tehnologije

0 do 2 leti stari otroci	tehnologije naj ne bi uporabljali
do 7 let stari otroci	0,5 do 1 uro na dan
7 do 12 let stari otroci	1 uro na dan

12 do 15 let stari otroci	1,5 ure na dan
16+ stari otroci	do 2 uri na dan

- Hipoteza 6: Risanke so med otroci najbolj pogosto uporabljen medij:

To hipotezo sva potrdili. Izmed 132 odgovorov je 96,2% staršev odgovorilo, da njihov otrok gleda risanke. Medtem, ko druge medije kot so telefon, tablica in računalnik uporablja 64,4% otrok. Vsem ljudem je splošno znano, da so risanke med najbolj uporabljenimi mediji, ko pride do otrok, vendar je problematična vsebina risank, ki jih danes predvajajo na televiziji. Pogosto so vsebine nasilne, vsebujejo nerealne situacije in otroka zmedejo, postane tudi sam nasilen. "Čas v katerem živimo, je čas silovite ekspanzije množičnih medijev, med katerimi še posebej prevladuje televizija." (Erjavec in Volčič, 1998).

- Hipoteza 7: Otroci s podeželja veliko manj uporabljajo tehnologijo in medije:

To hipotezo lahko potrdiva. Po številu oddanih glasov sva namreč ugotovili, da je čas, ki ga otroci preživijo s tehnologijo odvisen od okolja v katerem otrok živi. To mnenje dokazuje tudi podatek, da je le eden izmed petih otrok, ki tehnologijo uporabljajo 3 ure ali več, prihaja s podeželskega okolja.

6 DRUŽBENA ODGOVORNOST

Živimo v obdobju, ko smo močno odvisni od tehnologije in medijev. Ta vrsta odvisnosti danes ni več nič nevsakdanjega. Odvisnost se razširja tudi med mlajše generacije in to vedno hitreje, čeprav morda za to nimamo občutka. Zato sva želeli z najino raziskovalno nalogo dokazati, da so otroci zelo ranljiva skupina ljudi, ki je največkrat neposredno in tudi nevede izpostavljena vplivu tehnologije in se tega ne zaveda. Zato sva želeli ozavestiti starše in jim z anketo približati velikost tega problema tudi v naši okolici. Kot bodoči vzgojiteljici, ki sva se poglobili v dano problematiko meniva, da je vrtec ustanova, ki bi morala zagotavljati čim bolj koristne dejavnosti za otrokov razvoj, brez tehnologije. Za otroke v razvoju je močno pomemben pristen stik z njegovim okoljem in naravo. Čas, ki ga otrok porabi za uporabo tehnologije bi bil boljše izkoriščen s socializacijo in raziskovanju sveta, ki je zanj še nepoznan. Veliko krat v družbi opažava, da starši svoje otroke začasno zaposlijo, tako, da jim omogočijo uporabo tehnologije pri tem se pa ne zavedajo posledic, ki jih to prinese za otrokov razvoj.

7 ZAKLJUČEK ALI SKLEPI

Pisanje raziskovalne naloge nama je bilo zelo zanimivo, saj sva na poti, da postaneva vzgojiteljici in je najino zavzemanje za otrokovo dobro toliko večje. Cilj in namen najine raziskovalne naloge je bil ugotoviti v kolikšni meri so predšolski izpostavljeni tehnologiji in medijem ter kako ti nanje vplivajo. Po najinem zaključku ankete lahko trdiva, da so otroci tehnologiji preveč izpostavljeni, kar se izraža v njihovem posledičnem vedenju. Naloga bi lahko bila namenjena predvsem vzgojiteljem in staršem oz. osebam, ki so v stiku z otroki vsakodnevno. Omogoča jim bolj pregleden vpogled v podrobnosti problematike in jim pomaga sprejeti prave odločitve.

Kot sva predvidevali se je večina najinih hipotez potrdila. Že v vsakdanjem svetu lahko opazamo povečano uporabo tehnologije pri otrocih. Saj ima danes že vsak otrok večjo dostopnost do tehnologije različnih vrst, ki je veliko večja kot smo jo imeli mi. Dokazali sva, da je televizija še vedno najbolj pogosto uporabljen medij na katerih otroci največ gledajo risanke, ki jih popeljejo v domišljjski svet. Ob spremljanju tehnologije so nekateri starši že lahko potrdili spremembe v otrokovem obnašanju, ki pa niso nujno opazne. Veliko vlogo pri otrokovi uporabi igra okolje v katerem živi, največji vpliv pa predstavljajo starši, ki so otrokov vzor.

