

OSNOVNA ŠOLA ŠALEK
Šalek 87, 3320 Velenje
MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ SAŠA REGIJE

RAZISKOVALNA NALOGA

UPORABA ZASLONOV MED OTROKI IN MLADOSTNIKI

Tematsko področje: PSIHOLOGIJA

Avtor:

Karin Ograjenšek, 8. razred

Mentorica:

Vesna Švab, prof. biologije, kemije in naravoslovja

Velenje, 2023

Raziskovalna naloga je bila opravljena na Osnovni šoli Šalek v Velenju skupaj v sodelovanju s Centrom za varnejši internet Safe.si in Centrom pomoči pri prekomerni rabi interneta Logout.

Mentorica: Vesna Švab, prof. biologije, kemije in naravoslovja

Datum predstavitve: marec 2023

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

ŠD	Osnovna šola Šalek, 2022/2023
KD	uporaba zaslonov/časovni okviri/smernice uporabe / zasvojenost /nevarnosti
AV	OGRAJENŠEK, Karin
SA	ŠVAB, Vesna
KZ	3320 Velenje, SLO, Šalek, 87
ZA	Osnovna šola Šalek
LI	2023
IN	UPORABA ZASLONOV MED OTROKI IN MLADOSTNIKI
TD	Raziskovalna naloga
OP	VIII, 49 str., 7 sl., 18 graf., 16 tab., 15 vir.
IJ	SL
JI	sl/en

AI Ljudje smo socialna bitja, ki se neprestano sporazumevamo. Najpogostejša oblika komunikacije je govor. Naprave z zasloni so danes prepoznavne kot močna orodja, ki ljudem omogočajo boljše življenje in jim krajšajo prosti čas. Ker smo v zadnjih letih priča velikemu porastu uporabe naprav z zasloni na vseh področjih življenja pri vseh generacijah, tudi med otroki in mladostniki, kar je posledica razvoja informacijsko-komunikacijske tehnologije in njene vpletenosti v življenje, sem se odločila, da naredim raziskavo z naslovom »Uporaba zaslonov med otroki in mladostniki«, zanimalo me je, kakšen odnos in mnenje imajo o uporabi naprav z zasloni učenci in mladostniki od 9. do 20. leta starosti ter kakšne so njihove navade. Z raziskovalno nalogo sem želela dokazati, da problematika prekomerne rabe zaslonov med otroki in mladostniki vse bolj narašča in lahko vodi v zasvojenost. Zaskrbljujoč je podatek, da kar 64 % vprašanih pred zasloni preživi več kot 2 uri na dan in s tem presega priporočila slovenskih smernic, ki temeljijo na najnovejši mednarodni strokovni in znanstveni literaturi ter se zgledujejo po priporočilih številnih strokovnih združenj iz tujine, zato bi bilo potrebno starše ozaveščati o priporočljivem času, ki ga lahko mladi preživijo pred zasloni.

KEY WORDS DOCUMENTATION

ND Osnovna šola Šalek, 2022/2023

CX using display devices/time frame/usage guidelines/addiction/dangers

AU OGRAJENŠEK, Karin

AA ŠVAB, Vesna

PP 3320 Velenje, SLO, Šalek, 87

PB Osnovna šola Šalek

PY 2023

TI **THE USE OF SCREENS AMONG CHILDREN AND ADOLESCENTS**

DT Research work

NO VIII, 49 p., 7 fig., 18 graf., 14 tab., 9 ref.

LA SL

AL sl/en

AB Communication is ever-present for us humans. We are social beings with speech being the most widely used form of communication. Today, display devices are recognized as powerful tools that make life better and pass time more pleasurable. Across all generations, and all facts of life there has been a general rise in the usage of these devices throughout recent years. Due to the development in the communication technology, children and adolescents are especially prone to this. This technology is increasingly becoming integral to all aspects of our lives and thus have I decided to do a survey on »The Use of Screens Among Children and Adolescents«. I wanted to investigate what kind of attitude and opinion students and adolescent between the ages 9 and 20 have on the display devices. I was curious about their habits when it comes/in regards to their usage as well. My aim was to prove that excessive usage of display devices for children and adolescents is on the rise and that this excessive usage can lead to addiction. My survey showed that 64 % students spend more than two hours in front of screens. Even more alarmingly, they exceeded recommended Slovenian guidelines. These are based on the latest international professional and scientific literature based on numerous foreign professional associations. All in all, parent should be informed on the amount of time spent on screens.

Vsebina

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA	III
KEY WORDS DOCUMENTATION	IV
KAZALO SLIK	VI
KAZALO TABEL	VII
KAZALO GRAFOV	VIII
1 UVOD	1
1.1 RAZISKOVALNI CILJI	1
1.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA.....	2
1.3 HIPOTEZE	2
2 TEORETIČNI DEL – PREGLED OBJAV.....	3
2.1 INFORMACIJSKO-KOMUNIKACIJSKE TEHNOLOGIJE	3
2.2 PRIPOROČILA ZA UPORABO ZASLONOV PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI.....	4
2.3 ZDRAVE (DRUŽINSKE) NAVADE UPORABE ZASLONOV.....	6
2.4 PRIPOROČILA ZA UPORABO ZASLONOV V ŠOLAH.....	8
2.5 ŠKODLJIVI DOGODKI, POVEZANI Z UPORABO INTERNETA	9
2.6 ZNAKI PREKOMERNE RABE ZASLONOV	11
2.7 UPORABA ZASLONOV PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI V SLOVENIJI.....	12
2.9 KORISTNI VIDIKI UPORABE ZASLONOV	14
2.10 NEUGODNI UČINKI PREKOMERNE RABE ZASLONOV	16
2.11 KAJ POČNEJO MLADI NA INTERNETU?	18
3 POTEK RAZISKOVANJA IN METODE DELA	20
3.1 ANKETA.....	20
4 REZULTATI.....	24
4.1 ANALIZA VPRAŠALNIKA	24
4.1.1 Spol anketirancev	24
4.1.2 Starostna skupina anketiranih oseb	25
4.1.3 Čas, ki ga mladostniki preživijo pred zaslani.....	26
4.1.4 Uporaba družabnih omrežij – novih platform	27
4.1.5 Kaj počnejo mladi na zaslonih?.....	28
4.1.6 Uporaba interaktivnih gradiv za učenje.....	29
4.1.7 Uporaba različnih interaktivnih gradiv med otroki in mladostniki	30
4.1.8 Ozaveščenost učencev in mladostnikov o časovnih omejitvah in kvaliteti vsebin.....	31
4.1.9 Vplivi prekomerne rabe zaslonov na učno uspešnost v šoli	32
4.1.10 Prekomerna raba digitalnih tehnologij po Covid-19 epidemiji	33

4.1.11	Življenje brez zaslonov.....	34
4.1.12	Izpostavljenost škodljivim dogodkom, zaradi uporabe zaslonov	35
4.1.13	Strokovna pomoč zaradi stiske na spletu.....	36
4.1.14	Dogovorjen čas za uporabo zaslonov	37
4.1.15	Pretirana uporaba zaslonov škodi možganom	38
4.1.16	Povprečen čas, ki ga otroci in mladostniki preživijo pred zaslani med tednom.....	39
4.1.17	Povprečen čas, ki ga otroci in mladostniki preživijo pred zaslani med vikendom.....	40
4.1.18	Uporaba aplikacije za nadzor časa pred zaslani	41
4.2	REZULTATI STATISTIČNE OBDELAVE PODATKOV	42
5	DISKUSIJA	47
6	ZAKLJUČEK	48
7	POVZETEK.....	51
8	VIRI IN LITERATURA	52

KAZALO SLIK

Slika 1:	Telefoni, kot eden najbolj razširjenih zaslonov med otroki in mladostniki,.....	1
Slika 2:	Majhni otroci, vpeljeni v svet tehnologije,.....	4
Slika 3:	Zdrave (družinske) navade uporabe zaslonov,	7
Slika 4:	Uporaba zaslonov v šolah,	8
Slika 5:	Temna stran interneta v šolah,.....	9
Slika 6:	Učenje preko spleta,	15
Slika 7:	Negativni učinki interneta,	16

KAZALO TABEL

Tabela 1: Spol anketiranih oseb.	24
Tabela 2: Starostna skupina anketiranih oseb.	25
Tabela 3: Čas za zaslone (računalniki, tablice, pametni telefoni ...) in prekomerna raba digitalnih tehnologij.	26
Tabela 4: Predstavitev podatkov o uporabi družabnih omrežij.	27
Tabela 5: Razlogi uporabe zaslonov.	28
Tabela 6: Prikaz podatkov uporabe interaktivnih gradiv med mladostniki.	29
Tabela 7: Uporaba interaktivnih gradiv.	30
Tabela 8: Ozaveščenost učencev in mladostnikov o časovnih omejitvah in kvaliteti vsebin. .	31
Tabela 9: Vpliv uporabe zaslonov na šolski uspeh.	32
Tabela 10: Povečanje uporabe digitalnih tehnologij po epidemiji.	33
Tabela 11: Življenje brez zaslonov je dolgočasno.	34
Tabela 12: Izpostavljenost stiski na spletu.	35
Tabela 13: Iskanje pomoči na spletu.	36
Tabela 14: Ali si dlje pred zasloni, kot je bilo dogovorjeno?	37
Tabela 15: Ali se zavedaš, da pretirana uporaba zaslonov škodi možganom	38
Tabela 16: Povprečen čas pred zasloni med tednom.	39
Tabela 17: Povprečen čas pred zasloni med vikendom.	40
Tabela 18: Reakcija na uporabo aplikacije za nadzor časa pred zasloni.	41

KAZALO SHEM

Shema 1: Smernice in časovna priporočila	5
Shema 2: Anketni list	23

KAZALO GRAFOV

Grafikon 1: Spol anketiranih oseb.	24
Grafikon 2: Prikaz števila anketiranih glede na starostno skupino.	25
Grafikon 3: Prikaz števila anketiranih glede na čas, ki ga preživijo pred zasloni.	26
Grafikon 4: Podatki o uporabi družbenih omrežij.	27
Grafikon 5: Razlogi uporabe zaslonov.....	28
Grafikon 6: Uporaba interaktivnih gradiv kot pomoč pri učenju.....	29
Grafikon 7: Interaktivna gradiva, ki jih učenci in mladostniki uporabljajo.....	30
Grafikon 8: Ozaveščenost učencev in mladostnikov o časovnih omejitvah in kvaliteti vsebin.	31
Grafikon 9: Vplivi prekomerne rabe zaslonov na učno uspešnost v šoli.....	32
Grafikon 10: Povečanje uporabe digitalnih tehnologij po epidemiji.	33
Grafikon 11: Življenje brez zaslonov je dolgočasno.....	34
Grafikon 12: Stiske na spletu pri otrocih in mladostnikih.	35
Grafikon 13: Iskanje pomoči zaradi stiske na spletu.....	36
Grafikon 14: Ali prekoračiš dogovorjen čas pred zasloni.....	37
Grafikon 15: Ali se anketiranci zavedajo, da pretirana uporaba zaslonov škodi možganom? .	38
Grafikon 16: Povprečen čas, ki ga mladostniki preživijo pred zasloni med tednom.	39
Grafikon 17: Povprečen čas, ki ga mladostniki preživijo pred zasloni med vikendom.	40
Grafikon 18: Reakcija na uporabo aplikacije za nadzor časa pred zasloni.	41
Grafikon 19: Primerjava časa, ki ga najstniki preživijo pred zasloni med letom 2011 in 2023.	42
Grafikon 20: Primerjava uporabe aplikacij leta 2011, 2020 in 2023.	43
Grafikon 21: Primerjava razlogov uporabe zaslonov leta 2011, 2020 in 2023.....	43

1 UVOD

Ljudje smo socialna bitja, ki se neprestano sporazumevamo. Najpogostejša oblika komunikacije je govor. Naprave z zasloni so danes prepoznane kot močna orodja, ki ljudem omogočajo boljše življenje in jim krajšajo prosti čas. Ker smo v zadnjih letih priča velikemu porastu uporabe naprav z zasloni na vseh področjih življenja pri vseh generacijah, tudi med otroki in mladostniki, kar je posledica razvoja informacijsko-komunikacijske tehnologije in njene vpletenosti v življenje, sem se odločila, da naredim raziskavo z naslovom »Uporaba zaslonov med otroki in mladostniki«.



Slika 1: Telefoni, kot eden najbolj razširjenih zaslonov med otroki in mladostniki,

(<https://zasrce.si/clanek/prekomerna-raba-ekranov-pri-mladih-izjava-za-javnost/>, 10. 02. 2023).

1.1 RAZISKOVALNI CILJI

Z raziskovalno nalogo sem želela ugotoviti, kakšen odnos in mnenje imajo o uporabi naprav z zasloni mlajši učenci, stari od 9 let dalje, pa vse do mladostnikov, starih 20 let. Prav tako so me zanimali tudi njihove navade uporabe zaslonov. Želela sem preveriti, koliko časa na dan učenci in mladostniki uporabljajo zaslone, za kakšne namene, kako uporaba zaslonov vpliva na učni uspeh in če je uporaba zaslonov po epidemiji Covid-19 narastla. Pri tem sem uporabljala različne metode: kvantitativno raziskavo z anonimno anketo in kvalitativno metodo z opazovanjem ter študijo primera.

V anketo sem vključila učence naše šole od 5. do 9. razreda ter populacijo otrok Velenju. Pri svojem delu sem sodelovala s Centrom za varnejši internet Safe.si in Centrom pomoči pri prekomerni rabi interneta Logout, ki sta me usmerjala pri moji raziskavi.

1.2 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

Za potrebe svoje raziskovalne naloge sem razvila naslednja raziskovalna vprašanja:

1. Koliko časa dnevno mladostniki preživijo pred zasloni?
2. Ali je po epidemiji narasla uporaba zaslonov?
3. Ali so mladostniki dovolj ozaveščeni o škodljivih vplivih zaslonov?
4. Ali prekomerna raba zaslonov vpliva na učno uspešnost v šoli?

Z raziskovalno nalogo želim dokazati, da problematika prekomerne rabe zaslonov med otroki in mladostniki vse bolj narašča. Prekomerna raba lahko vodi v zasvojenost.

1.3 HIPOTEZE

Iz zastavljenih raziskovalnih vprašanj sem razvila naslednje hipoteze:

H 1 Mladostniki preživijo več kot 2 uri na dan pred zasloni.

H 2 Po epidemiji Covid 19 je narasla uporaba zaslonov.

H 3 Mladostniki so premalo ozaveščeni o škodljivih vplivih zaslonov.

H 4 Prekomerna raba zaslonov vpliva na učno uspešnost v šoli.

2 TEORETIČNI DEL – PREGLED OBJAV

2.1 INFORMACIJSKO-KOMUNIKACIJSKE TEHNOLOGIJE

Ljudje smo socialna bitja, ki se neprestano sporazumevamo. Najpogostejša oblika komunikacije je govor. Že v 17. stoletju je Robert Hook izdelal prvi približek napravi, ki je omogočala prenos zvoka na daljavo. Nato so izumitelji potrebovali več kot stoletje, da so oblikovali napravo, ki je sprejemala in oddajala človeški govor. Leta 1876 so trije izumitelji, sprva Alexander Graham Bell, nekaj ur za njim Elisha Gray in nekaj mesecev kasneje še Thomas Edison, izdali vsak svoj patent za prvi telefon (Primožič, 2020).

Pametni telefoni in sorodne mobilne naprave so danes prepoznavni kot močna orodja, ki ljudem omogočajo boljše življenje (z redno uporabo (npr. miselnih iger) lahko celo širijo znanje). Hkrati pa uporaba teh naprav pušča dolgotrajne posledice na telesnem zdravju posameznika, njegovem spominu, sposobnosti razmišljanja, pozornosti in čustvovanju (Primožič, 2020). Vendar trdnih dokazov še ni, predvsem zaradi specifik raziskovalnih pristopov (različni načini in postopki merjenja, manjši vzorec, krajše časovno obdobje ipd.).

Prekomerna uporaba mobilnih telefonov lahko vodi v zasvojenost. Zavedanje posledic in prepoznavanje nevarnosti zasvojenosti z mobilnimi napravami sta ključna dejavnika pri preventivi uporabnikov (Primožič, 2020), zato je smiselno to tematiko vključiti v vzgojo otrok doma in v šoli. Prav s tem namenom v Sloveniji potekajo tudi številne preventivne akcije in projekti.

V zadnjih letih smo priča velikemu porastu uporabe naprav z zasloni na vseh področjih življenja pri vseh generacijah, tudi med otroki in mladostniki, kar je posledica razvoja informacijsko-komunikacijske tehnologije in njene vpletenosti v življenje (<https://www.nijz.si>, 2023). Poleg televizije smo začeli množično uporabljati pametne telefone, tablice, računalnike, igralne konzole in pametne ure, ki omogočajo dostop do interneta praktično vsak trenutek in skoraj kjerkoli. Povečuje se tudi raba naprav, ki omogočajo navidezno ali razširjeno resničnost, kot so očala z zasloni in tipali.

Število zasvojenih z digitalnimi napravami strmo narašča. Zaskrbljujoče dejstvo je, da velja zasvojenost z digitalnimi zasloni za vodilno med vsemi vrstami zasvojenosti ter da je v Sloveniji na odvajanju od te zasvojenosti najmlajši zasvojenec star komaj 9 let (<https://www.logout.org/sl/>, 2023).

Kljub temu da so mnoge oblike uporabe zaslonov lahko koristne, novi vzorci in trend naraščanja časa uporabe zaslonov med otroki in mladostniki zahtevajo temeljit premislek glede časovnih in vsebinskih okvirov, ki še omogočajo koristno in varno uporabo za njihovo zdravje.

Zato sem se odločila za raziskavo “Uporaba zaslonov med mladostniki”, saj me je zanimalo, kakšen odnos in mnenje imajo o uporabi naprav z zasloni mlajši učenci ter kakšne so njihove navade.

2.2 PRIPOROČILA ZA UPORABO ZASLONOV PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

Vpliv zaslonov na razvoj in zdravje otrok in mladostnikov ni odvisen le od časa pred zasloni, pač pa v veliki meri tudi od vsebine, ki so ji izpostavljeni, ter namena in načina uporabe naprav. Na učinke uporabe zaslonov pomembno vplivajo tudi otrokove oz. mladostnikove značilnosti, razvojna stopnja, zrelost in okolje, ki lahko pri otroku ali mladostniku ublažijo nekatere škodljive učinke uporabe zaslonov ali pa jih dodatno okrepijo. Vse to opažajo tudi strokovnjaki, ki se ukvarjajo z otroki in mladostniki.



