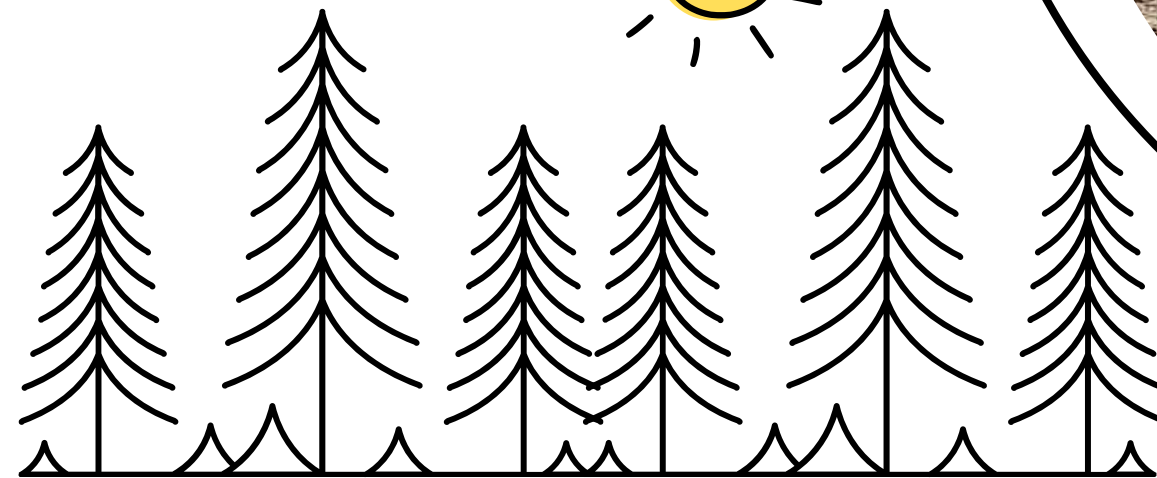


Zmanjševanje uporabe zaslonov skozi igro in stik z naravo



dipl. vzg. Petra Potokar
VVZ Kekec Grosuplje

Mednarodna konferenca
Kostanjevica na Krki, 30. maj 2026

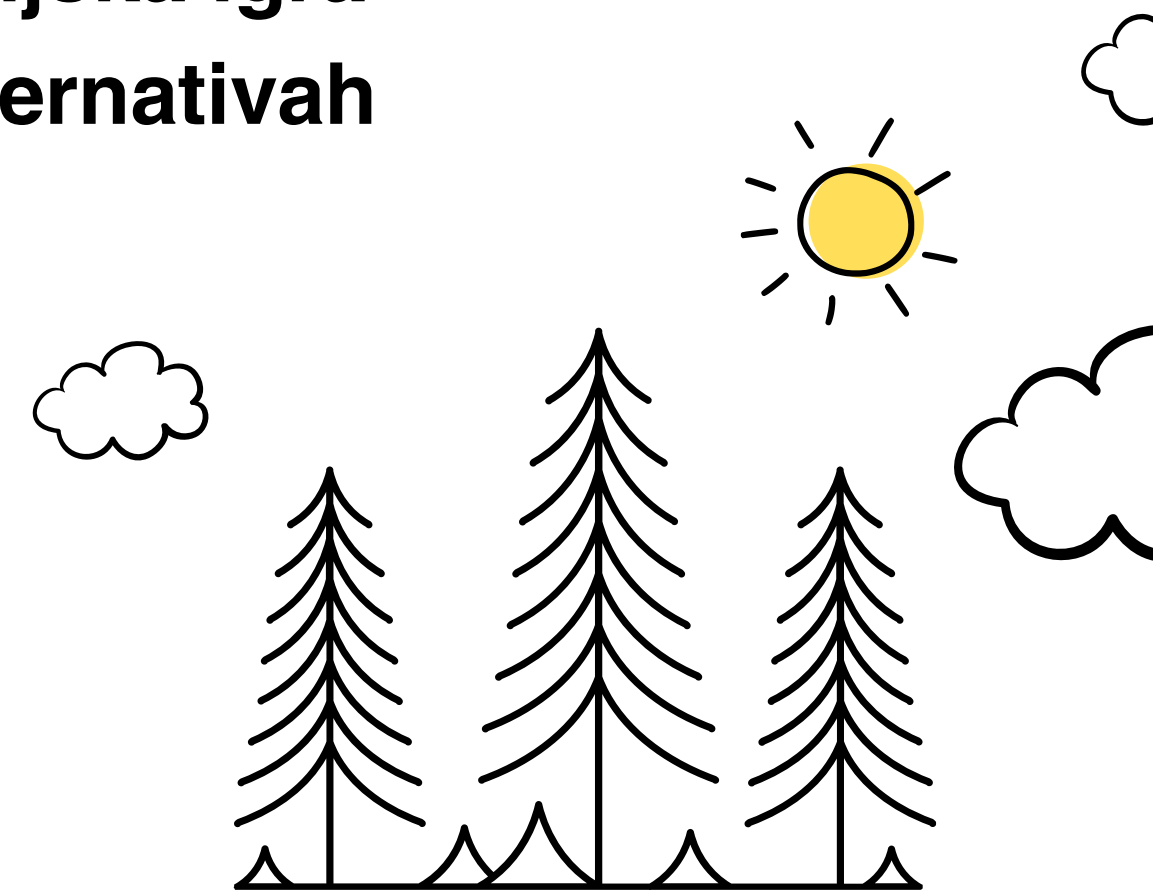




IZHODIŠČE

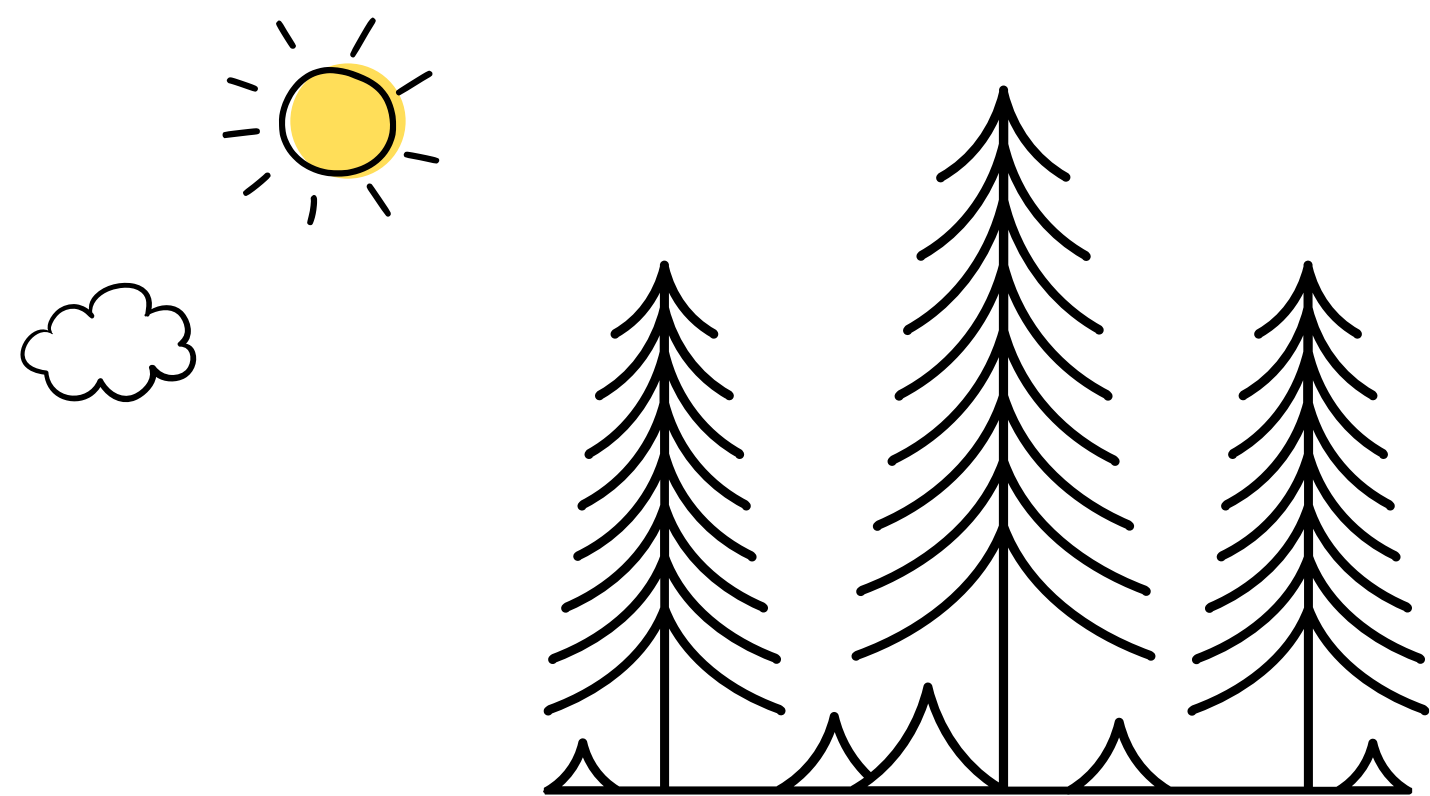


- naraščajoča uporaba zaslonov v predšolskem obdobju
- posnemanje digitalnih vsebin v igri
- krajši razpon pozornosti in potreba po hitrih dražljajih
- zmanjšana spontanost in domišljajska igra
