


# DIGITALNI MEDIJI U PREDŠKOLSKOJ DOBI

**Upitajte se “Kako ja koristim medije?”,  
jer djeca uče od Vas. Vi ste im najvažniji uzor!**



**Računala, pametni telefoni,  
tableti, igraće konzole, televizori  
i drugi digitalni uređaji s  
pristupom internetu sveprisutni  
su u djetetovom okruženju  
od samog rođenja**

DJEČJI VRTIĆI DUBROVNIK



**biram zdravlje**

[www.zzjzdnz.hr](http://www.zzjzdnz.hr)

## Evo još nekoliko znakova koji govore da je dijete prekomjerno izloženo digitalnim medijima i da postoji opasnost za zdravlje i razvoj djeteta:

- **Psihosocijalne posljedice:** dijete ne sudjeluje u obiteljskim aktivnostima. Više vremena provodi za ekranima nego u igri i socijalizaciji s vršnjacima. Preokupirano je sadržajima: stalno priča o onome što radi na digitalnim medijima, o likovima iz igrica ili ih oponaša.
- **Tolerancija:** Količina vremena koju provodi za ekranima je sve veća. Ne može kontrolirati vrijeme koje provodi za ekranima, teško prestaje s aktivnošću u koju je uključeno.
- **Kontrola raspoloženja:** Kad je neraspoloženo ekrani su jedini način koji mu pomažu da se osjeća bolje. Bez njih se ne može zabavit. Nema interesa za druge aktivnosti
- **Simptomi uskraćivanja:** dijete postaje frustrirano, anksiozno ili razdražljivo pri odvajanju od aktivnosti na ekranima.

Primjetite li neki od ovih znakova, potrebno je djelovati. Potražite savjet psihologa, pedijatra ili školskog liječnika.



U predškolskoj dobi grade se temelji odnosa koje će dijete imati prema digitalnim medijima kasnije. Naučite djecu važnosti biranja kvalitetnih sadržaja primjerenih dobi.  
UMJESTO EKRANIZMA - RAZVIJAJMO MEDIJSKU PISMENOST KOD DJECE

Dječji mozak prima informacije i razvija se putem podražaja koje dobiva iz okoline (vidom, sluhom, dodirrom, mirisom, okusom). Vrijeme koje dijete provede ispred ekrana je **VRIJEME KOJE NIJE PROVELO** u igri, aktivnostima i socijalnim interakcijama (s obitelji, odraslima i vršnjacima). Te aktivnosti putem osjetila pružaju informacije koje podražuju mozak na stvaranje živčanih veza i sklopova koji su neophodni za razvoj govora, motoričke spretnosti, inteligencije, emocionalni i socijalni razvoj djeteta, te pomažu boljoj komunikaciji različitih dijelova mozga, lakšem učenju i stvaranju novih informacija. Nedostatak tih aktivnosti ugrožava cjelokupni razvoj djeteta i može dovesti do odstupanja u svim razvojnim područjima:



- tjelesnom,
- senzoričkom,
- motoričkom,
- spoznajnom (posebno razvoj pažnje i koncentracije),
- jezično-govornom,
- emocionalnom i
- socijalnom razvoju djeteta

(potražite na <https://www.medijskapismenost.hr> i drugim srodnim stranicama.)

### **Kod djece koja prekomjerno i neprimjerenom koriste digitalne medije često se nalaze:**

Problemi sa spavanjem	Prekomjerna tjelesna težina	Oštećenje vida
Motorički nemir	Lošija motorika i grafomotorika	Teškoće pažnje i koncentracije
Komunikacijske teškoće	Slabije jezične vještine	Teškoće samoregulacije
Stvaranje negativne slike o sebi	Pojava agresivnih ponašanja	Pojava strahova, tjeskobe, uznemirenosti
Slabija interakcija s vršnjacima	Ravnodušnost prema nasilju	Ovisnost.....

## Kako pristupiti medijima unutar obitelji?

**Preuzmite odgovornost-učinite ekrane nedostupnima:** uklonite uređaje iz dječje sobe i zajedničkih aktivnosti (npr. tijekom obroka) te ih izbjegavajte sat vremena prije odlaska na spavanje, ne kupujte djetetu mobilni telefon, mobilni telefon nije igračka.

### **Odredite pravila korištenja medija i digitalnih uređaja u obitelji**

Digitalni mediji se mogu koristiti u dijelu doma gdje su prisutni odrasli, odredite u koje vrijeme, koliko dugo i koje sadržaje dijete smije koristiti. Po mogućnosti odredite obiteljski dan bez digitalnih medija i pravilo gašenja digitalnih medija 1 do 2 sata prije spavanja za sve ukućane. Potrudite se i sami što manje koristiti TV i druge ekrane, posebno mobilni telefon.

### **Dopustite djeci pristup samo sadržajima prikladnim za dijete.**

Razmislite o posljedicama koje određeni sadržaji mogu imati na Vaše dijete. Ako niste sigurni, pitajte stručnjake koji se bave djecom i dječjim razvojem. Kvalitetni edukativni sadržaji bi trebali imati apsolutni prioritet. Kad dijete kaže da mu je dosadno, ponudite mu drugi sadržaj osim digitalnih medija.

### **Pokažite interes i koristite vrijeme pred ekranom za zajedničko vrijeme**

Gledajte sadržaje i igrajte se zajedno. Razgovarajte s djetetom o sadržajima koje gleda i igra. Pomozite mu razumjeti sadržaje i kako ono što vidi nije uvijek istinito i realno.

### **Naučite više o uslugama, sadržajima, tehnologiji i dobnim ograničenjima**

kroz informacije koje olakšavaju odabir zaštite i sadržaja prikladnog za dob djeteta. Napravite vlastitu listu edukativnih sadržaja koji doprinose usvajanju zdravih životnih vještina i navika Vašeg djeteta.

**Uključite djecu u kućanske poslove** sukladno njegovim mogućnostima– pospremanje svojih igračaka, oblačenje, priprema stola za obrok, pomoć oko pripreme hrane itd.

**Provodite vrijeme s djetetom na otvorenom** u igri na otvorenom dijete koristi sva svoja osjetila, dozvolite djeci da trče, skaču, vrte se, penju se po stablima, istražuju okolinu....

**Omogućite djeci kreativne aktivnosti** poput igranje različitim materijalima, crtanje, oblikovanje oblika od plastelina, igranje u pijesku, slaganje kocaka, slagalica i sl. Potičite zanimljive aktivnosti koje potiču različite sposobnosti i vještine djeteta.



Djeca u dobi  
2 do 5 godina ne bi  
trebala provoditi više od  
**1 SAT DNEVNO**  
**ISPRED EKRANA**  
(uključujući sve ekrane  
od TV-a do  
mobitela).\*

\*Preporuka Američkog udruženja pedijatara (American Academy of Pediatrics)