Slika 2: Majhni otroci, vpeljeni v svet tehnologije,

(<https://www.zdravniskazbornica.si/informacije-publikacije-in-analize/zasloni>, 05. 01. 2023).

Obravnavanje te aktualne problematike zahteva poenotene in strokovne usmeritve. Zato je multidisciplinarna skupina strokovnjakov, ki se pri delu ukvarja z otroki in mladostniki, pripravila prva slovenska nacionalna priporočila za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih. Nastale so na podlagi izsledkov raziskav in soglasja številnih strokovnjakov ter po zgledih smernic iz tujine. Dokument je dobil široko podporo različnih strokovnih organizacij.

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 (<https://www.nijz.si>, 2023).

Shema 1 prikazuje smernice in časovna priporočila za uporabo zaslonov v prostem času:

Starost:	Smernice:
0 – 2 let	Do dopolnjenega drugega leta starosti naj otrok ne bo izpostavljen zaslonom.
2 – 5 let	V starosti 2 do 5 let naj se uporaba zaslonov časovno omeji na manj kot eno uro na dan v navzočnosti staršev.
6 – 9 let	V starosti od 6 do 9 let naj bo čas uporabe zaslonov v prostem času omejen v povprečju na največ eno uro na dan. Za otroke prve triade osnovne šole svetujemo, da nimajo lastnega pametnega telefona ali tablice.
10 – 12 let	V starosti od 10 do 12 let naj bo čas uporabe zaslonov v prostem času omejen v povprečju največ eno uro in pol na dan. Za otroke, mlajše od 15 let, priporočamo nameščanje iger in aplikacij le z vednostjo oz. (še bolje) v navzočnosti staršev.
13 – 18 let	V starosti od 13 do 18 let naj bo čas uporabe zaslonov v prostem času omejen v povprečju največ na dve uri na dan.

Shema 1: Smernice in časovna priporočila

Glavni namen pripravljenih smernic je poenoten pristop vseh strokovnjakov, vključenih v delo z otroki in mladostniki, k svetovanju staršem glede uporabe zaslonov pri njihovih otrocih in mladostnikih. Smernice so tudi podlaga za načrtovanje intervencij na tem področju.

Poleg časa pred zasloni sta pomembna vsebina, ki naj bo kakovostna in prilagojena starostnemu obdobju, ter način uporabe, na kar se nanašajo priporočila, ki sledijo spodaj. Pomembno se je zavedati, da je raba zaslonov v prostem času lahko tudi koristna, npr. v obliki zabavnih izobraževalnih vsebin. Dobre spletne vsebine nimajo pretiranih vizualnih in zvočnih učinkov, ki otroka in mladostnika prekomerno okupirajo, nimajo zasvojitvenih elementov (npr. samodejno predvajanje naslednje vsebine ali videa), so letom primerne in vsebujejo enostavna orodja, s katerimi otroci brez težav in varno upravljajo. Otroke in mladostnike primerno nagovarjajo tako verbalno kot vizualno, jim na prijazen in zabaven način ponujajo informacije ter jih z interaktivnimi elementi spodbujajo k raziskovanju. Dobre spletne vsebine imajo pozitiven vpliv na otroke in mladostnike, saj jih izobražujejo in informirajo, spodbujajo njihovo kreativnost, domišljijo, aktivno sodelovanje in razvoj določenih sposobnosti. Poleg vsega naštetega so pozitivne spletne vsebine vključujoče, spoštujejo zasebnost uporabnikov in ne omogočajo nalaganja plačljivih aplikacij ali programov brez dovoljenja staršev. Morebitna komercialna obvestila in povezave na spletne trgovine so jasno označene in ločene od vsebine, lahko prepoznavne ter ne tržijo izdelkov, ki so za otroke in mladostnike neprimerni (alkohol, tobak, estetski kirurški posegi, prehranski dodatki za hujšanje ipd.).

2.3 ZDRAVE (DRUŽINSKE) NAVADE UPORABE ZASLONOV

Starši naj spodbujajo otroke in mladostnike k zmerni, odgovorni, uravnoteženi in varni uporabi zaslonov od prvega stika z zasloni dalje. Potrudijo naj se ostati v koraku s časom ter spoznavati in poskušati razumeti tehnologije, ki jih otroci in mladostniki uporabljajo.

Priporočamo redne in odprte pogovore o aktivnostih pred zasloni. Otrokom in mladostnikom je pomembno predstaviti prednosti in slabosti uporabe zaslonov, morebitne negativne posledice določene vrste uporabe ter spodbujati konstruktivno in funkcionalno uporabo zaslonov. Starši naj s pozitivnimi spodbudami in lastnim zgledom krepijo zdrave navade uporabljanja zaslonov.

Priporočamo vzpostavitev družinskih pravil uporabe zaslonov in svetujemo, da jih upoštevajo vsi družinski člani. Npr. obroki naj bodo čas brez zaslonov, določitev ure dneva, po kateri družinski člani zaslone ugasnejo/odložijo, določitev mesta v domu, kjer zasloni ostanejo preko noči, dan brez zaslonov (digitalni post za vso družino) in podobno.

Odsvetujemo, da ima otrok ali mladostnik zaslone v svoji sobi, še posebej v večernem in nočnem času. Starši naj pomagajo otrokom in mladostnikom ugasniti/odložiti zaslon, ko dosežejo dnevno omejitev (<https://www.nijz.si>, 2023).



Slika 3: Zdrave (družinske) navade uporabe zaslonov,

(<https://www.zdravniskazbornica.si/informacije-publikacije-in-analize/zaslone>, 05. 01. 2023).

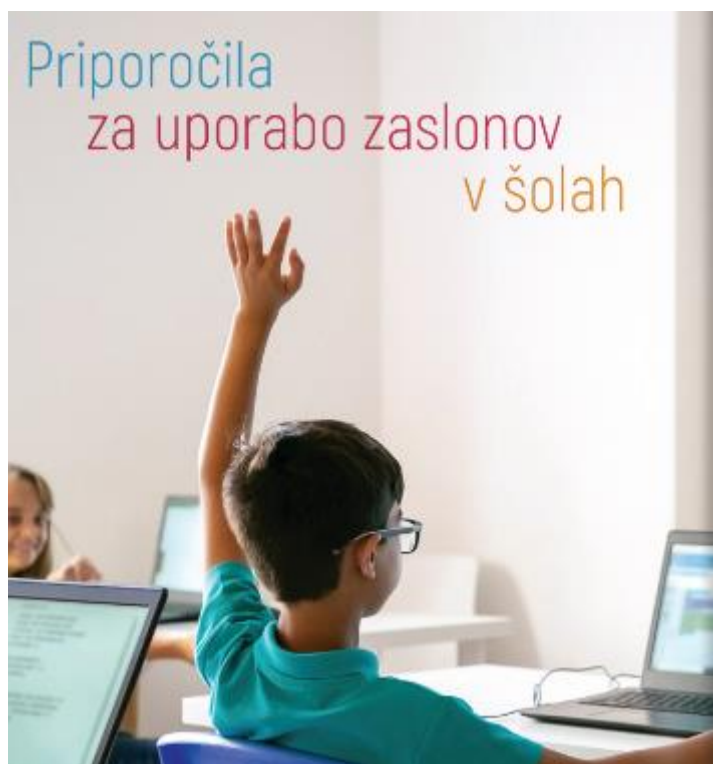
Odsvetujemo, da je televizija vklopljena za ozadje, medtem ko se družinski člani družijo ali ukvarjajo z drugimi stvarmi. Čas za zaslonom je priporočljivo uravnotežiti z igro ali telesno dejavnostjo, po možnosti na prostem. Svetujemo skrb za zdrav način življenja z dovolj spanja in gibanja.

Priporočamo pogovore o možnih zlorabah na internetu. Pomembno je, da otroci in mladostniki vnaprej vedo, na koga/kam se v primeru težav lahko vedno obrnejo. V primeru, da pride do zlorab, je treba ustrezno ukrepati (<https://www.nijz.si>, 2023).

2.4 PRIPOROČILA ZA UPORABO ZASLONOV V ŠOLAH

V šolah odsvetujemo uporabo zaslonov med odmori in ob drugih dejavnostih v okviru šole, ki potekajo brez vodstva učitelja. Odsvetujemo uporabo zaslonov v času podaljšanega bivanja.

Uporabo zaslonov med poukom svetujemo za namene izobraževanja s kakovostnimi vsebinami pod strokovnim vodstvom učitelja. Učitelji z različnimi dejavnostmi učence postopno navajajo na samostojno in odgovorno rabo zaslonov.



Slika 4: Uporaba zaslonov v šolah,

(<https://www.zdravniskazbornica.si/informacije-publikacije-in-analize/zaslone>, 05. 01. 2023).

Raba zaslonov pri pouku mora biti osmišljena. Priporočamo redno/kontinuirano digitalno in medijsko opismenjevanje, učenje spletne etike in izobraževanje o vrstah spletnih zlorab in načinih pomoči.

Predlagamo pripravo/oblikovanje šolskih protokolov za ravnanje v primeru škodljivih dogodkov, povezanih z uporabo interneta (<https://www.nijz.si>, 2023).

2.5 ŠKODLJIVI DOGODKI, POVEZANI Z UPORABO INTERNETA

Otroci in mladostniki so lahko med uporabo zaslonov, tudi ob dobri digitalni in medijski pismenosti in pazljivi uporabi, izpostavljeni škodljivim dogodkom:

- sovražnemu in žaljivemu govoru ter drugim oblikam spletnega nasilja in spletnemu nadlegovanju (“cyberbullying”),
- vsebinam, ki so problematične (npr. nasilnim, strašljivim ali pornografskim vsebinam in takim, ki spodbujajo k samopoškodovanju, samomorilnosti ali nevarnemu vedenju),
- vsebinam, ki niso primerne za starost ali razvojno stopnjo otroka (imajo škodljiv vpliv na otroka), zavajajočim in napačnim informacijam,
- neprimernemu vplivu vplivnežev (influencerjev) in personaliziranemu usmerjenemu trženju,
- predelavam/preoblikovanjem njihovih fotografij (obdelanih z orodji, kot je npr. Photoshop) ali predelavam/preoblikovanjem videoposnetkov z uporabo orodij za preoblikovanje fotografij in posnetkov ter kraji identitete (npr. lažni profili),
- posameznikom, ki želijo navezati stik z namenom različnih zlorab (“grooming”),
- vsebinam, ki spodbujajo prekomerno rabo in lahko povzročijo zasvojenost (igričarstvo, spletne stave itd.).



Slika 5: Temna stran interneta v šolah,

(<https://www.zdravniskazbornica.si/informacije-publikacije-in-analize/zaslone>, 05. 01. 2023).

Otroci in mladostniki se med uporabo interneta in aplikacij zaradi neizkušenosti in nezrelosti lahko zapletejo tudi v neprimerne aktivnosti, kot so:

- sekstanje ("sexting"): pošiljanje intimnih fotografij, posnetkov, ki se lahko konča z izsiljevanjem, deljenjem vsebine ali javno objavo,
- nekritično deljenje osebnih informacij (kontaktni in lokacijski podatki, zasebni videoposnetki, razkrivanje zasebnosti ipd.) in deljenje gesel in dostopov do profilov z vrstniki,
- deljenje nezakonitih, nasilnih ali neprimernih vsebin,
- navezovanje stikov z neznanci,
- izvajanje nasilja nad vrstniki,
- izvajanje nevarnih spletnih izzivov.

Zato je zelo pomembno, da se starši z otrokom in mladostnikom redno pogovarjajo o vsebinah, ki jih srečujejo na internetu, in o možnih nevarnostih, povezanih z uporabo. Hkrati morajo otroku in mladostniku dati vedeti, da se lahko v primeru stisk obrne na odraslega (starša, učitelja itd.), na varne točke ali pokliče na katero od telefonskih oblik pomoči, namenjenih otrokom in mladostnikom v stiski (npr. TOM telefon: <https://www.e-tom.si>).

Zelo pomembno je otroke in mladostnike ozaveščati o tem, da se s "prijatelji", ki jih poznajo le preko interneta, v živo nikoli ne srečajo brez predhodne vednosti odraslega in prisotnosti druge odgovorne osebe. V primeru suma na škodljiv dogodek priporočamo sočutje in razumevanje. Starši in ostali udeleženi naj se z otrokom ali mladostnikom pogovorijo, izognejo naj se odvzemu naprave, po potrebi naj poiščejo strokovno pomoč. V primeru, da gre za kaznivo dejanje, se moramo obrniti za pomoč na policijo (<https://www.nijz.si>, 2023).

2.6 ZNAKI PREKOMERNE RABE ZASLONOV

Določena vedenja lahko kažejo, da gre pri otroku ali mladostniku za prekomerno rabo zaslonov in razvoj zasvojenosti od vsebin preko zaslonov. V tem primeru svetujemo posvet s strokovnjakom.

Takšna vedenja so:

- sprememba spalnih navad (ne zaspi brez zaslona, se pogosto zbuja, se zbuja zgodaj zjutraj itd.), sprememba prehranjevalnih navad (prehranjevanje ob zaslonu, nezdravo prehranjevanje itd.), sprememba higienskih navad in manjša skrb zase,
- čustvena nihanja,
- čustvena reakcija (tudi agresivna) ob onemogočanju aktivnosti za zaslonom,
- izguba občutka za čas,
- laganje o času, preživetem za zasloni, uporaba na skrivaj, iskanje različnih možnosti, kako priti do zaslona,
- stalno razmišljanje o aktivnostih na internetu, tudi ko počne kaj drugega,
- izguba zanimanja za druge aktivnosti, ki niso povezane z uporabo zaslona, npr. zmanjšanje zanimanja za druženje in druge aktivnosti, ki so otroka prej veselile,
- upad pričakovanih dejavnosti (izostajanje od pouka, slabši šolski uspeh, manj pomoči doma itd.),
- zapiranje vase, vse manj stika iz oči v oči, razdražljivost,
- težave v medosebnih odnosih,
- razpršena pozornost, zmanjšana koncentracija in zmožnost ohranjanja zbranosti ter poglobljenega razmišljanja,
- če umaknemo en zaslon, otrok začne uporabljati drugega.

2.7 UPORABA ZASLONOV PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI V SLOVENIJI

V Sloveniji je bila o rabi zaslonov med predšolskimi otroki narejena le ena raziskava v letu 2015, in sicer Mediji in predšolski otroci v Sloveniji v okviru projekta Medijska pismenost Fakultete za medije. Z anketiranjem staršev predšolskih otrok je bilo ugotovljeno, da so otroci do tretjega leta starosti dnevno izpostavljeni zaslonom povprečno približno 2 uri, medtem ko se ta čas približuje 3 uram med 4- in 6-letnimi otroki. Pasivna izpostavljenost televiziji je veliko večja (skoraj 80 minut dnevno) v primerjavi z aktivnim gledanjem (36 minut dnevno).

Po času izpostavljenosti so bile razlike med otroki zelo velike. Otroci v zgornji tretjini časa izpostavljenosti so bili povprečno izpostavljeni medijem kar 5-krat več kot tisti v spodnji tretjini.

Večja pregledna mednarodna raziskava, v kateri so pridobili podatke iz številnih držav, je pokazala, da so 11-letniki v povprečju izpostavljeni zaslonom 4,4 ure dnevno, na delovne dneve pa 5,3 ure, kar je s starostjo še naraščalo. Povprečen čas uporabe, brez upoštevanja dela za šolo, je bil pri 13- do 18-letnikih skoraj 7,5 ure dnevno.

EU Kids Online raziskava je pokazala, da nekaj več kot 74 % slovenskih otrok uporablja internet vsak dan ali skoraj vsak dan. Uporaba se s starostjo povečuje. V povprečju na internetu preživijo 99 minut na dan. Tisti, stari od 9 do 10 let, na internetu preživijo približno 1 uro na dan. Iz raziskave je razvidno, da otroci internet uporabljajo za različne aktivnosti. Za šolske potrebe je internet v letu 2010 uporabljalo 65 % otrok, 85 % jih je gledalo video izseke (npr. na spletni strani YouTube), 52 % je na internetu objavilo slike, videe ali glasbo, medtem ko je spletno pošto uporabljalo skoraj 70 % otrok (<https://www.safe.si>, 2023).

Uporaba spletnih socialnih omrežji (npr. Facebook, MySpace ...) je med slovenskimi otroki precej razširjena. Po podatkih mednarodne raziskave ima okrog 76 % slovenskih otrok na spletnih socialnih omrežjih svoj profil, kar je več kot kažejo rezultati domače raziskave, ki je ugotovila, da je med mladimi 68 % uporabnikov. Analiza po starostnih razredih je pri mednarodni raziskavi pokazala, da je med tistimi, starimi od 9 do 10 let, takih 47 %, med tistimi, ki so stari od 11 do 12 let, 67 %, svoj profil ima tudi 89 % tistih, ki so stari od 13 do 14 let in skoraj 92 % tistih, ki so stari od 15 do 16 let (<https://www.safe.si>, 2023).

V Sloveniji podatki raziskave Mediji in osnovnošolski otroci v Sloveniji iz leta 2016 kažejo, da je imel med slovenskimi otroki, ki so hodili v 1. do 6. razred, televizijo v lastni uporabi vsak šesti otrok, računalnik ali tablico je imela v lastni uporabi več kot tretjina otrok 1. do 6. razreda osnovne šole, tretjina ima v lastni uporabi aktivni pametni telefon, vsak šesti osnovnošolec od 1. do 6. razreda pa ima v lastni uporabi videoigre z zaslonom. Predvidevamo, da se je v času izrednih razmer in pouka na daljavo zaradi epidemije Covid-19 delež lastništva naprav med otroki povečal.

Dostop do družbenih omrežij ima skoraj 90 % mladih. Glede na izsledke raziskave »Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji (HBSC)«, ki je bila izvedena leta 2018, je 19,1 % mladostnikov, starih 11, 13, 15 ali 17 let, poročalo, da vsak ali skoraj vsak dan igrajo videoigre, pri čemer jih je na dan, ko so igrali igre, 46,3 % temu namenilo 2–3 ure ali več. Izsledki raziskave HBSC so pokazali, da so se pri 10,2 % mladostnikov kazali znaki zasvojenosti z videoigami, zlasti pri fantih (13,5 %) ter pri 13-letnikih (11,8 %).