Kljub zaključku naloge izsledkov ne moreva čisto posploševati, saj je bil vzorec udeležencev relativno majhen (N=132). Prav tako pa ne morava biti prepričani v iskrenost anketirancev, saj sklepava, da gre za zelo intimne podatke posameznikove družine in da se starši nočejo izpostavljati, kljub temu, da je vprašalnik anonimen.

Glede na situacijo (COVID-19) v kateri se nahajamo je bilo pisanje raziskovalne naloge oteženo, saj sva imeli dostopne manj literature in osebnih mnenj in stikov z ljudmi, ki bi nama lahko pomagali. Prav tako pa je ta situacija prisilila vse ljudi v množično uporabo tehnologije, kar so občutili tudi otroci in bi lahko neposredno vplivalo na najino raziskavo.

Meniva pa, da sva kljub razmeram namen najine naloge dosegli in dokazali, da je to pomembna problematika o kateri se premalo govori.

8 PRILOGE

8.1 Anketni vprašalnik

Vpliv medijev in tehnologije na predšolske otroke

Sva Evita in Sara, dijakinji 3.letnika programa predšolska vzgoja, III. gimnazije Maribor.

Piševa raziskovalno nalogo o vplivu medijev in tehnologije na predšolske otroke. Zato bi vas prosili za pomoč pri odgovorih na ta vprašalnik. Vprašalnik je anonimen.

Spol otroka:

- ☐ Ženska.
- ☐ Moški.

Starost otroka:

- ☐ 1.starostno obdobje (1. - 3. leta).
- ☐ 2.starostno obdobje (3. - 6. leta).

Ali vaš otrok obiskuje vrtec na podežlju ali v mestu?

- ☐ V mestu.
- ☐ Na podežlju.

Ali vaš otrok gleda risanke?

- ☐ Da.
- ☐ Ne.

Koliko časa na dan jih gleda?

- ☐ Manj kot 1 uro na dan.
- ☐ 1 uro na dan.
- ☐ 2 uri na dan.
- ☐ 3 ure na dan.
- ☐ Več kot 3 ure na dan.

Ali vaš otrok uporablja telefon, tablico ali računalnik?

- ☐ Da.
- ☐ Ne.

Koliko časa na dan to uporablja?

- ☐ Manj kot 1 uro na dan.
- ☐ 1 uro na dan.
- ☐ 2 uri na dan.
- ☐ 3 ure na dan.
- ☐ Več kot 3 ure na dan.

Po kateri tehnologiji najpogosteje posega?

- ☐ Telefon.
- ☐ Tablica.
- ☐ Računalnik.
- ☐ TV.
- ☐ Predvajalnik na slušalke (npr. MP3).

Kakšne vsebine otrok spremlja v omenjenih medijih?

- ☐ Gleda risanke ali filme.
- ☐ Igra igrice.
- ☐ Gleda razne posnetke na internetu.
- ☐ Uporablja socialna omrežja.
- ☐ Posluša glasbo ali pravljice.
- ☐ Drugo:

Ali po uporabi medijev zaznavate spremembe v otrokovem izražanju?

- ☐ Da.
- ☐ Ne.

Ali po uporabi medijev opazate katerega od navedenih pojavov/vedenj?

- ☐ Nespečnost.
- ☐ Razdražljivost.
- ☐ Hiperaktivnost.
- ☐ Agresija.
- ☐ Ne opažam sprememb.
- ☐ Drugo:

Na kakšen način se to izraža?

- ☐ Imitiranje junakov ali pevcev.
- ☐ Petje pesmic z neprimerno vsebino.

- Zavračanje klasičnih otroških pesmic, ki so primerne za njegovo obdobje.
- Risanje neprimernih vsebin (streljanje, kri,...).
- Oblike, ki jih riše postajajo bolj ostre.
- Barve preidejo iz živih barv v bolj temne barve.
- Izražanje agresije.
- Drugo:

Koliko časa na dan pa vi, kot starši uporabljate tehnologijo (TV, telefon, računalnik...)?