- potreba po razvojno ustreznih alternativah



REZULTATI ANKETE: uporaba zaslonov pri otrocih

- **100% otrok uporablja zaslone**
- **večina: 30–60 minut dnevno**
- **najpogosteje: televizija**
- **starost otrok: 3–4 leta**
- **anketa med starši (n = 15)**

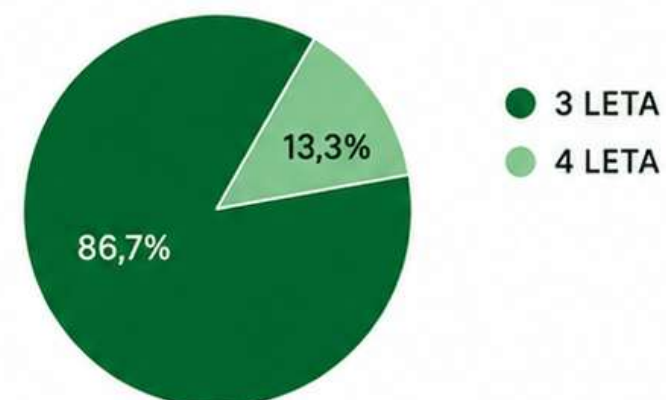


OSNOVNI PODATKI IN UPORABA ZASLONOV

n = 15

STAROST OTROKA

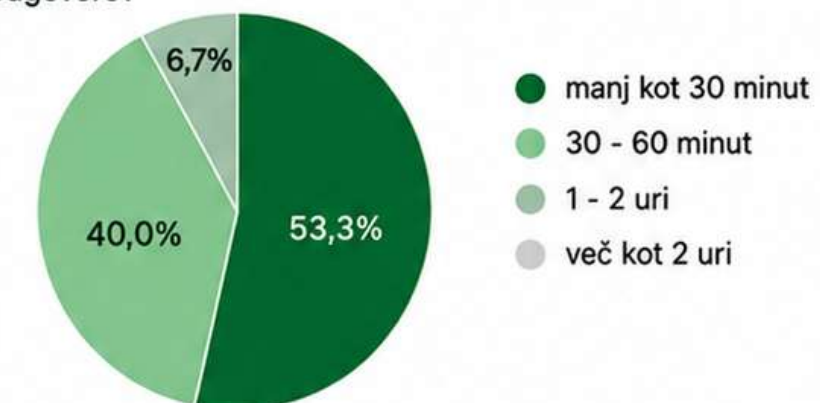
15 odgovorov



Starost	Število
3 LETA	13
4 LETA	2

KOLIKO ČASA NA DAN VAŠ OTROK OBIČAJNO PREŽIVI PRED ZASLONI?