Problematična uporaba družbenih omrežij je bila prisotna pri 8,3 % mladostnikov, starih 11, 13, 15 ali 17 let. Problematična uporaba družbenih omrežij je bila, za razliko od videoiger, v večji meri prisotna pri dekletih (9,4 %) in med 15-letniki (12,4 %).

Podatki iz druge slovenske raziskave iz leta 2016, ki je uporabila drugačna merila kot HBSC, so pokazali, da je 2,5 % slovenskih osmošolcev zasvojenih z videoigami.

Tveganje za problematično rabo interneta je med odraslo slovensko populacijo 3,1 %. Najbolj izpostavljeni tveganju, da postanejo problematični uporabniki interneta, so mladi—kar trije od dvajsetih (<https://www.safe.si>, 2023).

2.8 DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA UPORABO ZASLONOV

Uporaba zaslonov pri starših je močan napovedni dejavnik navad uporabe zaslonov pri otrocih — otroci, katerih starši so bolj izpostavljeni zaslonom, so posledično več kot dvakrat bolj izpostavljeni zaslonom. Po drugi strani pa so bili otroci, katerih starši so postavljali jasne meje in so se sami držali pravil glede časa pred zasloni, manj časa pred zasloni.

Pretirana raba zaslonov pri starših je povezana z manj verbalne in neverbalne komunikacije med otrokom in starši. Veliko staršev je kot razlog za prekomerno rabo zaslonov pri otrocih navajalo pomanjkanje alternativ zaslonom za zabavno preživljanje prostega časa.

Drugi so navajali lastno izčrpanost, potrebo, da kaj naredijo po hiši, ter slabo vreme. Verjetnost, da otroci prekoračijo priporočene omejitve, je bila manjša pri otrocih, ki so bili bolj telesno aktivni. Pogostost uporabe tablice in lastništvo teh naprav pri otrocih sta tudi v drugi raziskavi obratno sorazmerno povezana s stopnjo izobrazbe v družini in dohodki gospodinjstva. Na kakšen način starši razumejo uporabo zaslonov, prav tako pomembno vpliva na količino časa, ki ga otroci preživijo pred zasloni.

Spol otroka, prvorojenstvo, izobrazba staršev, tujejezičnost, dvostarševska družina, število otrok v gospodinjstvu in varstvo s strani nestarša niso bili povezani z uporabo zaslonov (<https://www.safe.si>, 2023).

2.9 KORISTNI VIDIKI UPORABE ZASLONOV

Zaslonske tehnologije in njihova povezanost preko interneta omogočajo veliko možnosti za nabiranje novih znanj, veščin in za socialne interakcije. Uporabniki lahko uporabljamo zaslone preko številnih aplikacij kot zelo koristna orodja, ki omogočajo branje elektronskih knjig, učenje tujih jezikov, programiranje v različnih programskih jezikih idr. Velik del družbenega življenja se seli na internet, ki postaja nujen tudi za marsikatero dejavnost v zdravstvu, šolstvu in drugod. Kako koristna je lahko uporaba zaslonov v učnem procesu in za socializacijo, se je pokazalo tudi v času izrednih razmer ob pandemiji Covid-19, saj so otroci preko zaslonov lahko premostili številne ovire, povezane z omejitvijo gibanja in druženja. Z zaslonskimi tehnologijami se lahko otroci učijo, krepijo reševanje problemov in vztrajnost, ustvarjalnost, svobodo izražanja, neodvisnost, razvijajo podjetniški duh, lahko si pomagajo pri socializaciji, vzpostavljanju družabnih odnosov idr.

Koristi zaslonov so bile v raziskavah v veliki meri odvisne od otrokove starosti in razvojne stopnje, otrokovih značilnosti, načina uporabe zaslonov (npr. s staršem ali brez), vsebine in oblike posredovane vsebine.

Kakovostni televizijski programi lahko pozitivno vplivajo na kognitivne, jezikovne in socialne sposobnosti predšolskih otrok. Nekatere študije so pokazale, da se lahko predšolski otroci s pomočjo visoko kakovostnih televizijskih programov učijo pisanja, računanja in socialnih veščin. Raziskave nakazujejo tudi pozitiven vpliv uporabe zaslonov med otroki in mladostniki, na sporazumevanje, sodelovanje in izpostavljenost novim idejam ter izkušnjam.

Medosebni odnosi predstavljajo eno od temeljnih življenjskih potreb. Strokovnjaki opozarjajo, da bodo lahko posledice socialne izoliranosti, povezane z omejevanjem stikov v času pandemije Covid-19, daljnosežne in da lahko prikrajšanost v stikih z vrstniki predstavlja izziv za zmožnost medvrstniškega povezovanja. Interakcije z vrstniki preko zaslonov predstavljajo v tem času ključno nadomestilo stikov v živo. Raziskave potrjujejo, da otrokom in mladostnikom dajejo občutek povezanosti, omogočajo izmenjavo informacij s skupinami vrstnikov in socialno podporo, ko jim je težko, saj omogočajo ključne kvalitete osebnih stikov, kot so zaupanje informacij, vzajemnost, socialno nagrajevanje in podpora.

Učenje preko zaslonov pri starejših otrocih in mladostnikih je vedno bolj v uporabi, a po izkušnjah ni tako učinkovito kot v živo. Zaslonske tehnologije omogočajo veliko različnih oblik učenja, mnoge so otroci in mladostniki uporabljali za pouk na daljavo v času izrednih razmer (<https://www.safe.si>, 2023).



Slika 6: Učenje preko spleta,

(<https://www.zurnal24.si/uporabno/da-mozno-je-ucenje-anglescine-preko-spleta-predstavlja-prihodnost-325420>, 05.01.2023).

2.10 NEUGODNI UČINKI PREKOMERNE RABE ZASLONOV

Če otrok preživi veliko časa na spletu, ni nujno, da je to znak pretirane uporabe interneta. Izraz "pretirana uporaba" je namenjen označevanju ponavljajoče, obsedene in nenadzorovane uporabe. Rezultati raziskave so pokazali, da so najbolj ranljivi za pretirano uporabo spleta in na njene negativne posledice otroci, ki so starejši, imajo čustvene težave in imajo zelo izraženo potrebo po iskanju vznemirjenja (<https://www.safe.si>, 2023).

Orben s sod. je v veliki študiji, ki je bila narejena na 350.000 mladostnikih, ugotovila, da so negativni učinki zaslonov na duševno zdravje mladostnikov (simptome depresije, samomorilne misli, težave z medsebojnimi odnosi ipd.) zelo majhni, saj pojasnijo le 0,4 % negativnega vpliva vseh dejavnikov. V isti študiji so imeli npr. učinki kajenja marihuane (2,7 %) in medvrstniškega nasilja (4,3 %) veliko večji negativni vpliv na duševno zdravje mladostnikov, hkrati pa so imela nekatera pozitivna vedenja, kot sta dovolj spanja in redno zajtrkovanje, veliko večji pozitivni vpliv na duševno zdravje, kot je bil negativni vpliv uporabe tehnologije.

Strokovnjaki negativne učinke uporabe zaslonov pogosto povezujejo s tem, da je zaradi pretirane rabe zaslonov pri otroku in mladostniku manj časa za pozitivne aktivnosti, kot so igra, telesna aktivnost, skupen čas s prijatelji in družino, branje, zdravo prehranjevanje ali spanje (<https://www.safe.si>, 2023).



Slika 7: Negativni učinki interneta,

(<https://www.zdravniskazbornica.si/informacije-publikacije-in-analize/zaslone>, 05. 01. 2023).

Problem pretirane uporabe spleta pa ima seveda negativne posledice, saj lahko vodi do slabših ocen v šoli, naraščajoče napetosti v družini, opuščanje hobijev, psihičnih težav (depresija, anksioznost, nizko samospoštovanje...) ter do fizičnih zdravstvenih težav zaradi pomanjkanja spanca in telesne aktivnosti. Torej je to resen problem, ki se ga morajo zavedati starši. Da bi preprečili pretirano uporabo interneta, raziskovalci na podlagi rezultatov priporočajo, da so starši aktivno vključeni v otrokove spletne aktivnosti v obliki podpore in razprave ves čas, ne le takrat, ko so otroci prizadeti zaradi nečesa na spletu.

Otroci, ki so preživeli več časa pred zasloni, so imeli slabše rezultate na razvojnih testih. Skupni čas pred televizijo je bil pri 8- do 9-letnikih povezan tudi s slabšim šolskim uspehom, slabšo pismenostjo in slabšimi bralnimi sposobnostmi. Slovenski srednješolci, ki so bili več časa izpostavljeni zaslonom, so imeli v povprečju slabši učni uspeh. Igranje videoiger, zlasti z nasilno vsebino, je bilo povezano z ucnim uspehom, saj so uspešni srednješolci igrali nasilne računalniške igre približno trikrat manj časa kot tisti, ki so bili manj uspešni.

Dolgoročnih raziskav o vplivu izpostavljenosti otrok in mladostnikov zaslonom na izide v odrasli dobi še nimamo. Podatki iz literature o dolgoročnih vplivih so vezani predvsem na tradicionalne medije – stacionarne zaslone (televizijo). Gledanje televizije v otroštvu in mladostništvu je bilo povezano z debelostjo, slabo kondicijo, kajenjem in povišanim holesterolom v odraslosti.

Kot je potrdil dr. Zvezdan Pirtošek, predsenik Katedre za nevrologijo na ljubljanski Medicinski fakulteti, vsaka interakcija z digitalnimi mediji nam spreminja možgane, kar je dobro, saj dokazuje, da so naši možgani živ organizem. Ekranu vplivajo na spomin, vendar ga ne kvarijo, temveč rekonstruirajo. Delo za ekranu, ko želimo in opravljamo več stvari hkrati, vpliva tudi na našo pozornost, ki je deljena. To ne pomeni, da smo sposobni večopravnosti hkrati (angl. »multitasking«, kot so še pred časom prikazovali kot zeleno lastnost posameznika), ker nismo. Pomeni le, da možgani ves čas preklaplajo od enega dela k drugemu v zelo kratkem času, zaradi česar prejeta informacija nima časa, da bi se zasidrala v naših možganih. Posledično podatkovno preobremenjeni ljudje pri svojem delu veliko stvari pozabijo. Od spletnih vsebin pa lahko postanemo odvisni. Nekdo, ki je zasvojen, ima fizično spremenjene možgane, metabolizem in delovanje možganov pa sta pri internetni odvisnosti, ki sodi med nekemične, zelo podobna drugim, tudi kemičnim, zasvojenostim. Otrokovi možgani se ves čas spreminjajo, najbolj v prvih dvajsetih letih. Temu pravimo nevroplastičnost.

To pomeni, da če otrok nekaj poudarjeno dela ali ponavlja, se bo krepil tisti del možganov, ki je povezan s to dejavnostjo, zaznavo ali odločitvami, in posledično povzročil precejšnje strukturne spremembe v možganih. Pri raziskovanju vpliva digitalnih medijev na možgane ne smemo prehitovati, novih tehnologij pa se ne smemo bati, saj vendar odpirajo nove možnosti in priložnosti, je še zaključil (<https://www.safe.si>, 2023).

2.11 KAJ POČNEJO MLADI NA INTERNETU?

V letu 2010 sta potekali dve raziskavi z naslovom EU Kids Online in Mladi na netu, ki sta proučevali vedenje otrok na spletu. Raziskava EU Kids Online je potekala v 25 evropskih državah. V raziskavo je bilo vključenih 25.000 otrok v starosti 9–16 let. V to raziskavo je bilo vključenih tudi 1000 otrok iz Slovenije. Raziskava Mladi na netu se je zvajala na območju Slovenije in je zajemala 691 otrok v starosti 8–19 let.

V nadaljevanju so povzete ključne ugotovitve obeh raziskav:

- pokazalo se je, da je kar 83 % slovenskih otrok (EU: 63 %) prepričanih, da znajo najti informacije o tem, kako varno uporabljati internet,
- nastavitve zasebnosti na spletnih straneh mreženja zna spremeniti 79 % slovenskih otrok (EU: 56 %);
- enak delež jih zna prav tako izbrisati zgodovino brskanja,
- okoli 62 % slovenskih otrok (EU: 56 %) zase misli, da zna primerjati različne strani, da se odločijo, ali je informacija pravilna ali ne. Med njimi je 22 % otrok, ki so stari 11 ali 12 let, s starostjo pa se delež veča. Razlik glede na spol ni.

Raziskovalci projekta EU Kids Online so na podlagi rezultatov raziskave pripravili lestvico priložnosti, ki jih splet nudi otrokom. Lestvica zajema pet stopenj uporabe spleta, na višji stopnji kot je otrok na tej lestvi, bolj izkorišča priložnosti, ki mu jih ponuja splet.

1. stopnja: Vsi evropski otroci, ki uporabljajo internet, dosegajo prvo stopnjo uporabe spleta. Ta vključuje delo za šolo na spletu in samostojno igranje iger ali proti računalniku. 14 % otrok ne gre dlje od te stopnje, to pa velja za skoraj tretjino 9 do 10–letnikov in šestino otrok starih od 11 do 12 let.

2. stopnja: Naslednjo stopnjo dosega 86 % evropskih otrok. Ti poleg dela za šolo in igranja iger splet uporabljajo tudi za gledanje video posnetkov (npr. na You Tubu). Gre za uporabljanje spleta kot množičnega medija–torej za pridobivanje informacij in zabavo. Polovica 9 do 10-letnikov in tretjina od 11 do 12 let starih otrok pride le do tega nivoja uporabe interneta.

3. stopnja: Tretja stopnja vključuje še medsebojno komuniciranje (socialna omrežja, takojšnje sporočanje, elektronska pošta) in branje/gledanje novic. To stopnjo doseže 75 % vseh evropskih otrok, a le polovica avstrijskih, nemških, grških, irskih, italijanskih, poljskih in turških otrok.

4. stopnja: Naslednjo stopnjo doseže več kot polovica (56 %) otrok, starih od 9 do 16 let. Ti uporabljajo internet tudi za igranje iger z drugimi soigralci, prenašanje filmov in glasbe ter peer-to-peer izmenjavo vsebin (prek spletnih kamer, forumov ipd.). Te stvari počne le tretjina 9 do 10-letnikov in manj kot polovica otrok starih od 11 do 12 let. Države, kjer otroci bolj pogosto dosežajo to stopnjo so Švedska, Litva, Ciper, Belgija in Norveška.

5. stopnja: Le 23 % evropskih otrok pa doseže to zadnjo, najbolj napredno in kreativno stopnjo, ki vključuje obiskovanje klepetalnic, izmenjavo datotek, bloganje in preživljanje časa v virtualnih svetovih. Manj kot petina od 9 do 12 let starih otrok in le tretjina 15 do 16-letnikov počne nekaj od teh aktivnosti. V Sloveniji, na Švedskem, Madžarskem in na Cipru pa doseže to stopnjo uporabe interneta okoli tretjina otrok.

3 POTEK RAZISKOVANJA IN METODE DELA

3.1 ANKETA

Anonimno anketo (shema 1) sem pripravila za otroke in mladostnike (od 9. do 20. leta). Pripravila sem spletno anketo s pomočjo programa 1KA (<https://1ka.arnes.si/a/65ee2c48>). Zasnovala sem vprašanja, ki so bila razumljiva vsem starostnim skupinam. V anketi sem postavila 22 vprašanj odprtega in zaprtega tipa, določena vprašanja so omogočala več odgovorov.

Sem Karin Ograjenšek, učenka 8. B razreda OŠ Šalek. V letošnjem šolskem letu raziskujem uporabo zaslonov med mladostniki, zato vas prosim, če si vzamete nekaj minut in izpolnite anketo.

Q1 - Spol:

☐ moški

☐ ženski

Q2 - Starost

☐ 9 - 11 let

☐ 12 - 15 let

☐ 16 - 20 let

Q3 - Koliko časa dnevno preživite na zaslonih (mobitel, računalnik, tablice, pametna ura, televizija, Play station ...)?

☐ Manj kot 1 ura na dan.

☐ 1 ura na dan.

☐ Do 2 uri na dan.

☐ Več kot 2 uri na dan.

Q4 - Na katerih aplikacijah preživiš največ časa?

Možnih je več odgovorov

TikTok	Snapchat	Instagram	YouTube	Twitter	Drugo
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q25_2 - Kaj je najpogostejše razlog uporabe zaslonov?

Možnih je več odgovorov

- ☐ Učenje preko spleta
- ☐ Tako preživljam svoj prosti čas
- ☐ Zanimajo me aktualne informacije
- ☐ Druženje s prijatelji
- ☐ Brez razloga brskam po spletu

Q5 - Ali si kdaj za učenje uporabljal interaktivna gradiva, ki jih najdeš na spletu (iUčbeniki, Učim se, IzziRokus, Spletna učilnica SKA ...)

- ☐ Da
- ☐ Ne

Q6 - Katera interaktivna gradiva za učenje uporabljaš?

Možnih je več odgovorov

- ☐ iUčbeniki
- ☐ Učim se
- ☐ Rokusova interaktivna gradiva
- ☐ IzziRokus
- ☐ Drugo
- ☐ Ne uporabljam

Q7 - Ali si bil s strani šole oziroma strokovnjakov (Safe.si) ozaveščen o pomenu časovnih omejitev, ustreznega načina uporabe in kvaliteti vsebin, ki jih spremljaš na zaslonu

- ☐ Da
- ☐ Ne

Q8 - Moja uspešnost v šoli se je zaradi zaslonov znižala.

Nikoli	Redko	Občasno	Pogosto	Zelo pogosto	Vedno
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q9 - Ali je tvoja uporaba zaslonov po epidemiji narasla?

- ☐ Da
☐ Ne

Q10 - Kadar nimam dostopa do zaslonov se vznemirim.

Nikoli	Redko	Občasno	Pogosto	Zelo pogosto	Vedno
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q11 - Postanem nemiren/-a ali razdražljiv/-a, če me kdo moti med zaslonskimi aktivnostmi.

Nikoli	Redko	Občasno	Pogosto	Zelo pogosto	Vedno
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q12 - Zaradi uporabe zaslonov prihajam v konflikte z družinskimi člani.

Nikoli	Redko	Občasno	Pogosto	Zelo pogosto	Vedno
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q13 - Bližnji me opozarjajo, da preveč časa preživim pred zasloni.

Nikoli	Redko	Občasno	Pogosto	Zelo pogosto	Vedno
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q14 - Pred zasloni ostajam dlje, kot je bilo dogovorjeno oziroma načrtovano.