- Manj kot 1 uro na dan.
- 1 uro na dan.
- 2 uri na dan.
- 3 ure na dan.
- Več kot 3 ure na dan.

Ali kdaj pred otrokom uporabljate tehnologijo (telefon, računalnik, TV...)?

- Da.
- Ne.
- Se trudim, da ne bi, vendar se kdaj zgodi.

Povezava do ankete

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd_Th8ahUBViC6H3hrDZ2mCgZ_212s6af1QcDFqqNVnCukdLQ/viewform?usp=sf_link

9 VIRI IN LITERATURA

9.1 Literatura

Bernarda Nemec in Maja Krajnc: Razvoj in učenje predšolskega otroka; Ljubljana, 2019; GRAFENAUER založba, d. o. o.

9.2 Spletni viri

- Razvoj informacijske tehnologije. Dostopna na URL naslovu http://egradivo.ecnm.si/KIT/razvoj_informacijske_tehnologije.html (29.12.2020)
- Informacijsko-komunikacijska tehnologija. Dostopna na URL naslovu https://sl.wikipedia.org/wiki/Informacijsko-komunikacijska_tehnologija?fbclid=IwAR08RQZKuiFfE7LESYraGKEq0tgEXERb2DpCbX4-Zop7-Ib4BkTVprypn58 (29.12.2020)
- Inštitut za informatiko. Dostopna na URL naslovu https://ii.feri.um.si/sl/studij/osnovni-pojmi-itk/?fbclid=IwAR3_t2aQF0w1U_3_KWMIswXbQ3ifPi3a2RvR1wPZ_mE3CFFxQLGvyIhfXR4#IKT (29.12.2020)
- Občilo. Dostopna na URL naslovu <https://sl.wikipedia.org/wiki/Ob%C4%8Dilo> (29.12.2020)
- Splošno o računalništvu. Dostopna na URL naslovu <http://www.geministyle.si/print/racunalnistvo/splosno/splosno-o-racunalnistvu.html?fbclid=IwAR2p6KMwKgLWSG7jTFTHrksiZpk5kmGFVfN9TvPrdhgSrrD73HTJKEhQgI8> (30.12.2020)
- Telefon. Dostopna na URL naslovu: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Telefon> (5.1.2021)
- Pametni telefon. Dostopna na URL naslovu https://sl.wikipedia.org/wiki/Pametni_telefon (5.1.2021)
- Medijska pismenost in predšolski otroci. Dostopna na URL naslovu [http://pefprints.pef.uni-lj.si/3375/1/Diploma_Tanja_Latinovi%C4%87_\(1\).pdf](http://pefprints.pef.uni-lj.si/3375/1/Diploma_Tanja_Latinovi%C4%87_(1).pdf) (5.1.2021)

- Uporaba družbenih omrežij med mladostniki. Dostopna na URL naslovu https://zpm-mb.si/wp-content/uploads/2019/08/S%C5%A0_Sociologija_Uporaba_dru%C5%BEbenih_omre%C5%BEij_med.pdf?fbclid=IwAR1UQ1zCLzL8TowZbqYx8WrS_P8EM71gyNHjpHICDU41q5nPsaWtIjVBrgs (15.1.2021)
- Pozitivni vplivi računalnika. Dostopna na URL naslovu https://www.bibaleze.si/rubrika/malcek/pozitivni-vplivi-racunalnika.html?fbclid=IwAR2K8xbIDyMDUYSTPC3LGrvbKv_nYG75h0Tt8yctvS9DzAT8Fot6HqnmxlM (15.1.2021)
- Pogovor s pediatrom. Dostopna na URL naslovu <https://www.abczdravja.si/nosecnost-in-otroci/pogovor-s-pediatrom/> (15.1.2021)
- Dr. Christakis: to lahko poškoduje možgane vašega otroka. Dostopna na URL naslovu <https://zastarse.si/zdravje/dr-christakis-to-lahko-poskoduje-mozgane-vasega-otroka/?fbclid=IwAR2wZanjSzC5fdoG52PtIPJE0YzcSMvGPIvSWiDfk3DnR4H1tom1-CSnFWM> (21.1.2021)
- Pediatri opozarjajo, naj otrokom omejimo uporabo telefonov in tablic. Dostopna na URL naslovu <https://www.24ur.com/novice/znanost-in-tehnologija/pediatri-opozarjajo-naj-otrokom-omejimo-uporabo-telefonov-in-tablic.html?fbclid=IwAR1jDc7DIP8mJwuM6AXTDdhIp60AnOT5wsu467f4I0kQlaD3uNSe9qYugIY> (21.1.2021)
- Vpliv medijev na otroke. Dostopna na URL naslovu <http://pismenost.si/vpliv-medijev-na-otroke/> (21.1.2021)
- Vpliv zaslonske tehnologije na otroke. Dostopna na URL naslovu <https://www.svitanje.si/2013/01/vpliv-zaslonske-tehnologije-na-otroke?fbclid=IwAR08B3O8Fm291T94lyfOPeeWcds3C8JrcJsp0wA1SX1jS17Co32-3Wc18lQ> (23.1.2021)
- Zakaj morajo biti mobilne naprave prepovedane otrokom, mlajšim od 12 let. Dostopna na URL naslovu https://zastarse.si/otroci/zakaj-morajo-bit-mobilne-naprave-prepovedane-otrokom-mlajsim-od-12-let/?fbclid=IwAR2yg0u4yZ5yngGb_-GUfRkaNymlzZ4iT_IqaNpsfiG5Gve98pfmShYY91M (28.1.2021)