15 odgovorov

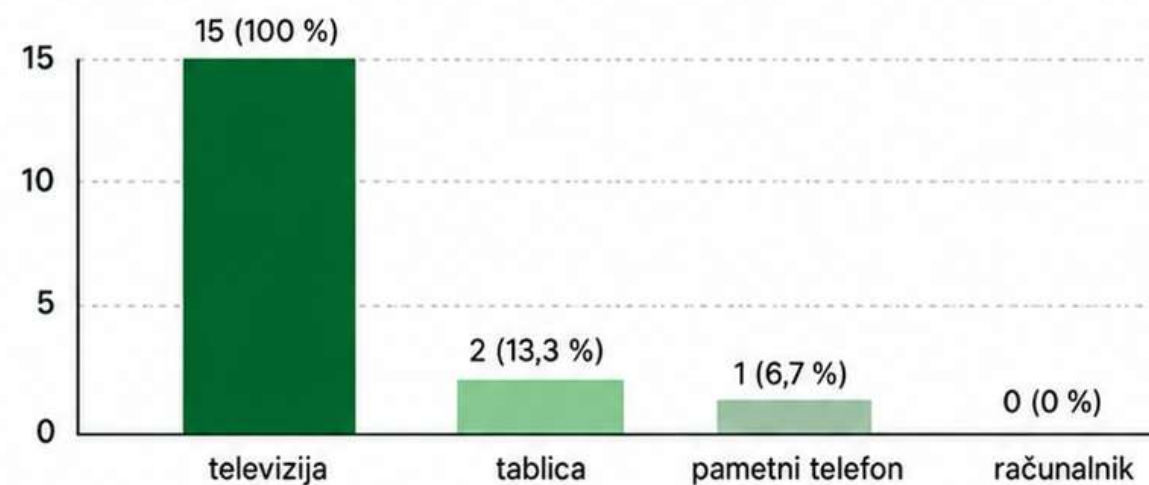


Čas pred zasloni	Število
manj kot 30 minut	6
30 - 60 minut	8
1 - 2 uri	1
več kot 2 uri	0

KATERE NAPRAVE VAŠ OTROK NAJPOGOSTEJE UPORABLJA?

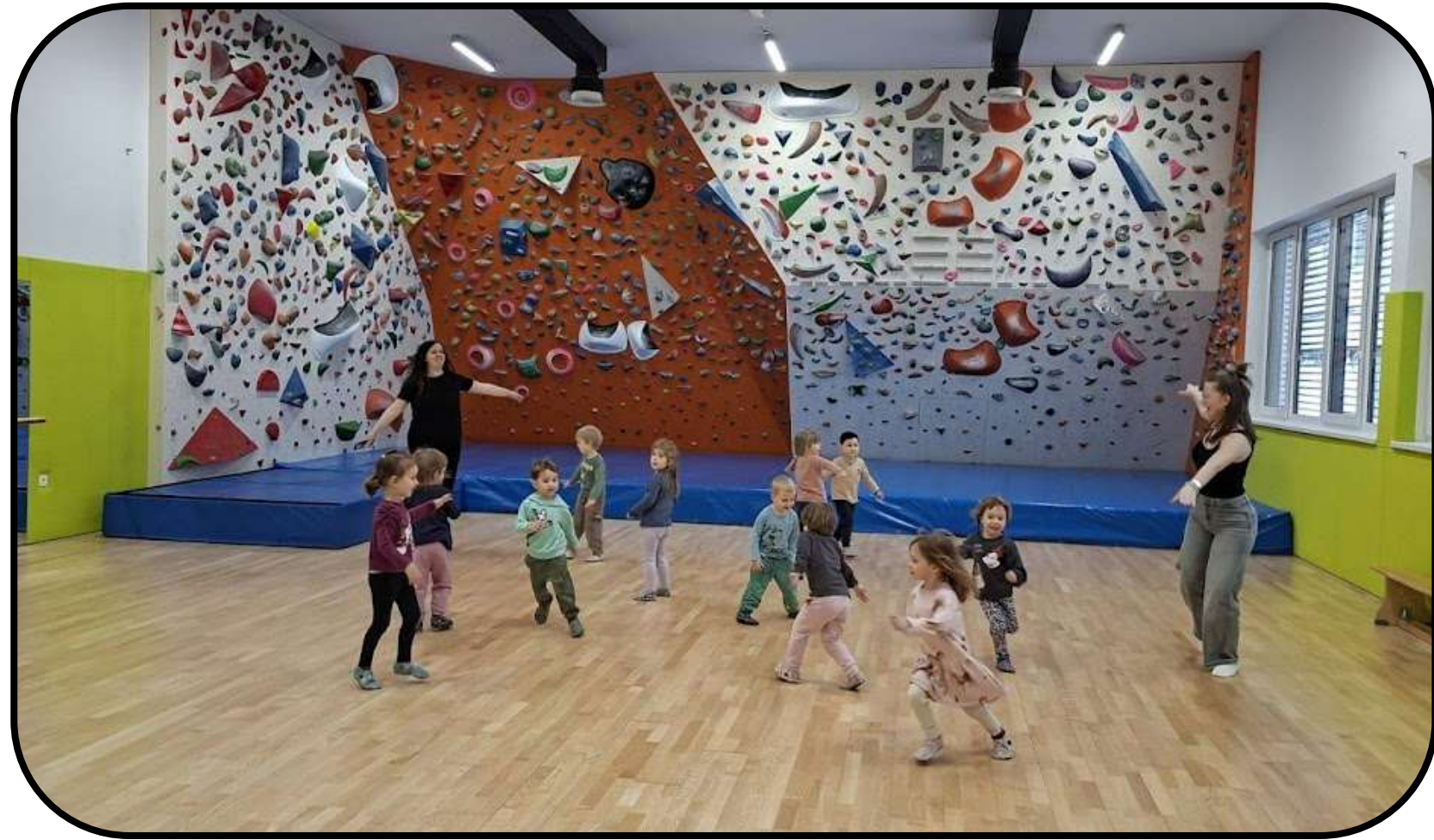
(možnih več odgovorov)

