

# Savjeti

## za stvaranje zdravog odnosa prema digitalnoj kulturi i ekranima:



**1. Preuzmite odgovornost u odabiru sadržaja koji se gleda**  
(crtiči moraju biti primjereni dobi djeteta, treba izbjegavati agresivne, zastrašujuće i jako dinamične sadržaje)

**2. Ograničite vrijeme gledanja crtića**  
(vremensko određenje mlađoj djeci može biti preapstraktno pa s njima možete dogovoriti broj crtića koji ćete pogledati)

**3. Nemojte naglo prekidati djetetovu aktivnost gledanja ekrana**

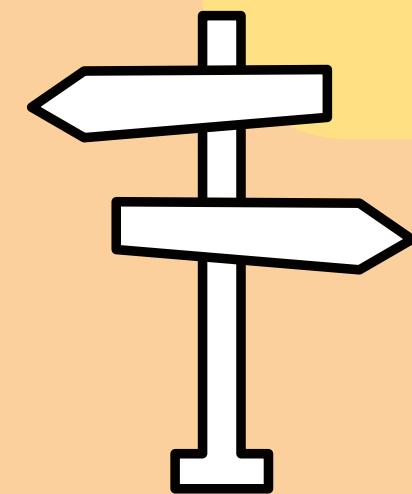
(gašenjem televizora ili uzimanjem mobitela iz ruke bez najave jer crtici u djetetovu mozgu potiču stvaranje hormona sreće – serotonina pa takva radnja kod djece stvara negodovanje, otpor i plač jer smo im naglo oduzeli sredstvo koje im stvara zadovoljstvo, a to nije primjerno. Najavite i dogovarajte s djecom kraj gledanja crtića.)

**4. Bilo bi dobro da djeca gledaju ekrane s veće udaljenosti**

(na televiziji umjesto na mobitelu ili tabletu)

**5. Gledajte televizor s djetetom**

(kako biste spriječili loše utjecaje na dijete i kako biste mu objasnili ono što je vidjelo, a možda nije razumjelo, kao i podrška u razvoju kritičkog mišljenja)



## **6. Ne koristite televizor kao metodu smirivanja ili kao kaznu**

(vi budite djetetova sigurna luka i pomozite djetetu u razvoju samoregulacije emocija)



## **7. Ne koristite crtiće kao nagradu**

(npr. „ako pojedeš dobit ćeš crtić“, neka gledanje televizora bude planirana aktivnost podređena dnevnom rasporedu)

## **8. Ugasite televizor kada ga nitko ne gleda**

(istraživanja pokazuju da se djeca dvostruko kraće igraju s igračkom kada je televizor upaljen što ometa razvoj pažnje kod djeteta - ometajući pozadinski ekran otežavaju djeci koncentraciju na aktivnu izravnu igru)



## **9. Neka televizor ne bude u dječjoj sobi**

## **10. Djeca ne bi trebala gledati ekrane 60 minuta prije spavanja**

(plava svjetlost ekrana ometa stvaranje hormona za spavanje - melatoninu. Istraživanja pokazuju da djeca koja gledaju ekrane prije spavanja kasnije zaspaju i kraće spavaju, a san je neophodan za pravilan rast i razvoj djeteta)

## **11. Budimo djeci dobar primjer:**

ako mi odrasli provodimo puno vremena pred televizorom ne možemo od djece očekivati da doziraju svoje vrijeme pred ekranima.



# Kada su ekrani dobra opcija?

- Kada je **sadržaj edukativan** i primjereno dječjem razvoju
  - Kada je sadržaj **interaktivno**, ne pasivizira djecu
  - Kada je **vrijeme gledanja prilagođeno** dobi djeteta
    - Kada **roditelj gleda zajedno s djetetom** u svrhu nadzora sadržaja i podrške u razumijevanju



## Kako odabrati kvalitetan i primjereni sadržaj za dijete?



Trebamo se pitati slijedeća pitanja:

- Potiče li sadržaj djecu na **kreativnost**, postavljanje pitanja, korištenje **mašteli** ili će moje dijete pasivno sjediti i gledati?  
Potiče li znatiželju?
  - Predstavlja li sadržaj **realan pogled** na svijet i ljude?
  - Promiče li sadržaj **pozitivan odnos prema različitosti**?  
Predstavlja li sadržaj uopće različitost među ljudima?
- Ima li program koji dijete gleda puno propagirajućih **reklama**?
- Jesam li pogledao koju epizodu crtića da vidim jesu li teme i program sadržaja pozitivni ili negativni? Koja ponašanja se u sadržaju **promoviraju kao poželjna**?
- Kakav će **emocionalni utjecaj** imati taj sadržaj na moje dijete?

Svakako uvijek moramo polaziti od činjenice da je **glavna djetetova aktivnost igra**, a prirodna potreba djece jest **potreba za istraživanjem**. Za optimalan i cjelovit razvoj važno je **učenje iz iskustva** koja uključuju igru, vršnjake, aktivno istraživanje okoline korištenjem svih osjetila, kretanje i fizičku aktivnost, obitelj.

Istraživanja pokazuju da djeca danas provedu više vremena pred ekranima nego igrajući se na vanjskom prostoru.

Osigurajte djeci dovoljno vremena za **slobodnu igru, boravak na otvorenom, čitanje i razvojno poticajne aktivnosti** kako bi neometano učili, rasli i razvijali se te u najvećoj mogućoj mjeri ostvarili svoje potencijale.



**Iako stručnjaci nisu još sigurni u kojoj točno mjeri gledanje televizora utječe na djecu, u jednome se slažu – što manje, to bolje.**