- Vpliv digitalne tehnologije na kognitivni razvoj predšolskega otroka. Dostopna na URL naslovu file:///C:/Users/Uporabnik/Downloads/zavsek_suzana.pdf (28.1.2021)
- Vpliv sodobnih elektronskih medijev na otroke in mladostnike. Dostopna na URL naslovu https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4201802916.pdf?fbclid=IwAR3t9W5YchP-k8dzh92RU8YK-z9Wn2UE_b2su43E_mqX1dWeT1pGuwAq1c (28.1.2021)
- Pomagaj mi z igro do znanja-Otroški možgani in tehnologija. Dostopna na URL naslovu https://pomagajmi.si/otroski-mozgani-in-tehnologija/?fbclid=IwAR37v40pAGCcaKGI5i2wQccJ6a_NMKB_XjOGnEtOE5UKe_e1nHerM-Pzc1OU (1.2.2021)
- Mobilnik, nepozornost in hiperaktivnost. Dostopna na URL naslovu <https://www.vecer.com/vecer-v-nedeljo/mobilnik-nepozornost-in-hiperaktivnost-6536658> (1.2.2021)
- Duševno zdravje. Dostopna na URL naslovu <https://www.nijz.si/sl/dusevno-zdravje> (1.2.2021)
- Empatija. Dostopna na URL naslovu <https://sl.wikipedia.org/wiki/Empatija> (1.2.2021)
- Agresivno vedenje otrok v vrtcu-vzgojiteljeve zaznave in načini odzivanja. Dostopna na URL naslovu https://www.famnit.upr.si/files/zakljucna_dela_repo/246 (3.2.2021)
- Recite NE agresivnim risankam. Dostopna na URL naslovu https://www.bibaleze.si/rubrika/malcek/recite-ne-agresivnim-risankam.html?fbclid=IwAR0Xg_V3z0dk-Lt0e1VdfySJ_PZHs9wSf68pVeSSG1yQv8B06Ica_eKMZZg (3.2.2021)
- Uporaba tehnologije in možgansko delovanje otrok in mladostnikov. Dostopna na URL naslovu https://www.famnit.upr.si/files/zakljucna_dela_repo/804?fbclid=IwAR0et2IdjIstoVC_CiHIOeoNmEqBcnGl5cJ5gTJieVnwMvBWRhzTSJFqXo-g (3.2.2021)
- Otroci in digitalni mediji. Dostopna na URL naslovu https://www.otroci.si/otroci_in_digitalni_mediji/ (15.2.2021)
- Mnenja vzgojiteljev in staršev glede uporabe medijev v predšolskem obdobju. Dostopna na URL naslovu http://pefprints.pef.uni-lj.si/3143/1/Anita_Flipaj_-