15 odgovorov



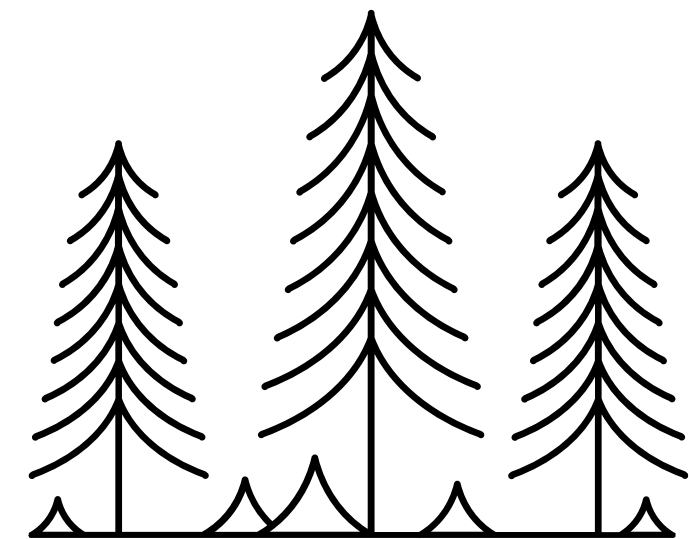
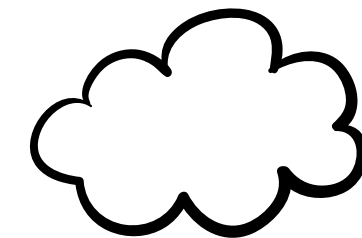
Naprava	Število
televizija	15
tablica	2
pametni telefon	1
računalnik	0

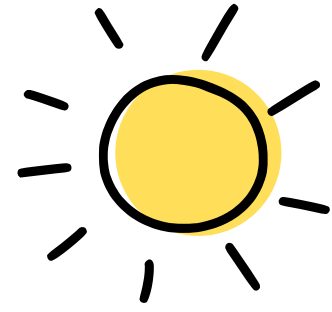
Ključna ugotovitev: 100 % otrok gleda televizijo, večina med 30 in 60 minut dnevno.



CILJI

- zmanjšanje časa pred zasloni
- spodbujanje gibanja in aktivne igre
- krepitev socialnih in čustvenih veščin
- povečanje časa v naravi
- razvoj trajnostnega življenjskega sloga
- cilji trajnostnega razvoja: **SDG 3 • 4 • 11 • 12 • 15**





OPIŠ DEJAVNOSTI

Sodelujoči:

- otroci: 3–4 leta (n = 16)
- vključeni starši in stari starši

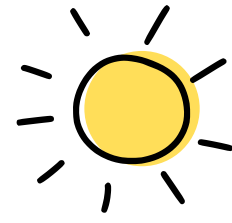
Pristopi dela:

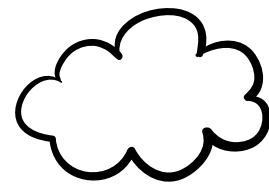
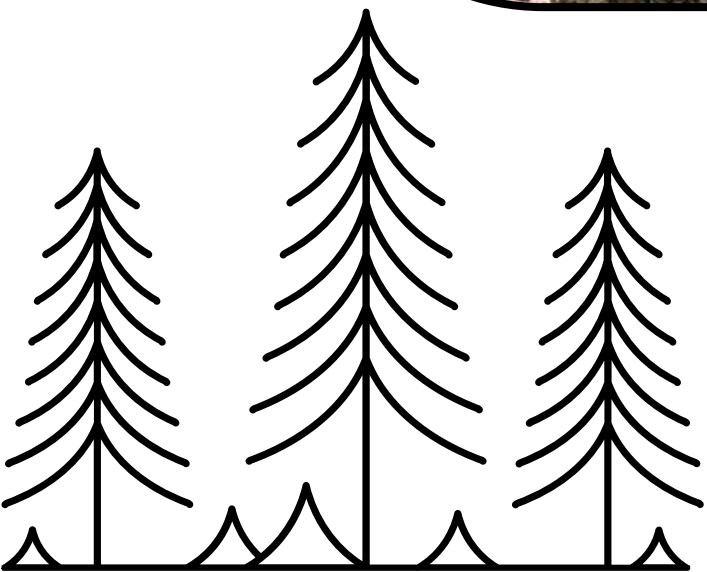
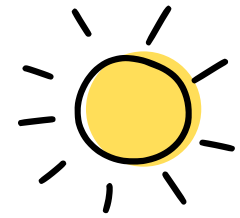
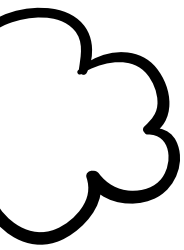
- gozdna pedagogika
- izkustveno učenje
- medgeneracijsko sodelovanje