Nikoli	Redko	Občasno	Pogosto	Zelo pogosto	Vedno
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q15 - Kadar se mi zgodi kaj neprijetnega, se zatečem pred zaslone.

Nikoli	Redko	Občasno	Pogosto	Zelo pogosto	Vedno
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q16 - Zaradi zaslonov sem neprespan/-a.

Nikoli	Redko	Občasno	Pogosto	Zelo pogosto	Vedno
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q17 - Ali si se med uporabo zaslonov soočil/-a s kakšno stisko na spletu (prejemanje seksualnih vsebin, čustveno izsiljevanje, posmehovanje, ustrahovanje...).

- ☐ Da
☐ Ne

Q18 - Če je odgovor DA ali si komu zaupal/-a svojo stisko.

- ☐ Da
☐ Ne

Q19 - Kadar preživim več časa za zaslone imam manj offline prijateljev.

- ☐ Da
☐ Ne

Q20 - Življenje brez zaslonov se mi zdi dolgočasno.

Nikoli	Redko	Občasno	Pogosto	Zelo pogosto	Vedno
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q21 - Ali se zavedaš, da pretirana uporaba zaslonov slabo vpliva na tvoje možgane?

- ☐ Da

☐ Ne

Shema 2: Anketni list

4 REZULTATI

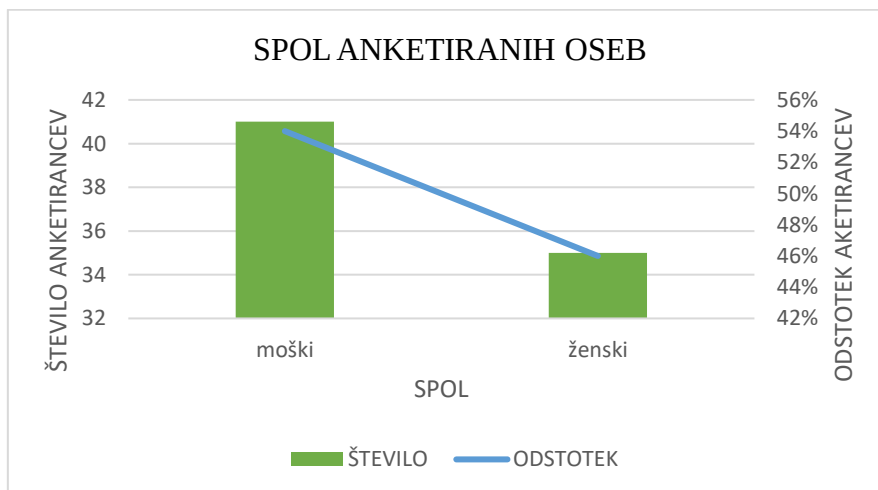
Anonimno spletno anketo je reševalo **76 oseb** med 9. in 20. letom. To so otroci in mladostniki, ki so med epidemijo in po njej uporabljali različne naprave z zasloni. Pridobljene rezultate spletne ankete sem nato statistično obdelala.

4.1 ANALIZA VPRAŠALNIKA

4.1.1 Spol anketirancev

Tabela 1: Spol anketiranih oseb.

	MOŠKI	ŽENSKE
ŠTEVILO ANKETIRANIH OSEB	41	35
DELEŽ	54 %	46 %



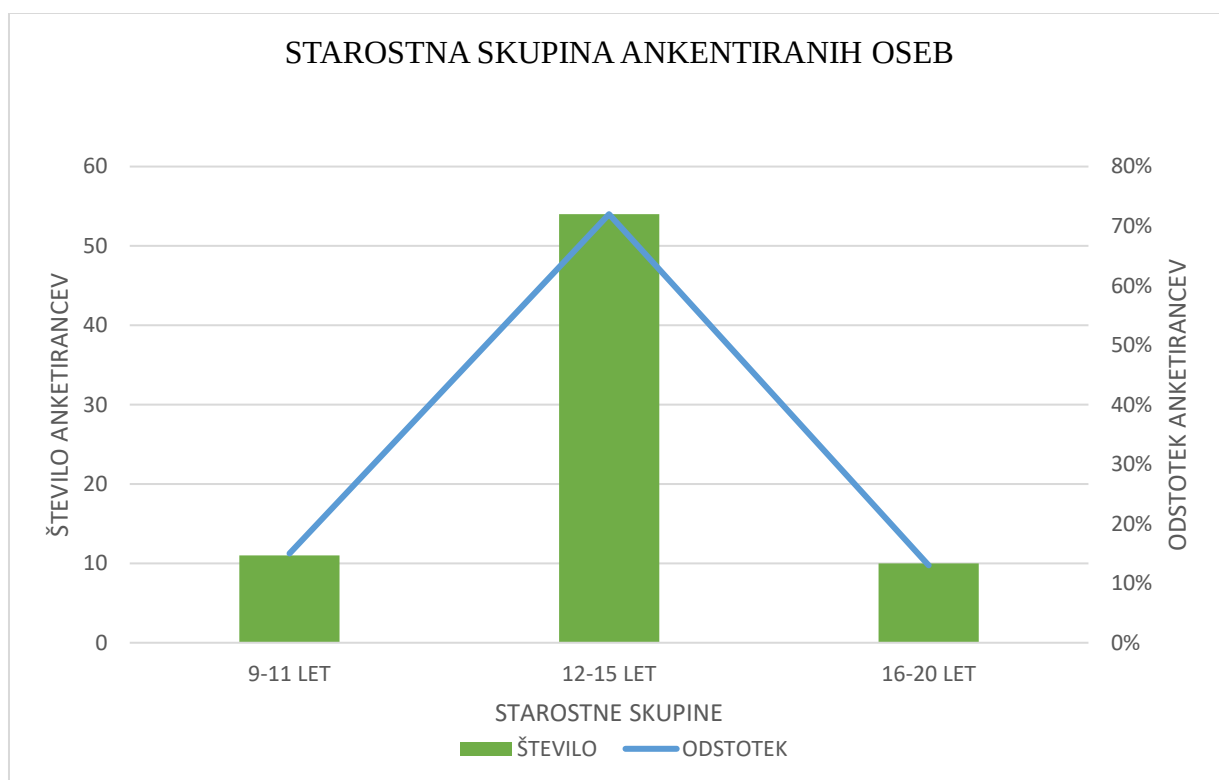
Grafikon 1: Spol anketiranih oseb.

Iz tabele 1 je razvidno, da anketa vključuje 76 anketiranih oseb, od tega je anketo reševalo 41 oseb moškega spola, kar predstavlja 54 % anketirancev, in 35 oseb ženskega spola, kar predstavlja 46 % anketirancev.

4.1.2 Starostna skupina anketiranih oseb

Tabela 2: Starostna skupina anketiranih oseb.

	9–11 let	12–15 let	16–20 let
ŠTEVILO ANKETIRANCEV	11	54	10
DELEŽ	15 %	72 %	13 %



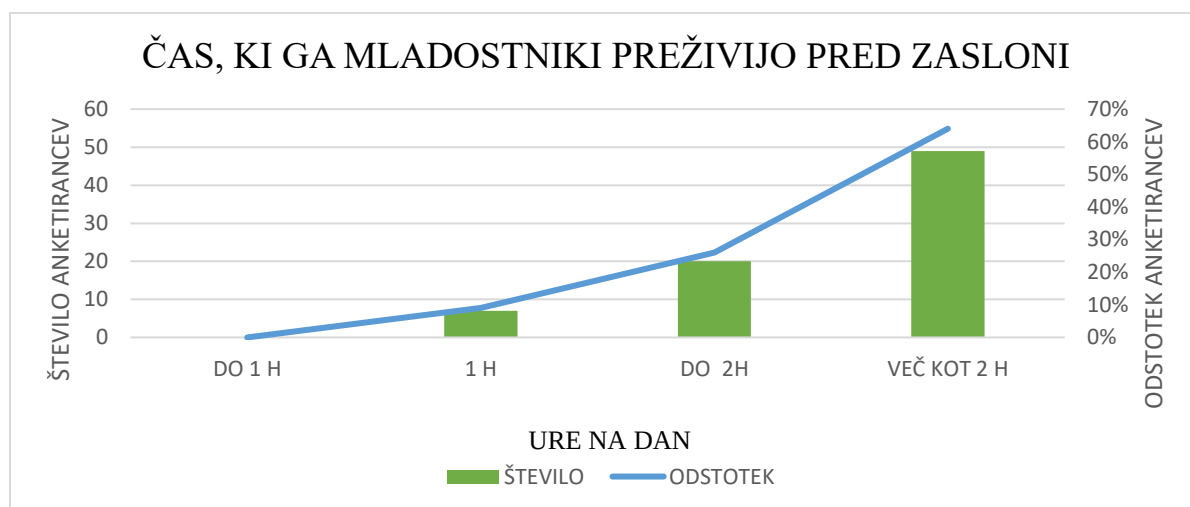
Grafikon 2: Prikaz števila anketiranih glede na starostno skupino.

Iz grafa o starostnih skupinah je razvidno, da je bilo 54 anketirancev starih od 12 do 15 let. Sledijo anketiranci v starostni skupini od 9 do 11 let. Teh je bilo 11. Najnižji odstotek, tj. 13 % oz. 10 anketirancev, predstavljajo osebe stare od 16 do 20 let.

4.1.3 Čas, ki ga mladostniki preživijo pred zasloni

Tabela 3: Čas za zaslone (računalniki, tablice, pametni telefoni ...) in prekomerna raba digitalnih tehnologij.

ČAS	DO 1 URE	1 URA	DO 2 URI	VEČ KOT 2 URI
ŠTEVILO ANKETIRANCEV	0	7	20	49
DELEŽ	0 %	9 %	26 %	64 %



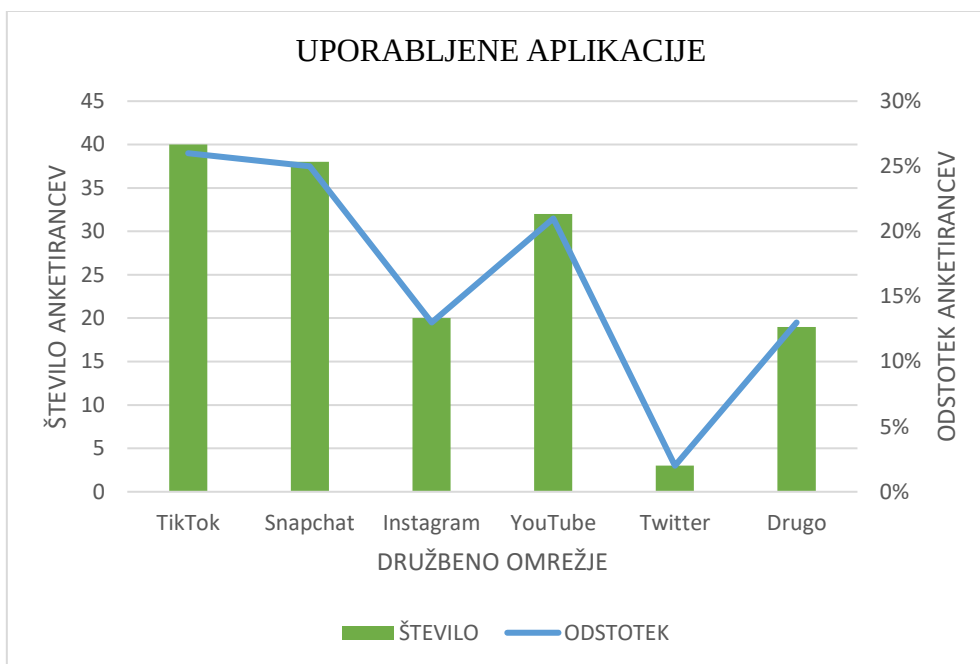
Grafikon 3: Prikaz števila anketiranih glede na čas, ki ga preživijo pred zasloni.

Večja pregledna mednarodna raziskava, v kateri so pridobili podatke iz številnih držav, je pokazala, da so 11-letniki v povprečju izpostavljeni zaslonom 4,4 ure dnevno, na delovne dneve pa 5,3 ure, kar je s starostjo še naraščalo. Povprečen čas uporabe, brez upoštevanja dela za šolo, je bil pri 13- do 18-letnikih skoraj 7,5 ure dnevno. Kot je razvidno iz tabele 3 vseh 76 anketiranih oseb dnevno uporablja zaslone. Časovna priporočila za uporabo zaslonov v prostem času v starosti od 13 do 18 let (tretja triada osnovne šole in srednje šole) naj bo čas uporabe zaslonov omejen v povprečju na največ dve uri na dan. Iz grafa 3 je razvidno, da do 2 uri zaslone uporablja le 26 % in eno uro le 9 % anketiranih oseb. Kar 64 % vprašanih pa pred zasloni preživi več kot 2 uri na dan in s tem presega priporočila slovenskih smernic, ki temeljijo na najnovejši mednarodni strokovni in znanstveni literaturi ter se zgledujejo po priporočilih številnih strokovnih združenj iz tujine.

4.1.4 Uporaba družabnih omrežij – novih platform

Tabela 4: Predstavitev podatkov o uporabi družabnih omrežij.

DRUŽBENO OMREŽJE	TikTok	Snapchat	Instagram	You Tube	Twitter	Drugo
ŠTEVILO ANKETIRANCEV	40	38	20	32	3	19
DELEŽ	26 %	25 %	13 %	21 %	2 %	13 %



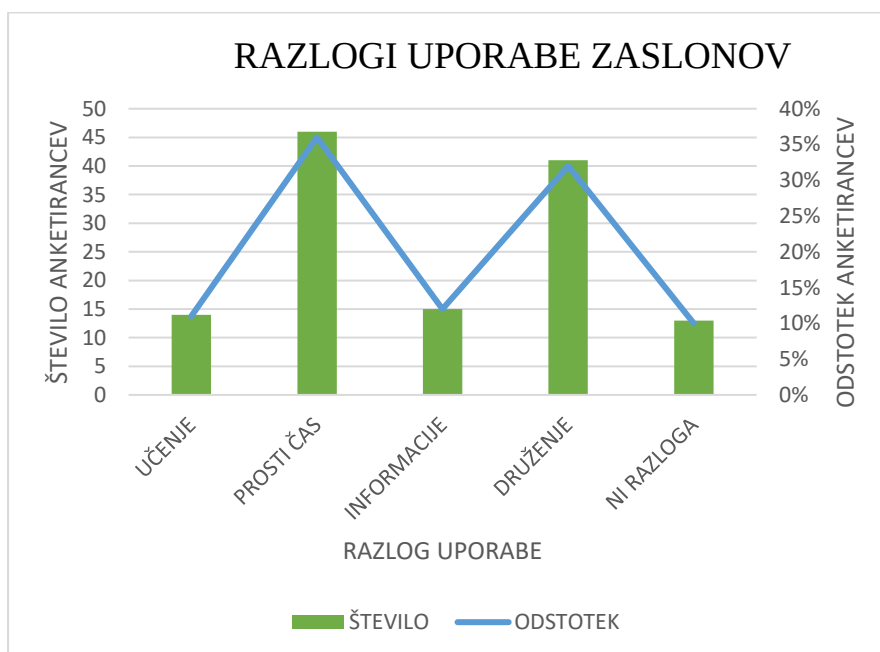
Grafikon 4: Podatki o uporabi družbenih omrežij.

Pew Research Center v raziskavi med ameriški najstniki, starimi od 13 do 17 let, ugotavlja, da se trendi uporabe socialnih omrežij med mladimi nenehno spreminjajo. Najstniki so pogosto med prvimi, ki sprejemajo digitalne novosti: nove platforme hitro postanejo popularne, stare pa zlahka zapadejo v pozabo. Omrežje TikTok, ki je v Združenih državah Amerike prisotno od leta 2018, je sedaj postalo eno izmed najbolj popularnih družabnih omrežij: uporablja ga kar 67 % ameriških najstnikov. Snapchat je leta 2022 uporabljalo 59 % ameriških najstnikov, Instagram pa 62 %. Najbolj popularna je bila platforma You Tube, ki jo uporablja 95 % najstnikov. Kot je razvidno iz tabele 4 je med našimi anketiranci najbolj popularna platforma TikTok, saj ga uporablja kar 40 oseb, kar predstavlja 26 %. Sledi Snapchat, ki ga uporablja 38 oseb oz. 25 %, na tretjem mestu je You Tube z 21 % uporabnikov, Twitter pa uporablja le 3 % oseb. 13 % ostalih anketirancev uporablja tudi druga socialna omrežja.

4.1.5 Kaj počnejo mladi na zaslonih?

Tabela 5: Razlogi uporabe zaslonov.

RAZLOGI UPORABE ZASLONOV	UČENJE	PROSTI ČAS	ZBIRANJE INFORMACIJ	DRUŽENJE	NI RAZLOGA
ŠTEVILO ANKETIRANCEV	14	46	15	41	13
DELEŽ	11 %	36 %	12 %	32 %	10 %



Grafikon 5: Razlogi uporabe zaslonov.