- [_Diplomsko_delo.pdf?fbclid=IwAR07ajf0WuuCm0T4bchbke_rnUPknMzFgpZ46Wg_fBhWVJL8JGk-q7RG_UUo](#) (15.2.2021)
- Zaradi nočne svetlobe lahko otrok zboli. Dostopna na URL naslovu https://otroski.rtvsllo.si/bansi/prispevek/2180?fbclid=IwAR3HuVuoafOZfpcQl2LjOf_U761eAWY3EQNdwlYKTjyVpna-wqfPXQUhLWUU (15.2.2021)
 - razlogov, zakaj bi otrokom mlajšim od 12 let morali prepovedati uporabo mobilnih naprav. Dostopna na URL naslovu <https://safe.si/novice/10-razlogov-zakaj-bi-otrokom-mlajsim-od-12-let-morali-prepovedati-uporabo-mobilnih-naprav> (15.2.2021)
 - Televizija kot dejavnik v otrokovem razvoju. Dostopna na URL naslovu <https://dk.um.si/Dokument.php?id=120402> (16.2.2021)
 - Vpliv medijev na predšolske otroke – raziskave in primeri iz prakse- dr. Andrej Kovačič. Dostopna na URL naslovu https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/kovacik_izrocki_a4.pdf (16.2.2021)
 - Vpliv medijev in risank. Dostopna na URL naslovu https://www.dobrateta.si/dobra-teta-svetuje/vzgoja/94-vpliv-televizije-in-risank?fbclid=IwAR2IM9jqzCCbumBerLVCAB_2O2N-9LZMIPJRk224mtsk0_TWvmx2Y_-a7Is (16.2.2021)

9.3 Viri slik

- Slika televizije. Dostopna na URL naslovu https://www.google.com/search?q=televizija+&tbm=isch&ved=2ahUKEwiI7d_6i8vuAhVSiqQKHb_2Dy0Q2-cCegQIABAA&oq=televizija+&gs_lcp=CgNpbWcQAzIECCMQJzICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIADICCAAyAggAMgIIAFCT9QVYk_UFYMD2BWgAcAB4AIABgQGIAyEBkgEDMC4xmAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWfAAQE&sclie nt=img&ei=_TYZYMj6J9KUkgW_7b_oAg&bih=722&biw=1536&rlz=1C1GCEA_enSI866SI866#imgsrc=6DfOOliUCUJ22M (4.2.2021)

- Slika prenosnega računalnika. Dostopna na URL naslovu

https://www.google.com/search?q=ra%C4%8Dunalnik+prenosni&tbm=isch&ved=2ahUKEwiwrbbpjMvuAhUJHuwKHXa1Dy8Q2-cCegQIABAA&oq=ra%C4%8Dunalnik+prenosni&gs_lcp=CgNpbWcQAzICCAAyAggAMgYIABAIEB4yBggAEAgQHjIGCAAQCBAeMgYIABAIEB4yBggAEAgQHjIGCAAQCBAeMgYIABAIEB4yBggAEAgQHjoECAAQZoGCAAQBRAeUK1_WJCLAWCuJQFoAHAAeACAAbQBiAHiCZIBAzAuOZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&sclient=img&ei=5TcZYPCmLom8sAf26r74Ag&bih=722&biw=1536&rlz=1C1GCEA_enSI866SI866#imgsrc=5WKwRCR5nuXuuM (4.2.2021)

- Slika pametnega telefona. Dostopna na URL naslovu

https://www.google.com/search?q=telefon+pametni&tbm=isch&ved=2ahUKEwj1o_z1k8vuAhUJzKQKHahLAWIQ2-cCegQIABAA&oq=telefon+pametni&gs_lcp=CgNpbWcQAzIECAAQEzIICAAQCB AeEBMyCAgAEAgQHhATMggIABAIEB4QEzIICAAQCBAeEBMyCAgAEAgQHhATMggIABAIEB4QEzIICAAQCBAeEBMyCAgAEAgQHhATMggIABAIEB4QEzoCCAA6BAgAEEM6BAgAEB5Q0R1Ywi1ggTBoAHAAeACAAZgBiAHgB5IBAzAuOJgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1nwAEB&sclient=img&ei=Vz8ZYLWcB4mYkwWol4WQBg&bih=722&biw=1536&rlz=1C1GCEA_enSI866SI866#imgsrc=278ZEKeQ-eWd2M&imgdii=IqJRkhWW9YOSJM (4.2.2021)