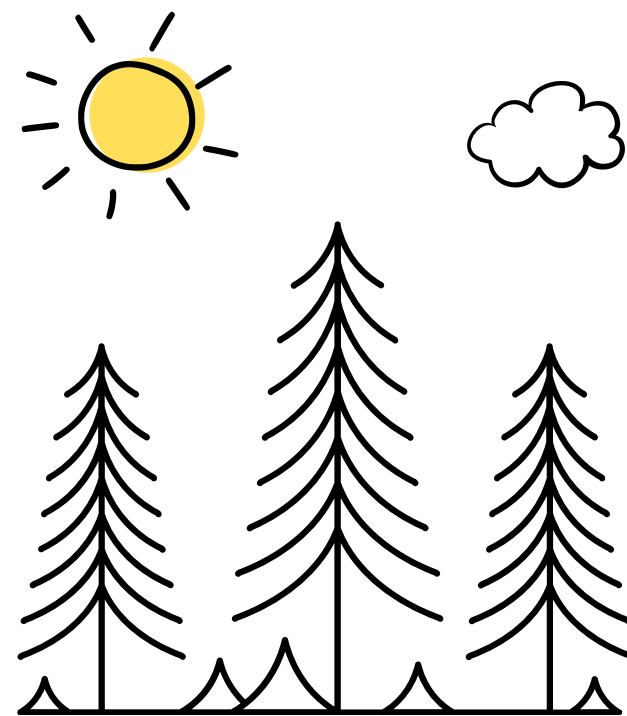


OBISK GOZDA

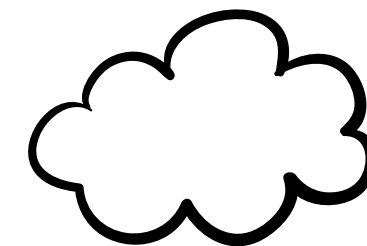
- prosta igra in raziskovanje
- opazovanje rastlin in živali
- gradnja hišk, naravni poligoni
- ustvarjanje z naravnimi materiali
- razvoj domišljije, pozornosti in umirjenosti



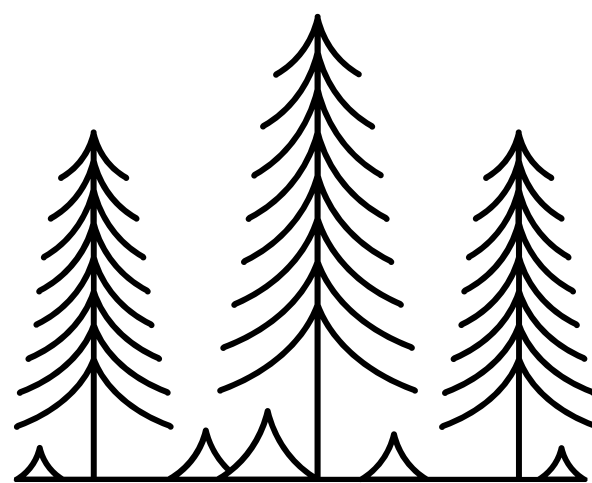
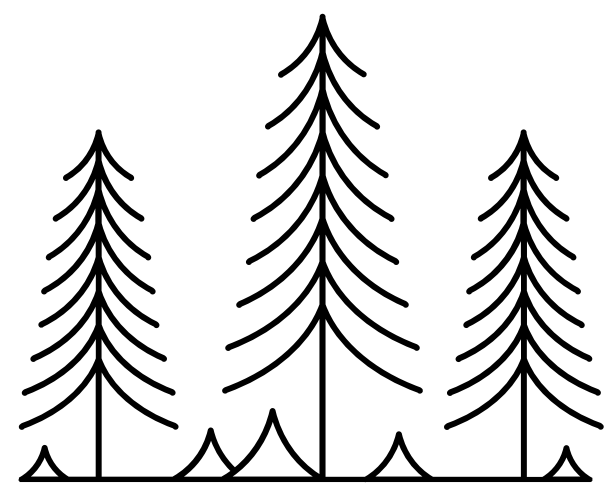
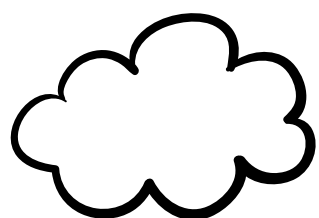
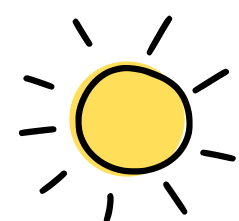


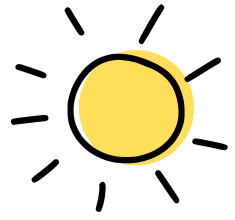
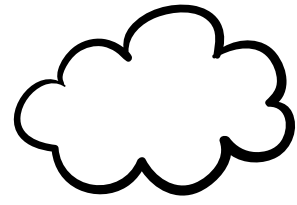


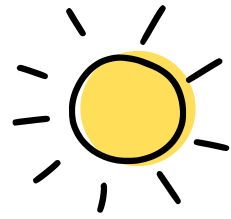
USTVARJANJE IN TRAJNOST

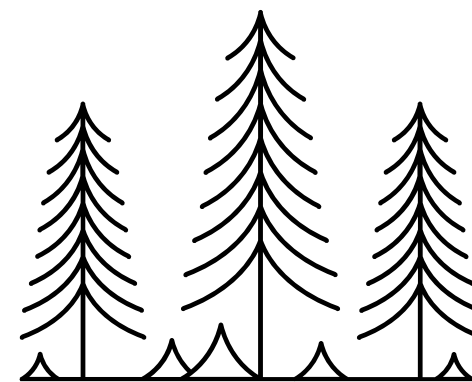
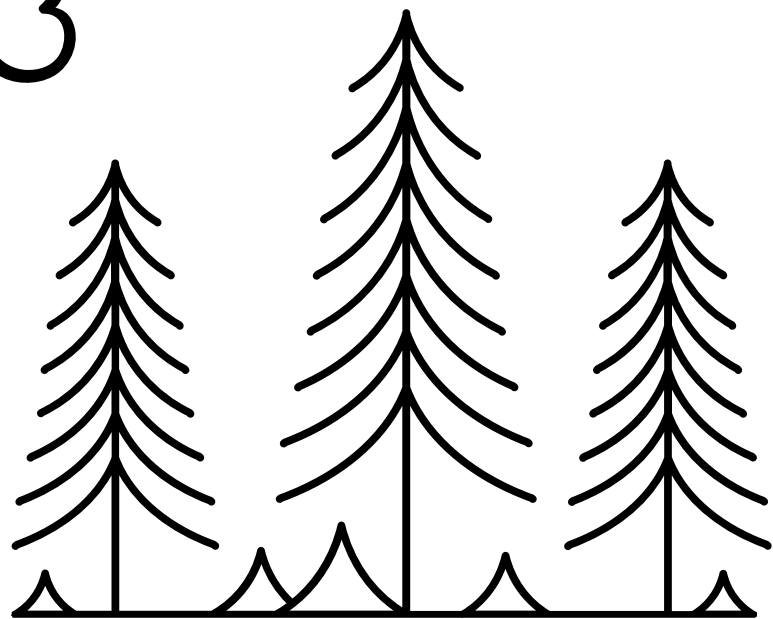
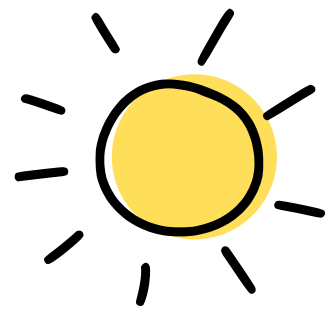