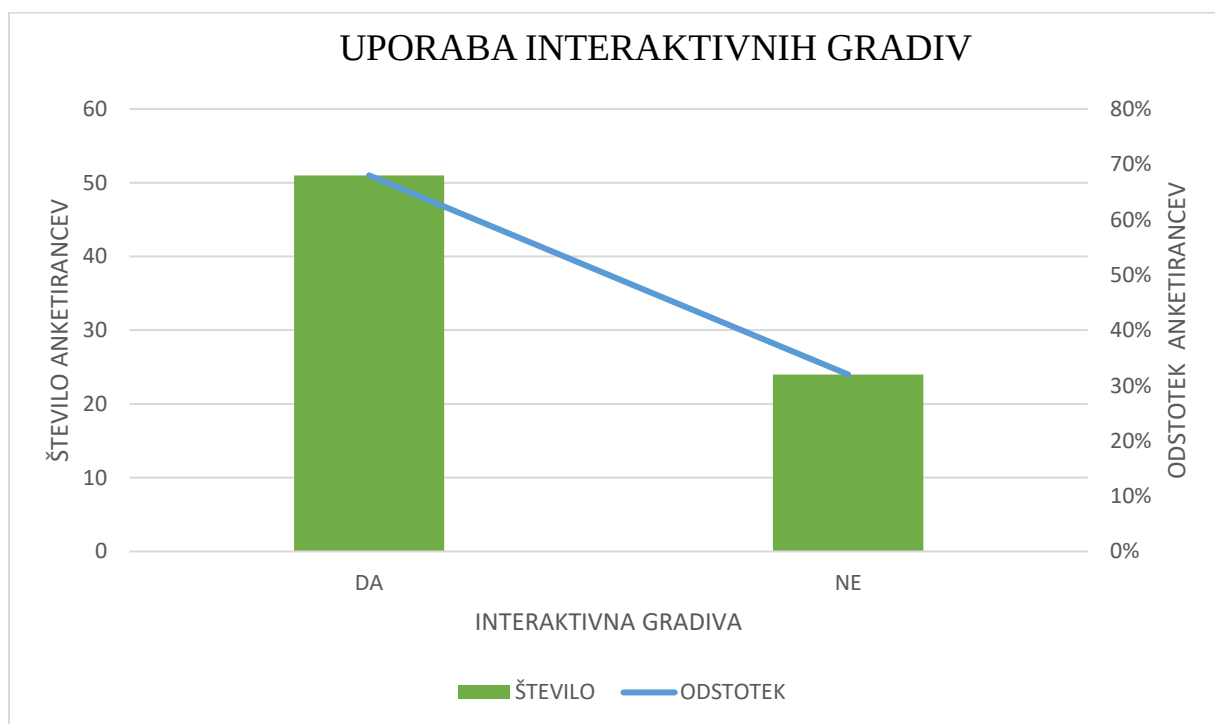
Pri danem vprašanju so lahko anketiranci izbrali več odgovorov. Iz grafikona o razlogih uporabe zaslonov je razvidno, da največ anketirancev zaslone uporablja za krajšanje prostega časa (46 vprašanih). 41 anketirancev, kar predstavlja 32 %, zaslone uporablja za druženje s prijatelji. Informacije s pomočjo zaslonov pridobiva 15 anketirancev. 14 anketirancev pa se poslužuje uporabe zaslonov za učenje. Le 10 % otrok in mladostnikov uporablja zaslone brez razloga.

4.1.6 Uporaba interaktivnih gradiv za učenje

Tabela 6: Prikaz podatkov uporabe interaktivnih gradiv med mladostniki.

UPORABA INTERAKTIVNIH GRADIV	DA	NE
ŠTEVILO ANKETIRANCEV	51	24
DELEŽ	68 %	32 %

Na vprašanje »Ali uporabljate interaktivna gradiva za učenje?« so anketiranci odgovarjali zelo različno. Iz grafičnega prikaza je razvidno, da se 68 % otrok in mladostnikov poslužuje uporabe interaktivnih gradiv kot pomoč pri učenju. Ostalih 32 % pa ne uporablja interaktivnih gradiv, ki jih najdemo na spletu oziroma jih ponujajo različne založbe.

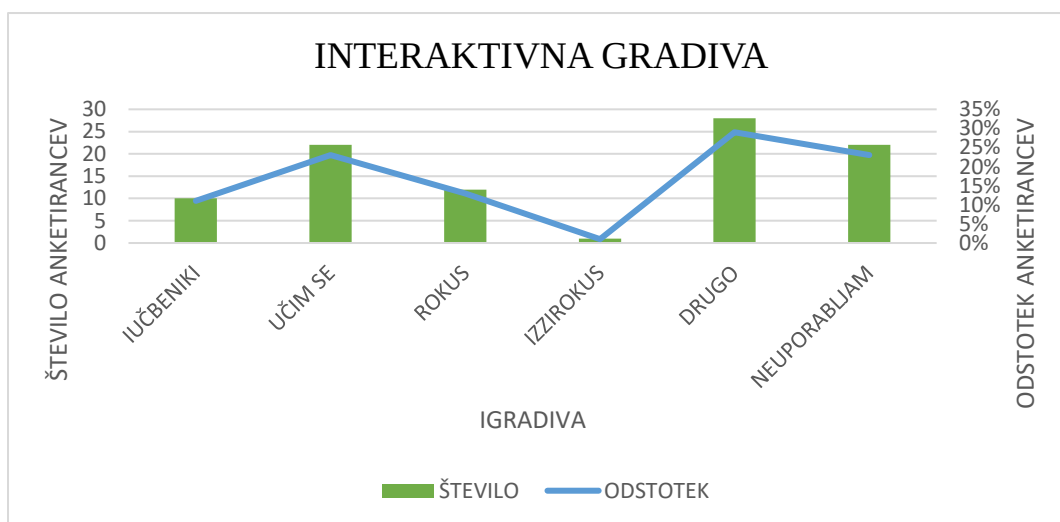


Grafikon 6: Uporaba interaktivnih gradiv kot pomoč pri učenju.

4.1.7 Uporaba različnih interaktivnih gradiv med otroki in mladostniki

Tabela 7: Uporaba interaktivnih gradiv.

UPORABA INTERAKTIVNIH GRADIV	iUčbeniki	Učim se	Rokus	IzziRokus	drugo	ne uporabljam
ŠTEVILO ANKETIRANCEV	10	22	12	1	28	22
DELEŽ	11 %	23 %	13 %	1 %	29 %	23 %



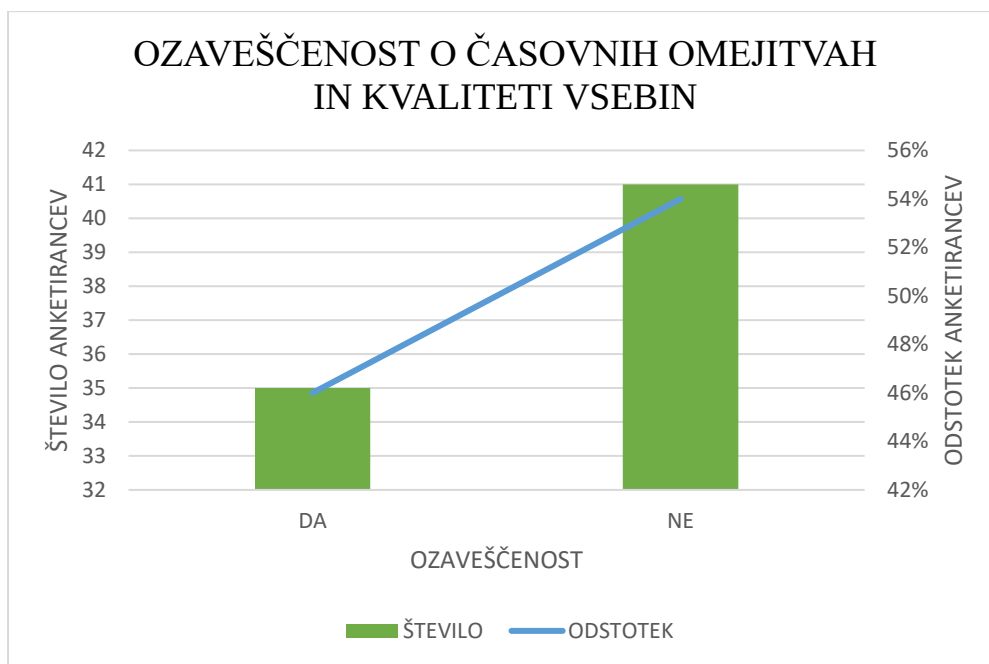
Grafikon 7: Interaktivna gradiva, ki jih učenci in mladostniki uporabljajo.

Pomembno se je zavedati, da je raba zaslonov v prostem času lahko tudi koristna, npr. v obliki zabavnih izobraževalnih vsebin. Dobre spletne vsebine imajo pozitiven vpliv na otroke in mladostnike, saj jih izobražujejo in informirajo, spodbujajo njihovo kreativnost, domišljijo, aktivno sodelovanje in razvoj določenih sposobnosti. Dobre spletne vsebine nimajo pretiranih vizualnih in zvočnih učinkov, ki otroka in mladostnika prekomerno okupirajo, nimajo zasvojitvenih elementov (npr. samodejno predvajanje naslednje vsebine ali videa), so letom primerne in vsebujejo enostavna orodja, s katerimi otroci brez težav in varno upravljajo. Iz grafičnega prikaza zgoraj je razvidno, da 22 oz. 23 % vprašanih uporablja interaktivna gradiva Mladinske knjige Učim se. 13 % oz. 12 vprašanih gradiva založbe Rokus, 11 % oz. 10 vprašanih se poslužuje interaktivnih učbenikov. 22 anketirancev, kar predstavlja 23 %, interaktivnih gradiv ne uporablja. 29 % vprašanih uporablja druge izobraževalne vsebine.

4.1.8 Ozaveščenost učencev in mladostnikov o časovnih omejitvah in kvaliteti vsebin

Tabela 8: Ozaveščenost učencev in mladostnikov o časovnih omejitvah in kvaliteti vsebin.

OZAVEŠČENOST UČENCEV S STRANI ŠOLE	DA	NE
ŠTEVILO ANKETIRANCEV	35	41
DELEŽ	46 %	54 %



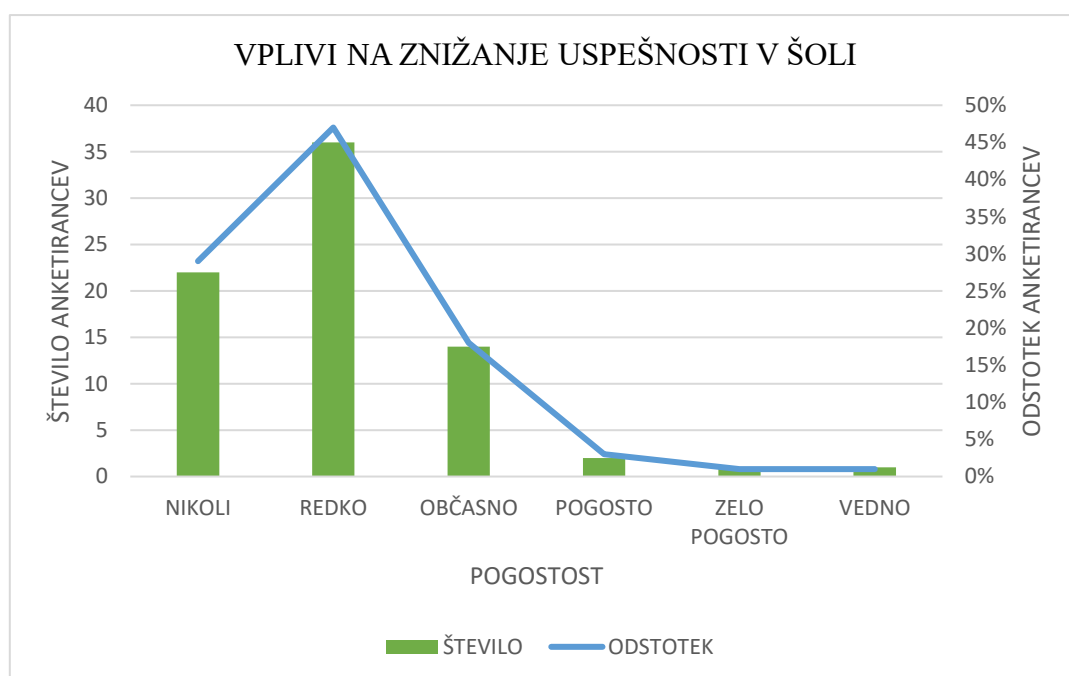
Grafikon 8: Ozaveščenost učencev in mladostnikov o časovnih omejitvah in kvaliteti vsebin.

Raziskava Mladi na netu je pokazala, da je 62 % vprašanih otrok informacije o varni rabi interneta dobilo v šoli. Poleg družinskih članov informacije dobivajo še od prijateljev (33 %), pa tudi na internetu, televiziji in v tiskanih medijih (vse 19 %). Okrog 8 % vprašanih otrok pravi, da informacij o varni uporabi interneta niso dobili. Na vprašanje »Ali ste bili s strani šole ozaveščeni o priporočljivih časovnih omejitvah glede na starost in kvaliteto vsebin, ki jih najdete na internetu?« so anketiranci odgovarjali zelo različno. Iz zgornjega grafa je razvidno, da je bilo 35 anketirancev oz. 46 % otrok in mladostnikov ozaveščenih o varni rabi interneta. Kljub temu da šola vsako leto organizira tehniški dan na temo »Varna raba interneta«, je 54 % vprašanih mnenja, da niso dovolj ozaveščeni o priporočljivih časovnih omejitvah in izbiri kvalitetnih vsebin.

4.1.9 Vplivi prekomerne rabe zaslonov na učno uspešnost v šoli

Tabela 9: Vpliv uporabe zaslonov na šolski uspeh.

VPLIV NA ZNIŽANJE USPEŠNOSTI V ŠOLI	NIKOLI	REDKO	OBČASNO	POGOSTO	ZELO POGOSTO	VEDNO
ŠTEVILO ANKETIRANCEV	22	36	14	2	1	1
DELEŽ	29 %	47 %	18 %	3 %	1 %	1 %



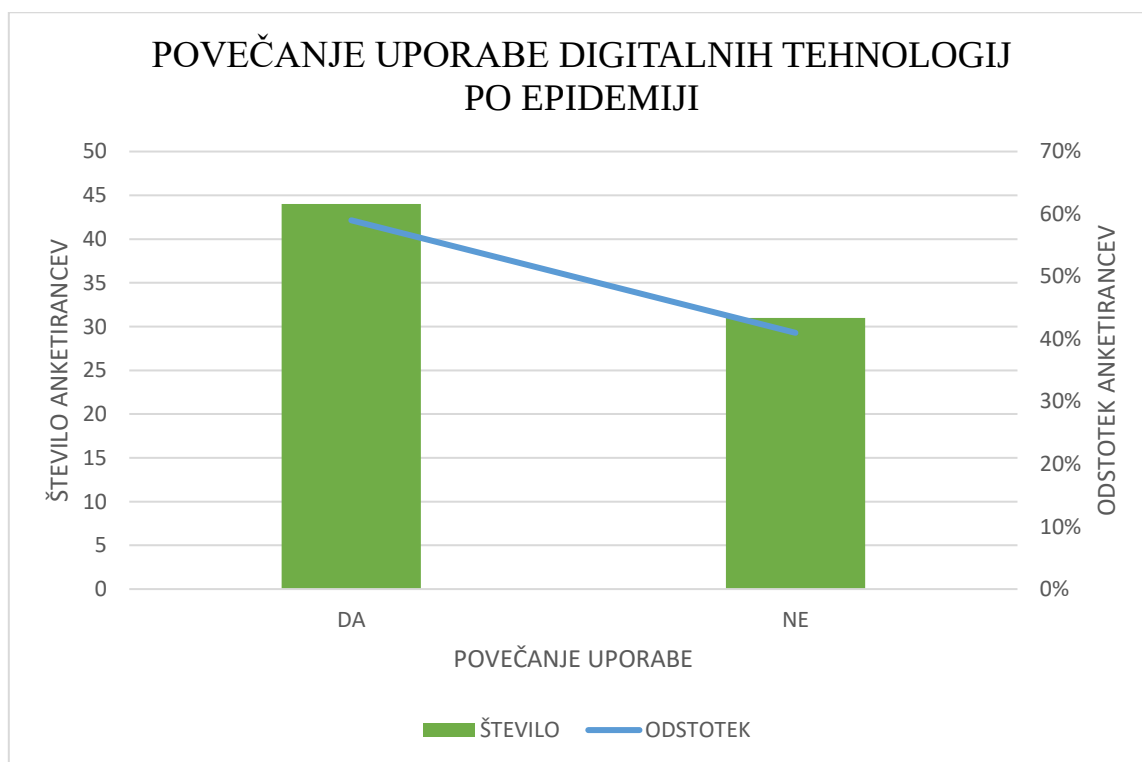
Grafikon 9: Vplivi prekomerne rabe zaslonov na učno uspešnost v šoli.

Orben s sod. je v veliki študiji, ki je bila narejena na 350.000 mladostnikih, ugotovila, da so otroci, ki so preživeli več časa pred zasloni, imeli slabše rezultate na razvojnih testih, slabši šolski uspeh, slabšo pismenost in slabše bralne sposobnosti. Iz zgornjega grafa je razvidno, da 22 anketirancev oz. 29 % vprašanih meni, da prekomerna uporaba zaslonov nikoli ne vpliva na slabši šolski uspeh. 36 anketirancev, kar predstavlja 47 %, redko opazi težave povezane z učenim uspehom, le 14 vprašanih oz. 18 % občasno zazna, da prekomerna uporaba zaslonov vpliva na učni uspeh. Le 3 % otrok in mladostnikov upa priznati, da prekomerna rada zaslonov zniža njihovo uspešnost v šoli.

4.1.10 Prekomerna raba digitalnih tehnologij po Covid-19 epidemiji

Tabela 10: Povečanje uporabe digitalnih tehnologij po epidemiji.

POVEČANJE UPORABE PO EPIDEMIJI	DA	NE
ŠTEVILO ANKETIRANCEV	44	31
DELEŽ	59 %	41 %



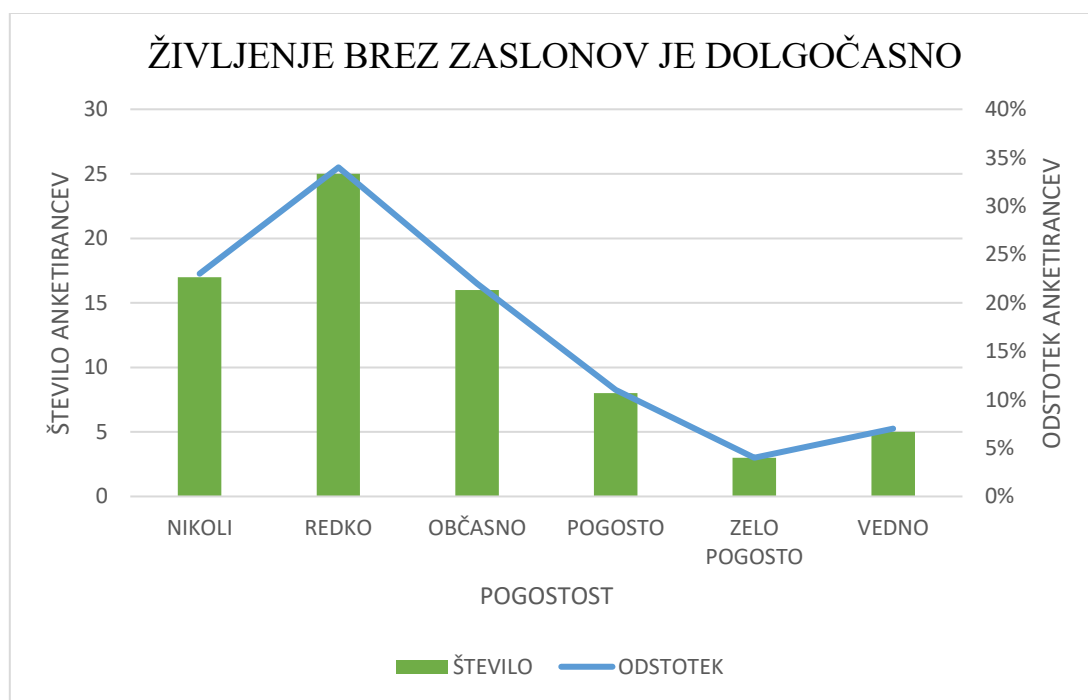
Grafikon 10: Povečanje uporabe digitalnih tehnologij po epidemiji.