- **ustvarjanje iz odpadnih materialov**
- **izdelava lutk**
- **spodbujanje ustvarjalnosti**
- **otroci kot aktivni ustvarjalci**
- **odgovoren odnos do okolja**



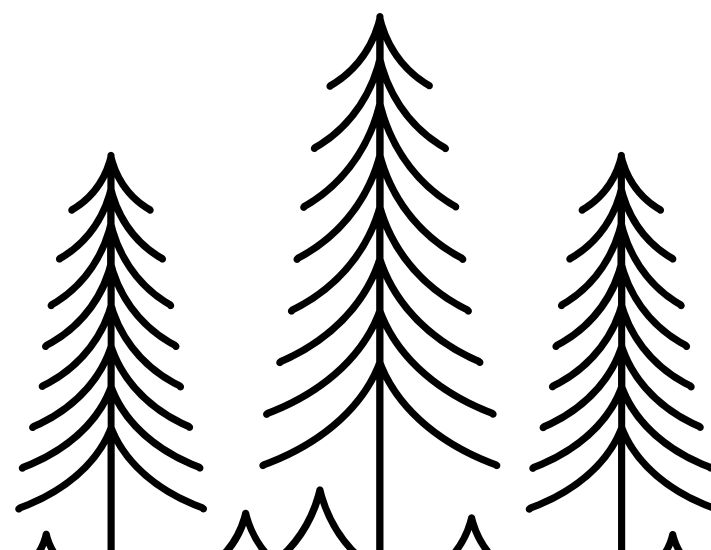
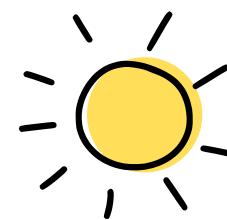


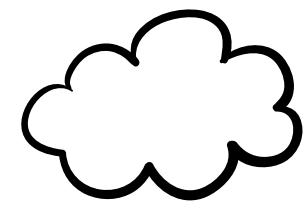
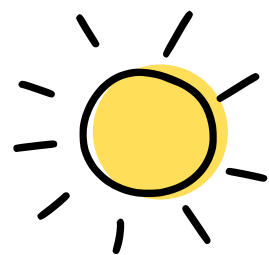
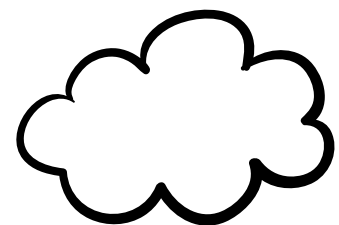


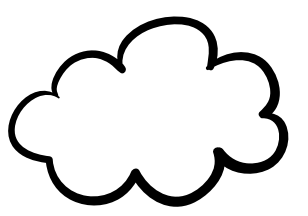
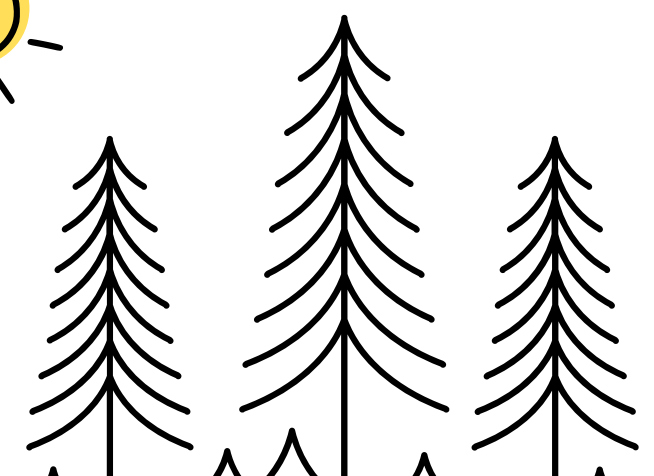
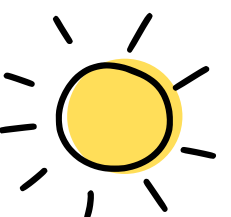