Skupno raziskovalno središče pri Evropski komisiji je v 11 evropskih državah izvedlo primerjalno raziskavo o digitalnih praksah, varnosti in dobrem počutju med otroki in njihovimi starši v času spomladanskega zaprtja zaradi epidemije Covid-19. Podatke so zbirali od junija do avgusta 2020. Anketo je izpolnilo 6.195 otrok, starih med 10 in 18 let in 6.195 njihovih staršev. V Sloveniji je 43 % vprašanih staršev dejalo, da jih prekomerna raba digitalnih tehnologij skrbi bolj kot v času pred epidemijo. Zaskrbljujoč je podatek iz tabele 11, da 59 % vprašanih otrok in mladostnikov meni, da se je njihova uporaba zaslonov po epidemiji še povečala.

4.1.11 Življenje brez zaslonov

Tabela 11: Življenje brez zaslonov je dolgočasno.

ŽIVLJENJE BREZ ZASLONOV JE DOLGOČASNO	NIKOLI	REDKO	OBČASNO	POGOSTO	ZELO POGOSTO	VEDNO
ŠTEVILO ANKETIRANCEV	17	25	16	8	3	5
DELEŽ	23 %	34 %	22 %	11 %	4 %	7 %



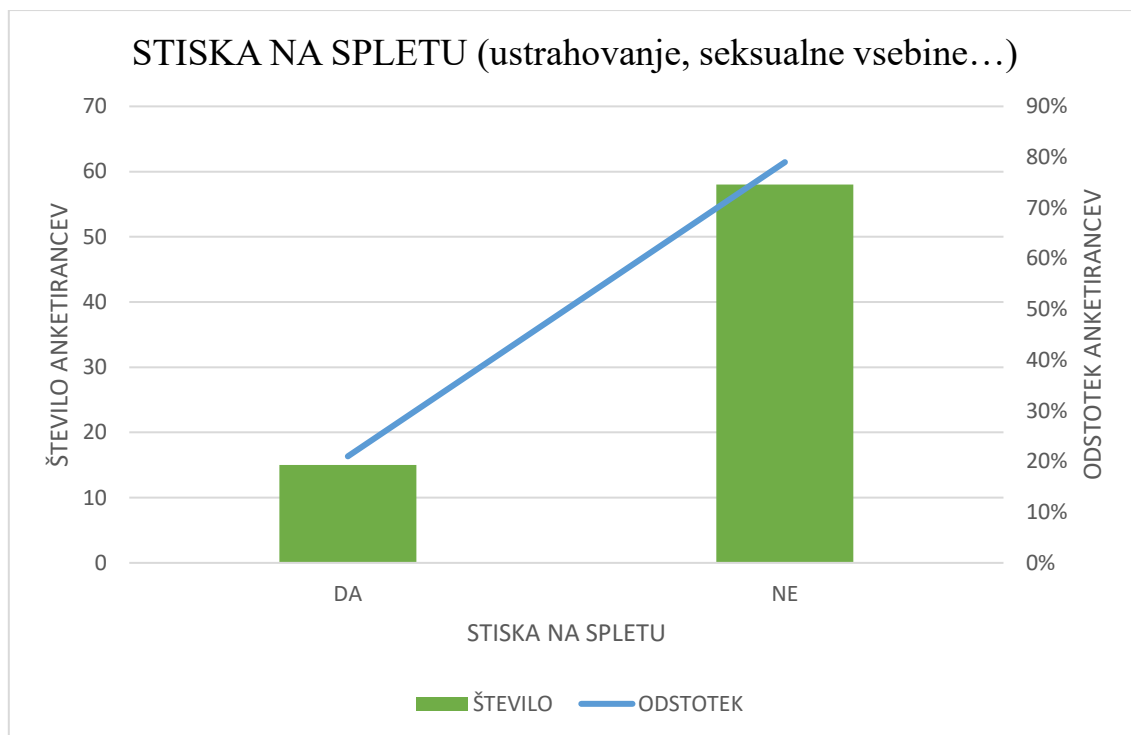
Grafikon 11: Življenje brez zaslonov je dolgočasno.

Poleg televizije smo začeli množično uporabljati pametne telefone, tablice, računalnike, igralne konzole in pametne ure, ki omogočajo dostop do interneta praktično vsak trenutek in skoraj kjerkoli. Povečuje se tudi raba naprav, ki omogočajo navidežno ali razširjeno resničnost, kot so očala z zasloni in tipali, zato se nam danes zdi življenje brez zaslonov dolgočasno. 11 % otrok in mladostnikom se pogosto zdi, da je vsakdan brez digitalnih vsebin dolgočasen. Presenetljiv in zelo vzpodbuden je podatek, da 34 % vprašanih oseb redko in 23 % oseb nikoli ne pogreša zaslonov.

4.1.12 Izpostavljenost škodljivim dogodkom, zaradi uporabe zaslonov

Tabela 12: Izpostavljenost stiski na spletu.

STISKA NA SPLETU	DA	NE
ŠTEVILO ANKETIRANCEV	15	58
DELEŽ	21 %	79 %



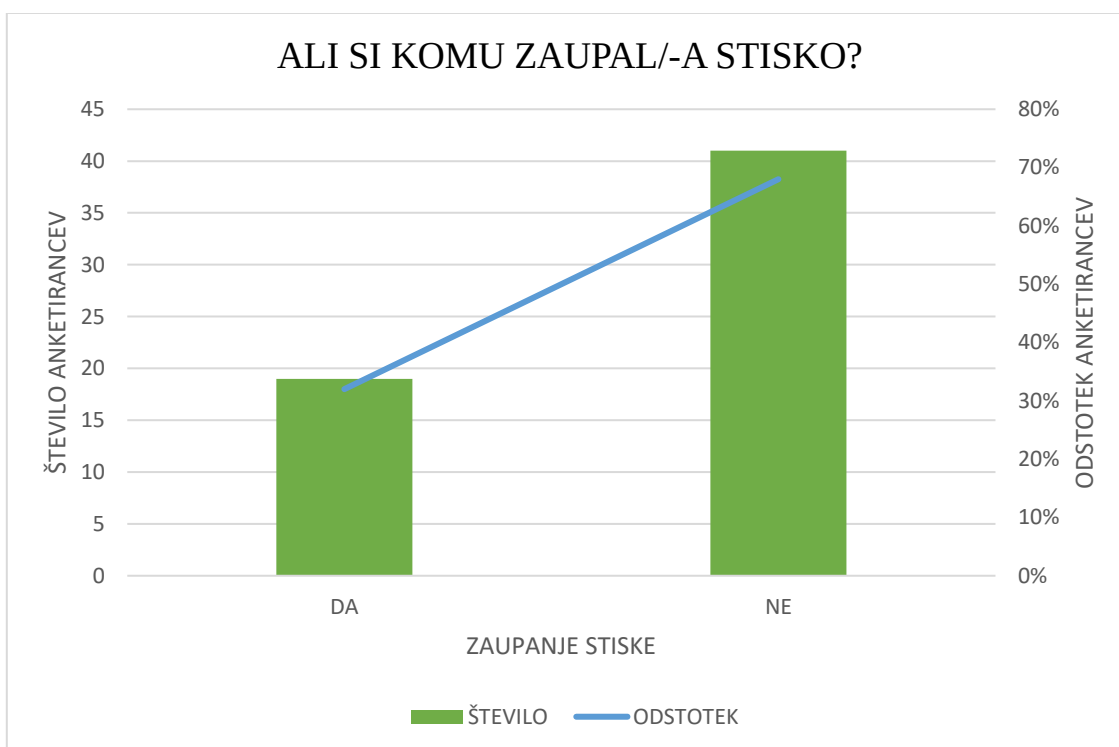
Grafikon 12: Stiske na spletu pri otrocih in mladostnikih.

Otroci in mladostniki so lahko med uporabo zaslonov, tudi ob dobri digitalni in medijski pismenosti in pazljivi uporabi, izpostavljeni škodljivim dogodkom, zato je zelo pomembno, da se starši z otrokom in mladostnikom redno pogovarjajo o vsebinah, ki jih srečujejo na internetu, in o možnih nevarnostih, povezanih z uporabo. Kar 15 oz. 21 % otrok in mladostnikov se je že srečalo s stisko na spletu.

4.1.13 Strokovna pomoč zaradi stiske na spletu

Tabela 13: Iskanje pomoči na spletu.

Ali si komu zaupal/-a stisko?	DA	NE
ŠTEVILO ANKETIRANCEV	19	41
DELEŽ	32 %	68 %



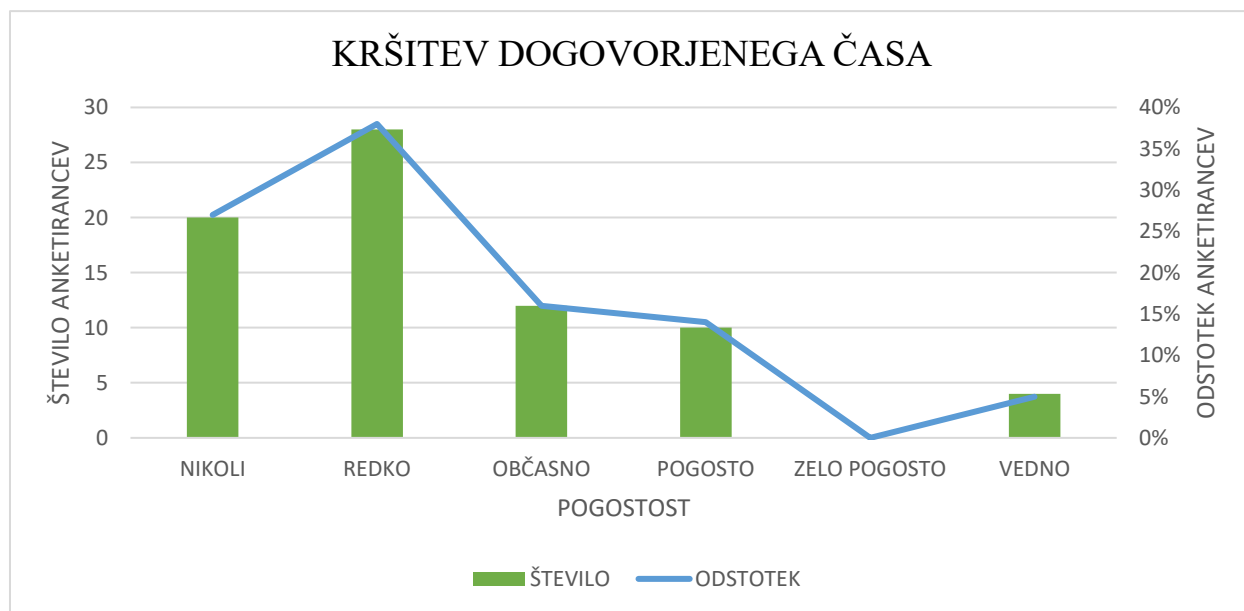
Grafikon 13: Iskanje pomoči zaradi stiske na spletu.

Zelo je pomembno, da se starši in učitelji z otroki in mladostniki redno pogovarjajo o vsebinah, ki jih srečujejo na internetu, hkrati morajo otrokom in mladostnikom dati vedeti, da se lahko v primeru stisk obrnejo na odraslega (starša, učitelja itd.), na varne točke ali pokliče na katero od telefonskih oblik pomoči, namenjenih otrokom in mladostnikom v stiski (npr. TOM telefon). Na vprašanje »Ali si komu zaupal/-a stisko, ki si jo doživel/-a zaradi uporabe spleta?« je 32 % anketirancev odgovorilo pritrdilno.

4.1.14 Dogovorjen čas za uporabo zaslonov

Tabela 14: Ali si dlje pred zasloni, kot je bilo dogovorjeno?

	NIKOLI	REDKO	OBČASNO	POGOSTO	ZELO POGOSTO	VEDNO
ŠTEVILO ANKETIRANCEV	20	28	12	10	0	4
DELEŽ	27 %	38 %	16 %	14 %	0 %	75 %



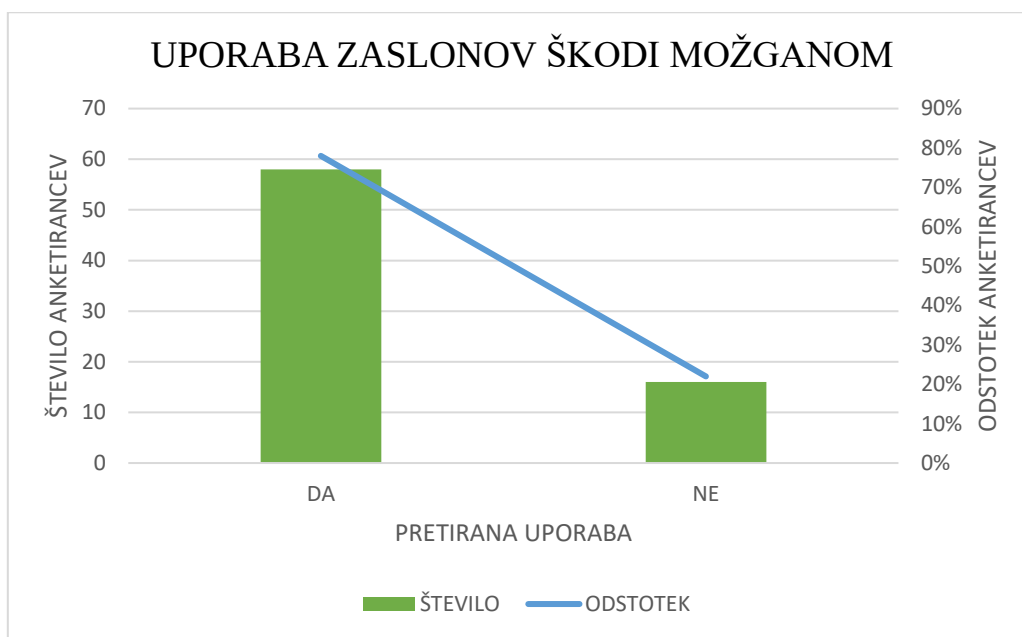
Grafikon 14: Ali prekoračiš dogovorjen čas pred zasloni.

Naloga staršev je, da otroku spletne vsebine časovno omejijo in skupaj z njimi oblikujejo osnovna pravila uporabe zaslonov. Možgani se razvijajo do 26. leta. Do konca osnovne šole morajo starši omejevati čas, nekaterim mladostniki potrebujejo omejevanje tudi v srednji šoli, saj otroci in mladostniki nimajo mehanizmov, ki bi zmogli te vsebine sami nadzorovati, jih zaključiti in predvidevati posledice. Pred zasloni ostajam dlje, kot je bilo dogovorjeno oziroma načrtovano, odgovarja 14 % vprašanih, 38 % otrok in mladostnikov pa redko krši dogovor o okvirnem času, ki ga lahko dnevno preživijo za zasloni. 27 % oziroma 20 anketirancev pa zmeraj upošteva dogovorjeni čas.

4.1.15 Pretirana uporaba zaslonov škodi možganom

Tabela 15: Ali se zavedaš, da pretirana uporaba zaslonov škodi možganom

	DA	NE
ŠTEVILO ANKETIRANCEV	58	16
DELEŽ	78 %	22 %



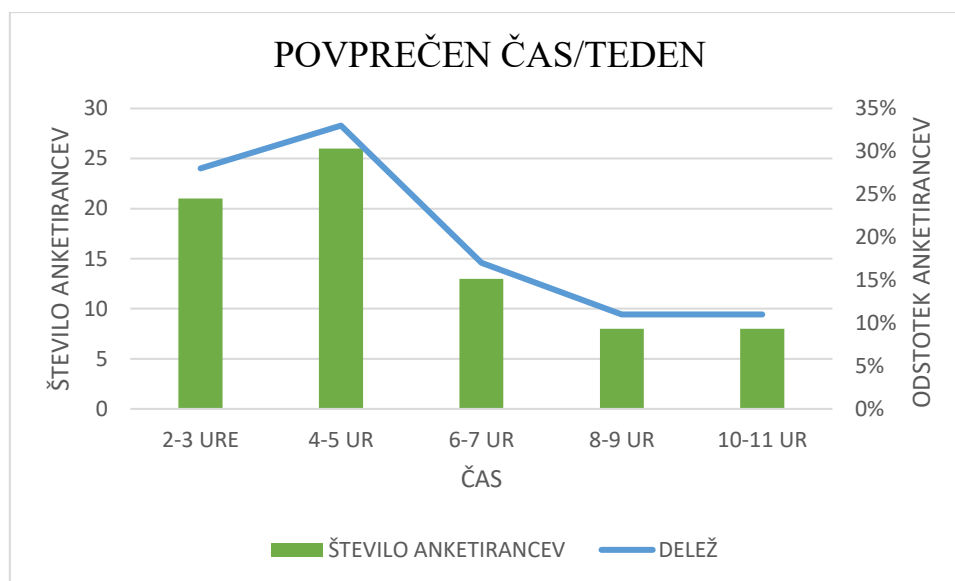
Grafikon 15: Ali se anketiranci zavedajo, da pretirana uporaba zaslonov škodi možganom?

Prekomerna raba zaslonov vpliva na razvoj možganov, predvsem na prednji del na čelu, ki je odgovoren za sprejemanje odločitev, predvidevanje posledic, nadzor impulzov, uravnavanje čustev itn. Posledice otroka, ki prekomerno igra videoigre, so: težave s pozornostjo, koncentracijo, spominom, težave z uravnavanjem čustev, so bolj razdražljivi, manj potrpežljivi, težko sprejemajo odločitve. To se pokaže tudi v kasnejših obdobjih življenja. Imamo študente, ki so veliko svojega časa preživel pred računalnikom. Ti so pri svojih 25 letih gledali na čustveno zrelost na ravni nekega najstnika, ker se ti deli možganov niso razvili. To se sicer dá nadoknaditi, kar pa terja svoj čas in trud. Tega se zaveda tudi 78 % anketiranih otrok in mladostnikov.