SOCIALNI ODNOSI IN ČUSTVENA PISMENOST

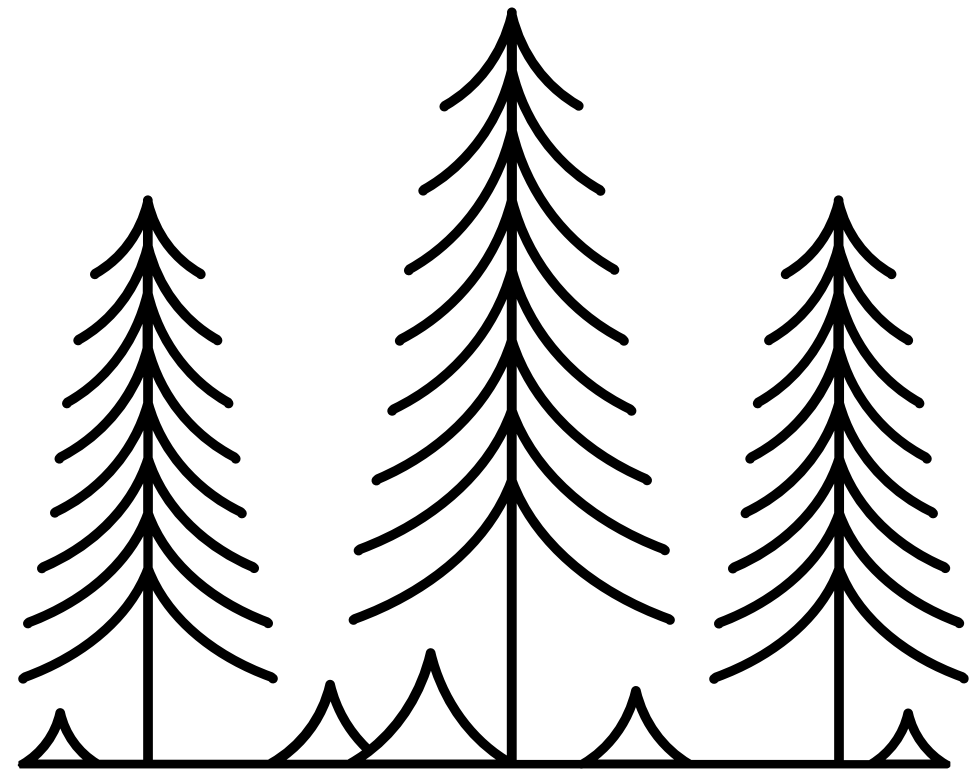
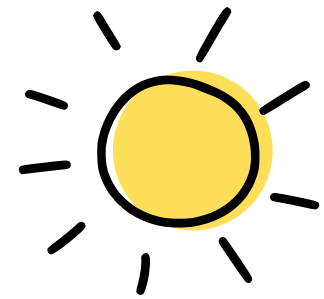
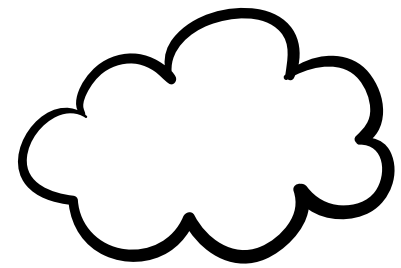
- pletenje zapestnic prijateljstva
- dejavnost »mreža prijateljstva«
- spoznavanje in izražanje čustev
- spodbujanje sodelovanja in empatije
- razvoj socialnih veščin
- krepitev občutka pripadnosti





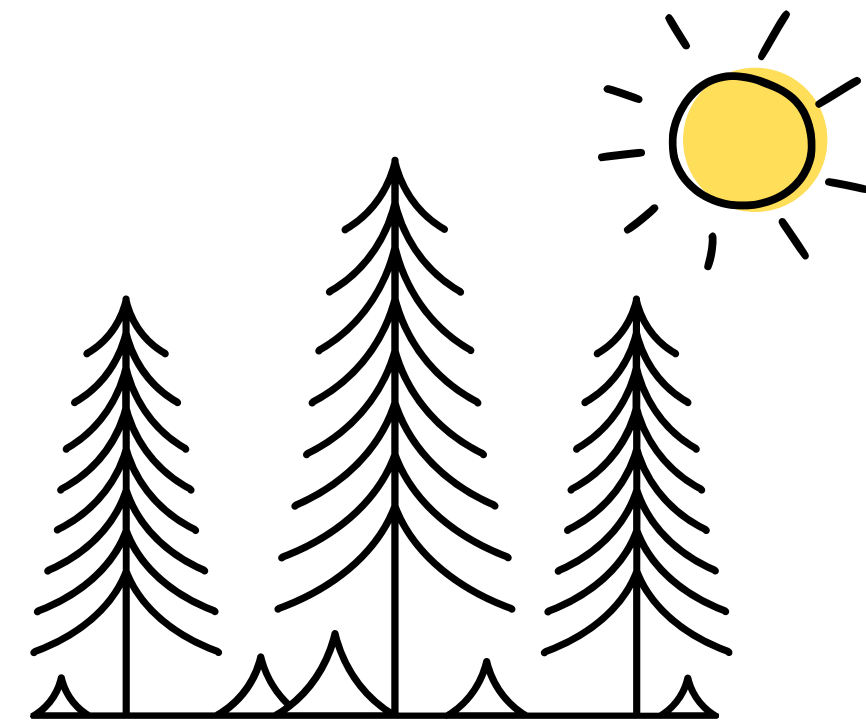
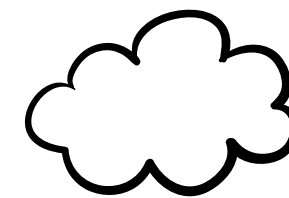