4.1.16 Povprečen čas, ki ga otroci in mladostniki preživijo pred zasloni med tednom

Tabela 16: Povprečen čas pred zasloni med tednom.

POVPREČEN ČAS/TEDEN	2–3 URE	4–5 UR	6–7 UR	8–9 UR	10–11 UR
ŠTEVILO ANKETIRANCEV	21	26	13	8	8
DELEŽ	28 %	33 %	17 %	11 %	11 %



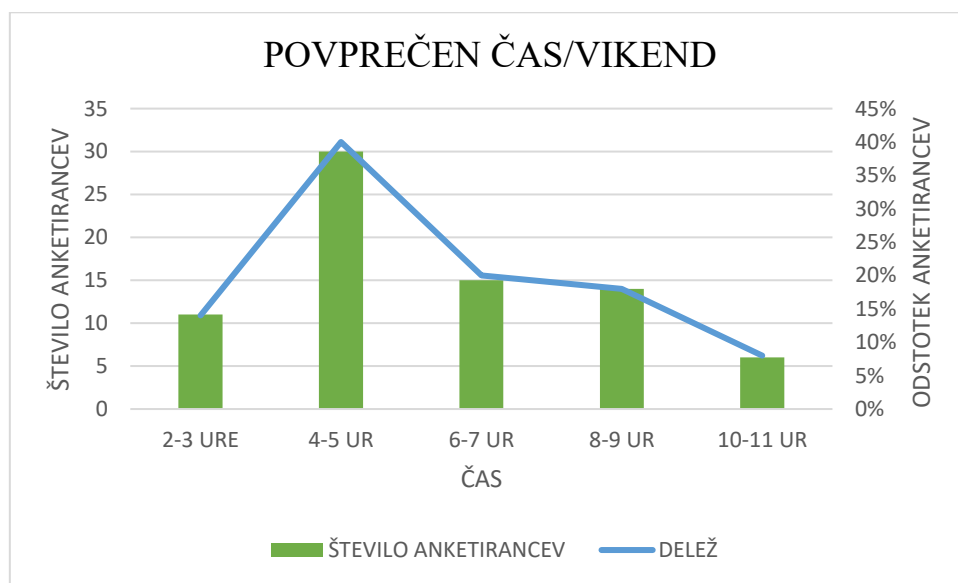
Grafikon 16: Povprečen čas, ki ga mladostniki preživijo pred zasloni med tednom.

Ker se je izkazalo, da kar 64 % vprašanih pred zasloni preživi več kot 2 uri na dan in s tem presega priporočila slovenskih smernic me je zanimal povprečen čas, ki ga otroci in mladostniki preživijo pred zasloni med tednom, zato sem izvedla anketo in anketirala 76 otrok iz OŠ Šalek v Velenju. Učenci so s pomočjo telefona v nastavitvah preverili aplikacijo »Digitalno dobro počutje in starševski nadzor« in preverili čas uporabe zaslona. Tako sem prišla do podatkov, ki so verodostojni (glej prilogo). Iz grafikona je razvidno, da največ anketirancev preživi pred zasloni 4–5 ur med tednom. Tako je odgovorilo kar 26 oseb, kar predstavlja 33 %. Več kot 8 ur pred zasloni preživi 16 oseb, kar znaša 22 %. Ti podatki so zelo zaskrbljujoči.

4.1.17 Povprečen čas, ki ga otroci in mladostniki preživijo pred zasloni med vikendom

Tabela 17: Povprečen čas pred zasloni med vikendom.

POVPREČEN ČAS/VIKEND	2–3 URE	4–5 UR	6–7 UR	8–9 UR	10–11 UR
ŠTEVILO ANKETIRANCEV	11	30	15	14	6
DELEŽ	14 %	40 %	20 %	18 %	8 %



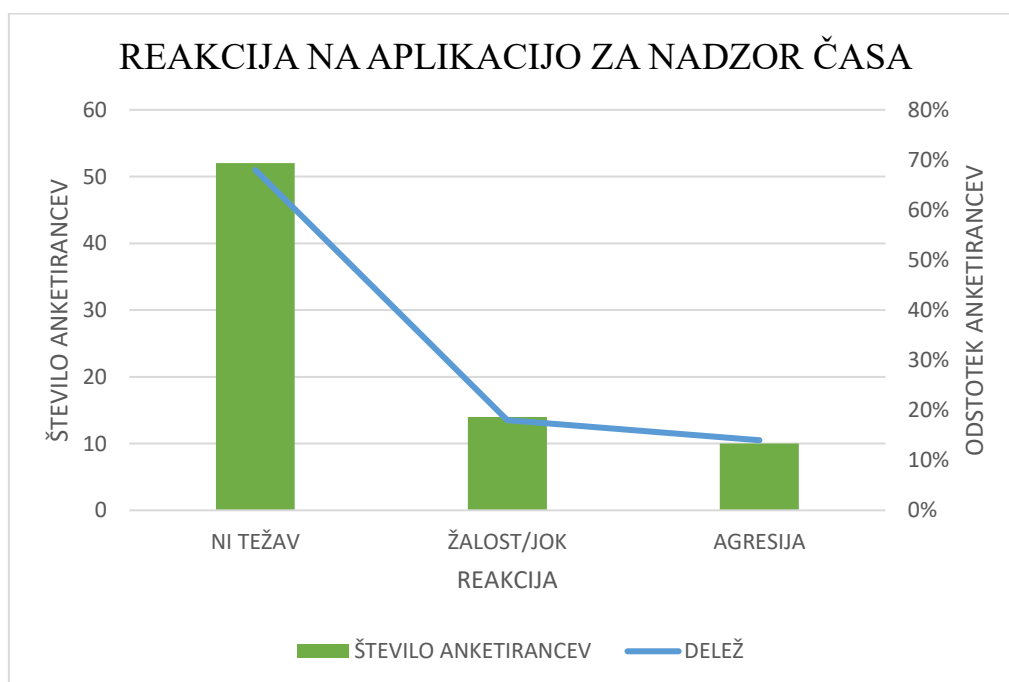
Grafikon 17: Povprečen čas, ki ga mladostniki preživijo pred zasloni med vikendom.

Tudi tukaj se je pokazalo, da je povprečen čas uporabe najpogosteje 4 do 5 ur. Tako je odgovorilo 30 oseb, kar predstavlja 40 % vprašanih. Iz grafikona 17 je razvidno, da se čas uporabe zaslonom med vikendom močno poveča, saj 35 otrok preživi pred zasloni več kot 6 ur.

4.1.18 Uporaba aplikacije za nadzor časa pred zasloni

Tabela 18: Reakcija na uporabo aplikacije za nadzor časa pred zasloni.

REAKCIJA NA APLIKACIJO ZA NADZOR ČASA	NE VIDIM TEŽAVE	ŽALOST/JOK	AGRESIJA
ŠTEVILO ANKETIRANCEV	52	14	10
DELEŽ	68 %	18 %	14 %



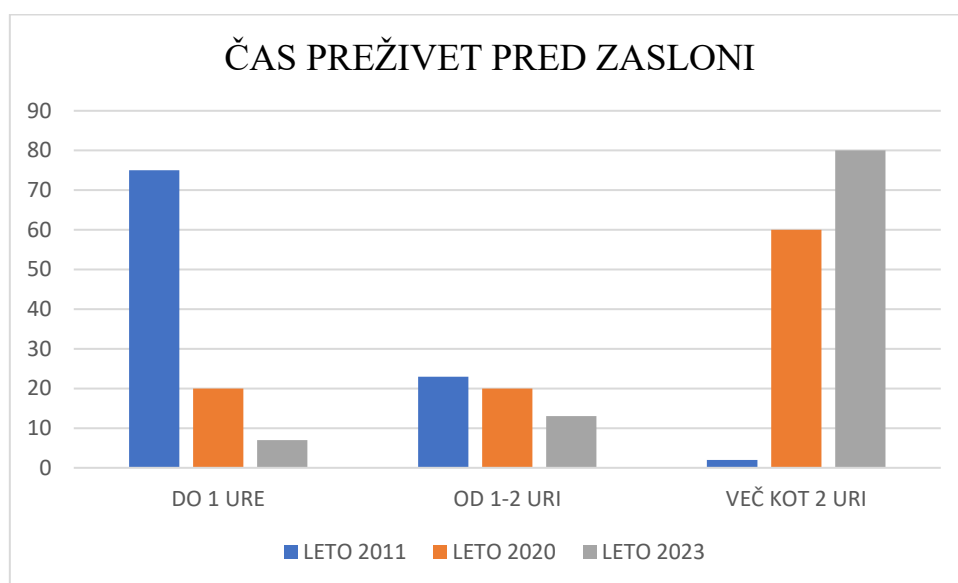
Grafikon 18: Reakcija na uporabo aplikacije za nadzor časa pred zasloni.

Če bi starši opazili, da mladi preživijo preveč časa pred zasloni, bi si lahko skupaj z mladimi naložili aplikacijo za nadzor časa. Zanimalo me je kakšna bi bila reakcija anketiranih. 52 oseb meni, da s tem ne bi imeli težav. To predstavlja 68 %. 14 vprašanih meni, da bi njihova reakcija bila žalost in jok. To predstavlja 18 %. 10 oseb bi se odzvalo agresivno. Delež teh je 14 %.

4.2 REZULTATI STATISTIČNE OBDELAVE PODATKOV

A) ANALIZA ANKETIRANIH OSEB

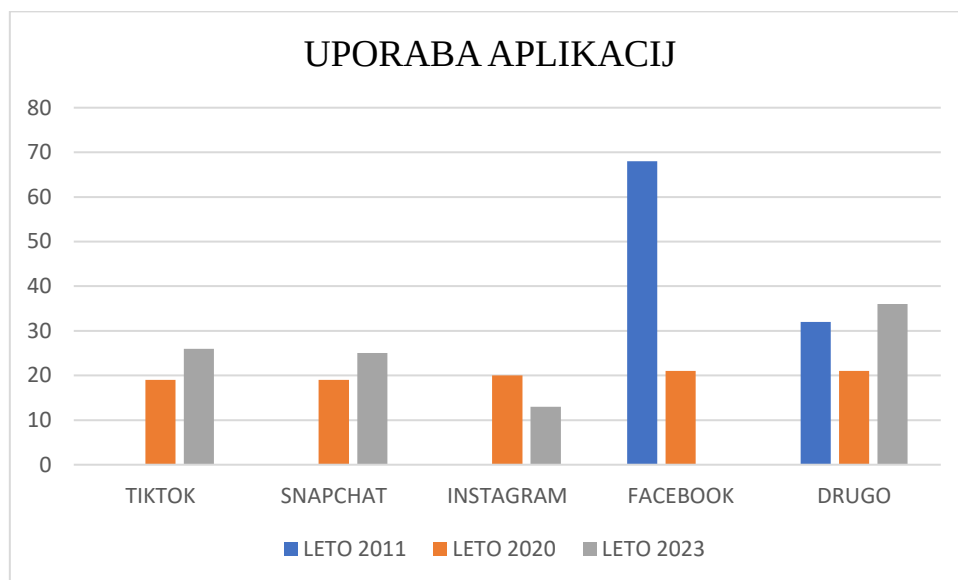
Primerjala sem podatke različnih anket, ki so bile izvedene v različnih časovnih obdobjih. Tako sem pridobila vpogled, kako se s časom spreminja vpliv rabe interneta na uporabnike. Primerjala sem ankete, ki so bile izvedene v treh različnih obdobjih. Prva anketa je bila izvedena leta 2011 (Internet v vsakdanjem življenju Slovenskih otrok in mladostnikov) in druga leta 2020 (Psihološki vidik prekomerne uporabe mobilnih telefonov pri učencih drugega triletja osnovne šole). Obe anketi sem primerjala z mojimi rezultati.



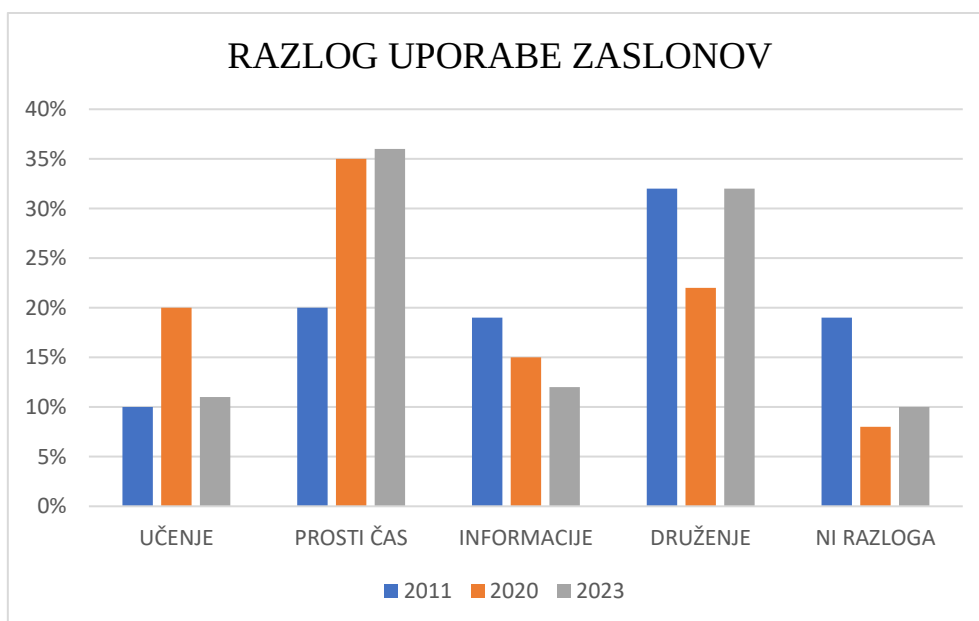
Grafikon 19: Primerjava časa, ki ga najstniki preživijo pred zasloni med letom 2011 in 2023.

Iz grafikona lahko vidimo, da je leta 2011 največ uporabnikov preživel pred ekrani do 1 ure, medtem ko se je uporaba do leta 2023 zelo povečala, saj sedaj večina uporabnikov pred zasloni preživi več kot 2 uri na dan. Opazila sem, da se čas pred zasloni z leti zvišuje, kar je zelo zaskrbljujoče. Velik preskok v uporabi se je zgodil med epidemijo. Svet, v katerem živimo, postaja vse bolj odvisen od tehnologije. Če tehnologija zaide v napačne roke, lahko pride do velike škode.

Primerjala sem tudi, kaj se je zgodilo z uporabo aplikacij. Primerjala sem, ali se je uporaba aplikacij od leta 2011 do danes morda spremenila. Iz grafa je razvidno, da je bila leta 2011 na prvem mestu uporabe aplikacija Facebook, danes pa prednjačita aplikaciji TikTok in Snapchat. Na voljo je tudi precej več aplikacij kot leta 2011.



Grafikon 20: Primerjava uporabe aplikacij leta 2011, 2020 in 2023.



Grafikon 21: Primerjava razlogov uporabe zaslonov leta 2011, 2020 in 2023.

Ko sem primerjala razloge uporabe zaslonov v letih 2011, 2020 in 2023, sem ugotovila, da so se zasloni leta 2011 največ uporabljali za druženje, nekaj za prosti čas in pridobivanje informacij. Iz grafa je razvidno, da se je v času epidemije namen uporabe zaslonov spremenil. Leta 2020 je postal velik razlog uporabe učenje, prosti čas, druženje in iskanje informacij, saj je v tem obdobju potekalo učenje na daljavo. Trend se nadaljuje in tako vedno več prostega časa preživljamo za zasloni in tudi družimo se v veliki meri digitalno.

Iz zgornjih grafov lahko razberemo, da raba digitalnih omrežij narašča in da si skoraj ne moremo več predstavljati našega vsakdana brez interneta. Podaljšuje se tudi čas, ki ga preživimo pred zasloni, kar je zelo zaskrbljujoče.

B) ANALIZA ŠTUDIJE PRIMERA

V študiji sem primerjala, kako jaz in drugi otroci preživljamo vikend brez tehnologije oz. z zasloni. Analiza vključuje tri otroke stare 9, 14 in 16 let.

- **Leo, 16 let:**

VIKEND Z UPORABO ZASLONOV

Za vikend z uporabo zaslonov sem največ časa preživel za računalnikom, kjer sem s prijatelji igral različne video igre. Veliko sem uporabljal tudi svoj telefon, na katerem največ časa porabim za Snapchat, TikTok in You Tube. Opazil sem, da več časa ko porabim za videoigro, toliko več jo hočem igrati in te lahko hitro zasvoji, kar vodi v igranje pozno v noč. Zato sem tudi naslednji dan toliko bolj zaspan in sem lahko tudi do 11. ure v postelji. Zaradi tega sem tudi veliko manj motiviran za delo v šoli in se težje zberem. Kar je tudi tisti teden vplivalo na slabe ocene, saj sem se premalo in neučinkovito učil med vikendom.

VIKEND BREZ UPORABE ZASLONOV

Sprva sem tudi ta vikend hotel spet ponoviti igranje videoiger, čeprav sem vedel, da to vpliva name zelo negativno in sem se zelo težko brzdal. Ko sem vztrajal brez uporabe zaslonov, sem se čez vikend odlično počutil. Moje telo je bilo spočito, saj sem hodil spat ob normalnih urah in sem naslednji dan bil spočit ter pripravljen za delo. Zbujal sem se ob 8. uri in se čez pol ure že lahko pričel učiti.

Jutranje učenje sem lahko zbrano opravljal 2 uri, nato pa sem namesto igranja iger ali uporabe TikToka za premor, raje uporabil za sprehod z mojim psom, kar je name vplivalo zelo pozitivno. Po kosilu sem lahko brez težav opravil še dvourni učenje, nato pa sem se družil z družino. Po koncu dneva sem bil zelo zadovoljen s kvaliteto preživetega časa, saj sem naredil zelo veliko čez dan in to tudi produktivno. Rezultat tega vikenda so bile super ocene v šoli.

- **Karin, 14 let:**

VIKEND Z UPORABO ZASLONOV

Ta vikend sem največ časa preživela pred televizijo in na telefonu. Ko sem se zbudila, sem najprej pogledala po vseh družabnih omrežjih, ki jih imam. Zanimalo me je, če se je zgodilo kaj novega med tem, ko sem spala. Po kosilu sem se preko videoklica pogovarjala s prijateljico približno 2 uri. Ko se je bližal večer, sem začela gledati novo sezono moje najljubše serije na Netflixu. Zraven sem si pripravila nekaj prigrizkov. Gledanje serije se je nadaljevalo pozno v noč. Imela sem občutek, da je ne morem nehati gledati, dokler se ne konča, ker me je preveč zanimalo, kaj se bo zgodilo. Naslednji dan sem se zbudila ob 12.30 uri. Počutila sem se utrujeno. Tudi spanec ni bil miren. Po kosilu sem se poskušala malo učiti, ampak se nisem mogla zbrati. Opazila sem, da imam rahel glavobol. Zvečer sem gledala resničnostni šov. Ves vikend sem bila zelo lena in neproduktivna.

VIKEND BREZ UPORABE ZASLONOV

Zjutraj sem se zbudila in s starši odpravila na kratek pohod. Ko smo prišli na vrh hriba in se namestili v planinski koči, se mi je zazdelo, da bi lahko malo pregledala družabna omrežja, a sem se zadržala. Raje sem se pridružila moji družini pri igri s kartami. Ko smo prišli nazaj domov, sem skopala svojo psičko in ji postrigla krempljčke. Proti večeru smo dobili obisk. Ko so šli domov, sem se pripravila za posteljo in hitro zaspala, saj sem bila utrujena. Naslednje jutro sem se zbudila ob 9.00 uri. Bila sem spočita. Šla sem k babici, ki živi na vasi. Ko sem slišala, da se pogovarjajo o nekih novicah, sem resnično postala kar malo živčna, saj nisem mogla preveriti, kaj se dogaja. Z babico sva šli na sprehod. Tako je potekal moj vikend brez tehnologije. Bila sem dobre volje in to so opazili tudi drugi.

- **Gaia, 9 let:**

VIKEND Z UPORABO ZASLONOV

Ta vikend sem največ časa preživela za televizijo in na telefonu. Zjutraj sem ob zajtrku gledala risanke in to se je zavleklo do kosila. Po kosilu sem gledala TikTok kar 2 uri. Ko si pred ekranom, sploh ne opaziš, koliko časa porabiš za razne aktivnosti. 2 uri sta se mi zdeli, kot da bi minilo 30 minut. Zvečer sem igrala igrice, kar me je kar malo vznemirilo in sem težko zaspala. Tudi naslednje jutro sem dan začela z gledanjem risank. Popoldne je k meni prišla moja prijateljica in skupaj sva igrali videoigrice na tablici. Ko je šla domov, sem gledala TikTok.

VIKEND BREZ UPORABE ZASLONOV

Mami me je že zjutraj peljala k babici na kmetijo. Tam sem ji pomagala poskrbeti za živali. Brez risanke zjutraj sem bila kar slabe volje. Popoldne je prišla sestrična in sva skupaj igrali igro »Človek ne jezi se«. Šli sva spat kar zgodaj, saj sva bili utrujeni. Naslednje jutro, ko sva se zbudili, sva hoteli gledati risanko, vendar sem vedela, da ne smem. Po kosilu je prišla pome mami in me odpeljala domov. Zvečer mi je prebrala pravljico za lahko noč. Vikend brez tehnologije mi ni bil tako všeč, saj je prekinil mojo rutino. Drugače pa vem, da je veliko bolj zdravo zame.

5 DISKUSIJA

Prvo hipotezo, da mladostniki preživijo na dan več kot 2 uri pred zasloni, sem potrdila.

Rezultati ankete so pokazali, da 64 % anketirancev preživi na dan več kot 2 uri pred zasloni. Podatek je kar malo zaskrbljujoč, saj se čas ki ga preživimo pred zasloni iz leta v leto viša. Ta čas, ki ga namenimo zaslonom, bi lahko preživljali veliko bolj kvalitetno, recimo v naravi, z družino ali s prijatelji. Mladostniki pa bi ta čas namenili tudi šoli.

Drugo hipotezo, da je po epidemiji narasla uporaba zaslonov, sem potrdila. Sama sem opazila, da je uporaba zaslonov po epidemiji narasla tudi pri meni. Prav tako so moji anketiranci hipotezo potrdili. Raziskave kažejo, kako je uporaba zaslonov po epidemiji zaskrbljujoče narasla v primerjavi s prejšnjimi leti. Na to temo sem prebrala kar nekaj člankov iz revij.

Tretjo hipotezo, da so mladostniki premalo ozaveščeni o škodljivi uporabi zaslonov, sem potrdila. Moje anketirance sem povprašala, ali so mnenja, da so premalo ozaveščeni o škodljivi uporabi zaslonov. Več kot polovica, natančneje 54 %, jih je odgovorilo z »NE«. Kar pomeni, da veliko otrok ni ozaveščenih o škodljivih vplivih zaslonov. Moje mnenje je, da bi lahko šole organizirale več predavanj oz. bi se pogovarjale z učenci o škodljivih vplivih, izbiranju primerne vsebine itd., saj mladostniki in otroci vedno več časa preživijo za zasloni in se mi zdi zelo pomembno, da so s tem seznanjeni.

Četrto hipotezo, da prekomerna uporaba zaslonov vpliva na učno uspešnost v šoli, sem ovrgla, saj jo je 47 % anketirancev označilo pod redko. Učenci in mladostniki so mnenja, da zasloni niso krivi za upad uspešnosti v šoli.

6 ZAKLJUČEK

V nalogi sem predstavila problem uporabe zaslonov med otroki in mladostniki. Številni avtorji problematiko prekomerne rabe zaslonov predstavljajo na različne načine (kot grožnjo, kot nekaj, o čemer moramo biti previdni ali kot dejstvo, ki ga moramo sprejeti in se s tem naučiti živeti). Ker se nova tehnologija tako hitro razvija, je s tega področja narejenih zelo malo raziskav, zato še ni enoznačnih dokazov o morebitnih negativnih vplivih na fizično in duševno zdravje ljudi.

Za metodo raziskave sem uporabila anonimno spletno anketo, ki jo je reševalo 76 oseb med 9. in 20. letom. Raziskava je pokazala, da vseh 76 anketiranih oseb dnevno uporablja zaslone. Iz grafa o starostnih skupinah je razvidno, da je bilo 54 anketirancev starih od 12 do 15 let.

Ko sem primerjala razloge uporabe zaslonov med letoma 2011 in 2023, sem ugotovila, so se zasloni leta 2011 največ uporabljali za druženje, prosti čas in pridobivanje informacij. Ugotovila sem, da se je v času epidemije koronavirusa namen uporabe zaslonov spremenil, saj so bili otroci in mladostniki med epidemijo primorani uporabljati različne naprave z zasloni, saj je pouk potekal na daljavo, zato je leta 2020 postala uporaba zaslonov velik razlog za učenje, preživljanje prostega časa, druženje in iskanje informacij. Trend se nadaljuje in tako vedno več prostega časa preživljamo za zasloni in tudi družimo se v veliki meri digitalno. Zaskrbljujoč pa je podatek, da 59 % vprašanih otrok in mladostnikov meni, da se je njihova uporaba zaslonov po epidemiji Covid-19 še povečala.

Pomembno se je zavedati, da je raba zaslonov v prostem času lahko tudi koristna, npr. v obliki zabavnih izobraževalnih vsebin. Dobre spletne vsebine imajo pozitiven vpliv na otroke in mladostnike, saj jih izobražujejo in informirajo, spodbujajo njihovo kreativnost, domišljijo, aktivno sodelovanje in razvoj določenih sposobnosti. Dobre spletne vsebine nimajo pretiranih vizualnih in zvočnih učinkov, ki otroka in mladostnika prekomerno okupirajo, nimajo zasvojitvenih elementov (npr. samodejno predvajanje naslednje vsebine ali videa), so letom primerne in vsebujejo enostavna orodja, ki jih otroci brez težav in varno upravljajo. Po epidemiji se je uporaba zaslonov za namene učenja močno povečala, saj rezultati ankete kažejo, da se 68 % otrok in mladostnikov poslužuje uporabe interaktivnih gradiv kot pomoč pri učenju.

Časovna priporočila za uporabo zaslonov v prostem času v starosti od 13 do 18 let (tretja triada osnovne šole in srednja šola) naj bo čas uporabe zaslonov omejen na v povprečju največ dve uri na dan. Ugotovila sem, da do 2 uri zaslone uporablja le 26 % in eno uro le 9 % anketiranih oseb. Kar 64 % vprašanih pa pred zasloni preživi več kot 2 ure na dan in s tem presega priporočila slovenskih smernic, ki temeljijo na najnovejši mednarodni strokovni in znanstveni literaturi ter se zgledujejo po priporočilih številnih strokovnih združenj iz tujine. Raziskava je pokazala, da največ anketirancev preživi pred zasloni 4–5 ur med tednom. Čas uporabe zaslonom med vikendom pa se močno poveča, saj 35 otrok preživi pred zasloni več kot 6 ur.

Pew Research Center v raziskavi med amerišskimi najstniki, starimi od 13 do 17 let, ugotavlja, da se trendi uporabe družabnih omrežij med mladimi nenehno spreminjajo. Najstniki so pogosto med prvimi, ki sprejemajo digitalne novosti: nove platforme hitro postanejo popularne, stare pa zlahka zapadejo v pozabo. Primerjala sem tudi kaj se je zgodilo z uporabo aplikacij. Ali se je uporaba aplikacij od leta 2011 do danes morda spremenila? Ugotovila sem, da je bila leta 2011 na prvem mestu uporabe aplikacija Facebook, danes pa prednjačita aplikaciji TikTok in Snapchat. Na voljo je tudi precej več aplikacij kot leta 2011.

Raziskava Mladi na netu je pokazala, da je 62 % vprašanih otrok informacije o varni rabi interneta dobilo v šoli. Analiza je pokazala, da je 46 % anketirancev bilo ozaveščenih o varni rabi interneta. Kljub temu, da šola OŠ Šalek vsako leto organizira tehniški dan na temo »Varna raba interneta« in razredne ure na temo pasti interneta je 54 % vprašanih mnenja, da ni dovolj ozaveščenih o priporočljivih časovnih omejitvah in izbiri kvalitetnih vsebin.

Orben s sod. je v veliki študiji, ki je bila narejena na 350.000 mladostnikih, ugotovila, da so otroci, ki so preživeli več časa pred zasloni, imeli slabše rezultate na razvojnih testih, slabši šolski uspeh, slabšo pismenostjo in slabše bralne sposobnosti. Z raziskavo sem ugotovila, da si le 3 % otrok in mladostnikov upa priznati, da prekomerna rada zaslonov zniža njihovo uspešnost v šoli, medtem ko 29 % vprašanih meni, da prekomerna uporaba zaslonov nikoli ne vpliva na slabši šolski uspeh oziroma 47 % otrok in mladostnikov redko opazi težave, ki so povezane z učnim uspehom.

Naloga staršev je, da otroku spletne vsebine časovno omejijo in skupaj z njimi oblikujejo osnovna pravila uporabe zaslonov. Možgani se razvijajo do 26. leta. Do konca osnovne šole morajo starši omejevati čas, nekateri mladostniki rabijo omejevanje tudi v srednji šoli, saj otroci in mladostniki nimajo mehanizmov, ki bi zmogli te vsebine sami nadzorovati, jih zaključiti in predvidevati posledice. Glede na to, da je analiza pokazala, da je 64 % otrok in mladostnikov pred zasloni preživi več kot 2 uri na dan in s tem presega priporočila slovenskih smernic, bi bilo potrebno starše ozaveščati o priporočljivem času, ki ga lahko mladi preživijo pred zasloni.

Velik preskok v uporabi tehnologije z zasloni se je zgodil med epidemijo. Ta svet, v katerem živimo, postaja vse bolj odvisen od tehnologije. Če tehnologija zaide v napačne roke, lahko pride do velike škode. Skoraj vse dejavnosti so na nek način povezane s tehnologijo. Če želimo preživljati čas brez nje, se moramo za to prav zavestno odločiti. Več časa kot ga prežimo za zasloni, bolj smo utrujeni in manj produktivni. Manj smo v naravi in zato posledično dobimo manj kisika. Težje se zberemo, naše misli niso tako jasne. Opazila sem tudi, da okolice ne zaznavamo tako dobro (ne slišimo, ko nam nekdo nekaj razlaga, pozabimo na čas...).

Za vikend brez tehnologije preživimo veliko več časa v naravi, z družino in s prijatelji. Bolj smo povezani. Lažje se zberemo, bolj poslušamo drug drugega, manj se prepiramo ... Počutje je bistveno boljše. Naredimo veliko koristnega za šolo, po stanovanju ali hiši, si vzamemo več časa za naše hišne ljubljence, če jih imamo.

Kljub temu da v Sloveniji delujejo številne organizacije, ki skrbijo za ozaveščanje družbe o dani problematiki tehnologije in spleta (Logout, Safe.si, Varni na internetu, Spletno oko ipd.), bi lahko v prihodnje razmislili o reklamah, ki namesto predstavitve vseh novosti in prednosti najnovejšega modela aparata z zaslonom prikažejo posledice prekomerne uporabe zaslonov, nove oblike zasvojenosti, spletno nasilje, kraje identitete ipd. Ljudje morajo znati prepoznati znake prekomerne uporabe tehnologije ter vedeti, kje poiskati pomoč.

Pred to študijo se sploh nisem zavedala, kako negativno zasloni vplivajo na naše počutje, možgane in zdravje nasploh. V bodoče bom poskusila preživljati manj časa pred zasloni in več z družino in prijatelji.

7 POVZETEK

V raziskovalni nalogi sem raziskovala »Uporabo zaslonov med otroki in mladostniki«, saj me je zanimalo, kakšen odnos in mnenje imajo o uporabi naprav z zasloni učenci in mladostniki od 9. do 20. leta starosti ter kakšne so njihove navade.

Z raziskovalno nalogo sem želela dokazati, da problematika prekomerne rabe zaslonov med otroki in mladostniki vse bolj narašča in lahko vodi v zasvojenost. Zaskrbljujoč je podatek, da kar 64 % vprašanih pred zasloni preživi več kot 2 uri na dan in s tem presega priporočila slovenskih smernic, zato bi bilo potrebo starše ozaveščati o priporočljivem času, ki ga lahko mladi preživijo pred zasloni.

Ugotovila sem, da se je v času epidemije Covid-19 namen uporabe zaslonov spremenil, zato je leta 2020 postala uporaba zaslonov velik razlog za učenje, preživljanje prostega časa, druženje in iskanje informacij. Trend se nadaljuje in tako vedno več prostega časa preživljamo pred zasloni. Zaskrbljujoč pa je podatek, da 59 % vprašanih otrok in mladostnikov meni, da se je njihova uporaba zaslonov po epidemiji Covid-19 še povečala.

Kljub temu da v Sloveniji delujejo številne organizacije, ki skrbijo za ozaveščanje družbe o dani problematiki, bi lahko v prihodnje razmislili o reklamah, ki namesto predstavitve vseh novosti in prednosti najnovejšega modela naprav z zaslonom, prikažejo posledice prekomerne uporabe zaslonov, nove oblike zasvojenosti, spletno nasilje, kraje identitete ipd. Ljudje morajo znati prepoznati znake prekomerne uporabe tehnologije in vedeti, kje poiskati pomoč.

Naj zaključim z mislijo strokovnjaka s področja varne uporabe interneta Marka Puschnerja:

»Tako kot otroka naučimo varno hoditi po cesti, ga moramo naučiti varne uporabe interneta. To učenje pa se začne tisti trenutek, ko mu prvič izročimo v roke napravo, ki omogoča dostop do interneta, in traja, dokler ni otrok toliko vešč varne uporabe interneta, da zna sam prepoznavati tveganja in se pred njimi tudi zaščititi.«

8 VIRI IN LITERATURA

- 1) **Digitalno življenje otrok v času koronakrize**, <https://safe.si/raziskave-in-trendi/digitalno-zivljenje-otrok-casu-koronakrize-kidicoti> (17. 08. 2022)
- 2) **Kako družbena omrežja preoblikujejo naše možgane?**, <https://www.logout.org/sl/blog/kako-druzben-omrezja-preoblikujejo-nase-mozgane/> (10. 01. 2023).
- 3) Lobe, Bojana & Muha, Sandra, **Internet v vsakdanjem življenju slovenskih otrok in mladostnikov**, FDV, Mladi na netu, Ljubljana 2011.
- 4) Primožič Maja, **Psihološki vidiki prekomerne uporabe mobilnih telefonov pri učencih drugega triletja osnovne šole**, magistrsko delo, Pedagoška fakulteta, Ljubljana 2020.
- 5) **Prekomerna raba interneta med evropskimi otroki**, <https://safe.si/nasveti/prekomerna-raba-novih-tehnologij/prekomerna-raba-interneta> (05. 12. 2022).
- 6) Mateja Rek & Brumat M. Kristina, **Mediji in predšolski otroci v Sloveniji**, Fakulteta za medije, Ljubljana 2016.
- 7) **Mladi na netu in EU Kids online - raziskava o internetu med otroki (8 do 18 let)**, <https://safe.si/center-za-varnejši-internet/raziskave-in-trendi/kaj-mladi-pocenejo-na-internetu> (05. 12. 2022).
- 8) **Najbolj priljubljene aplikacije**, <https://safe.si/novice/youtube-in-tiktok-najbolj-popularna-med-ameriskimi-najstniki> (23. 3. 2022).
- 9) **Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih**, Priročnik za strokovnjake, <https://nijz.si/zivljenjski-slog/nekemicne-zasvojenosti/zaslone/> (05. 12. 2022).

ZAHVALA

Za pomoč pri izdelavi raziskovalne naloge, se iskreno zahvaljujem mentorici Vesni Švab, učiteljici kemije in biologije, ki me je usmerjala in spodbujala, ter mi ves čas stala ob strani. Brez njene pomoči mi ne bi uspelo.

Nadaljnja zahvala gre centru Safe.si in centru Logout, za vso pomoč in posredovane podatke.

Hvala gospe ravnateljici in vsem zaposlenim na OŠ Šalek, ki so mi pomagali s prevodom v angleški jezik in lektoriranjem raziskovalne naloge.

Še posebno zahvalo izrekam moji mami, ki mi je ves časa stala ob strani in mi nesebično nudila pomoč. Zahvaljujem se tudi mojemu očetu, ki me je spodbujal v težkih in dobrih časih.

Hvala vsem, ki ste si vzeli čas in rešili mojo anketo, brez vas mi ne bi uspelo.

PRILOGE

PRILOGA A - aplikacija »Digitalno dobro počutje in starševski nadzor«