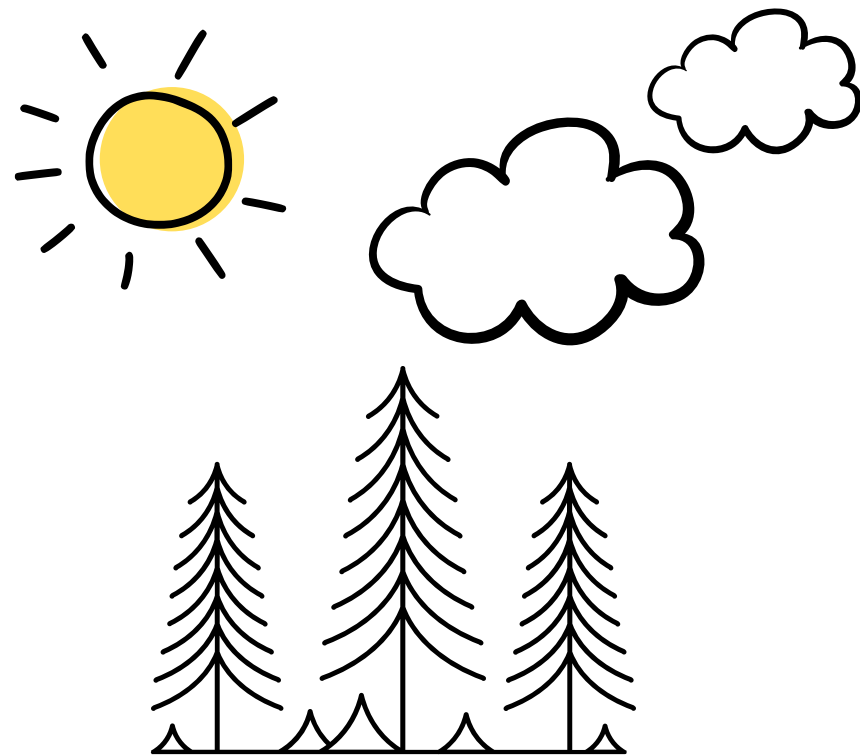




MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE

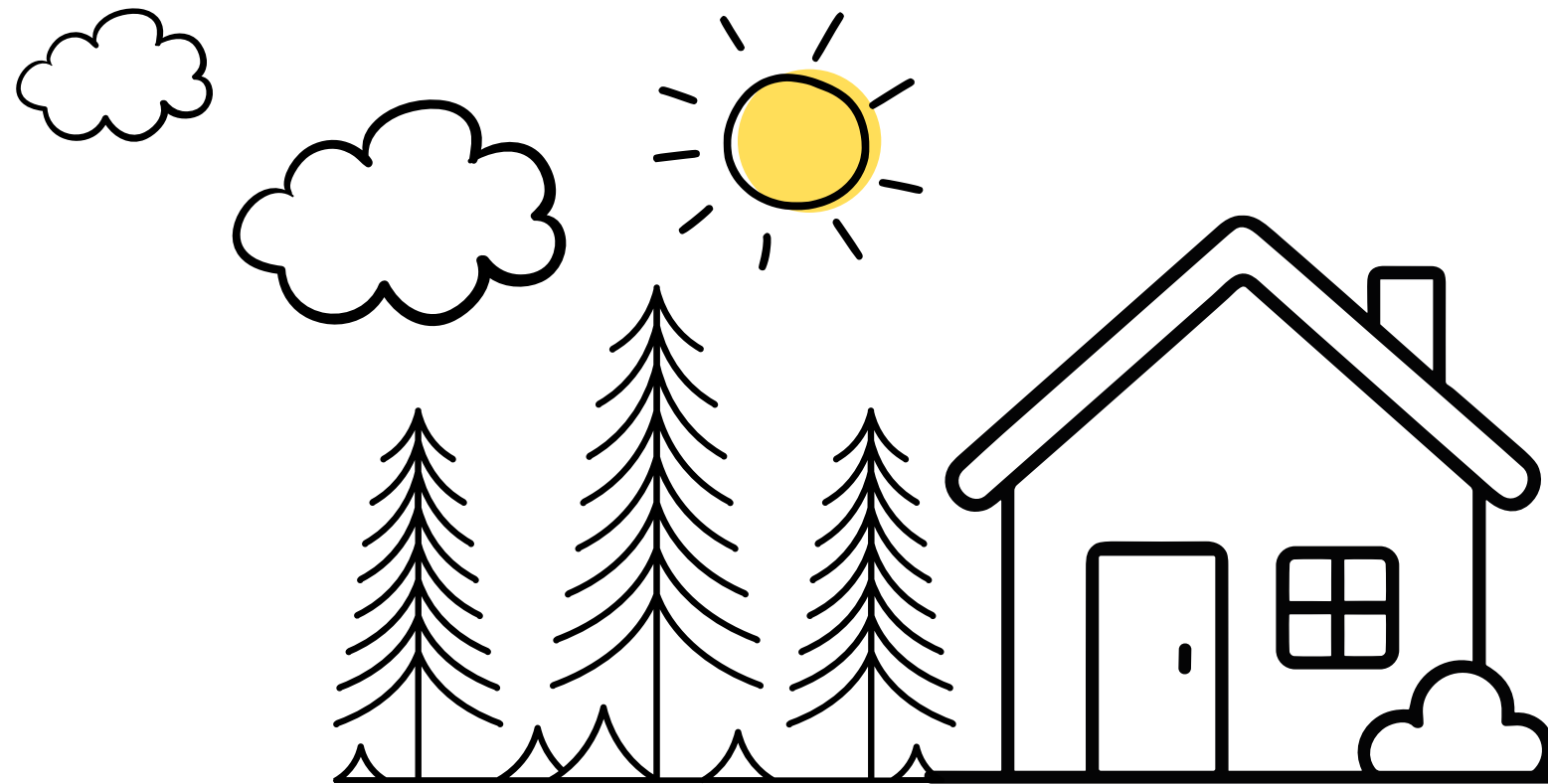
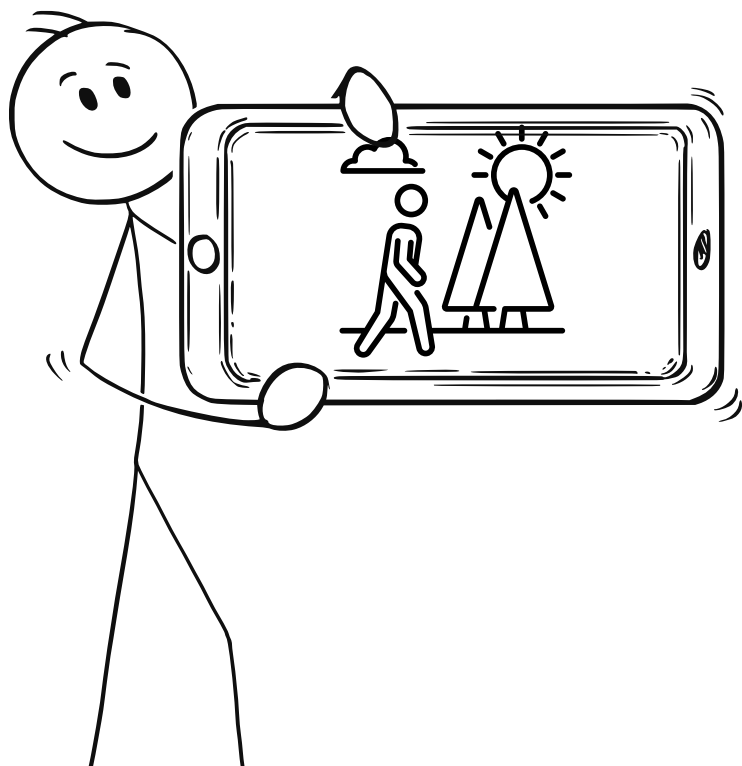
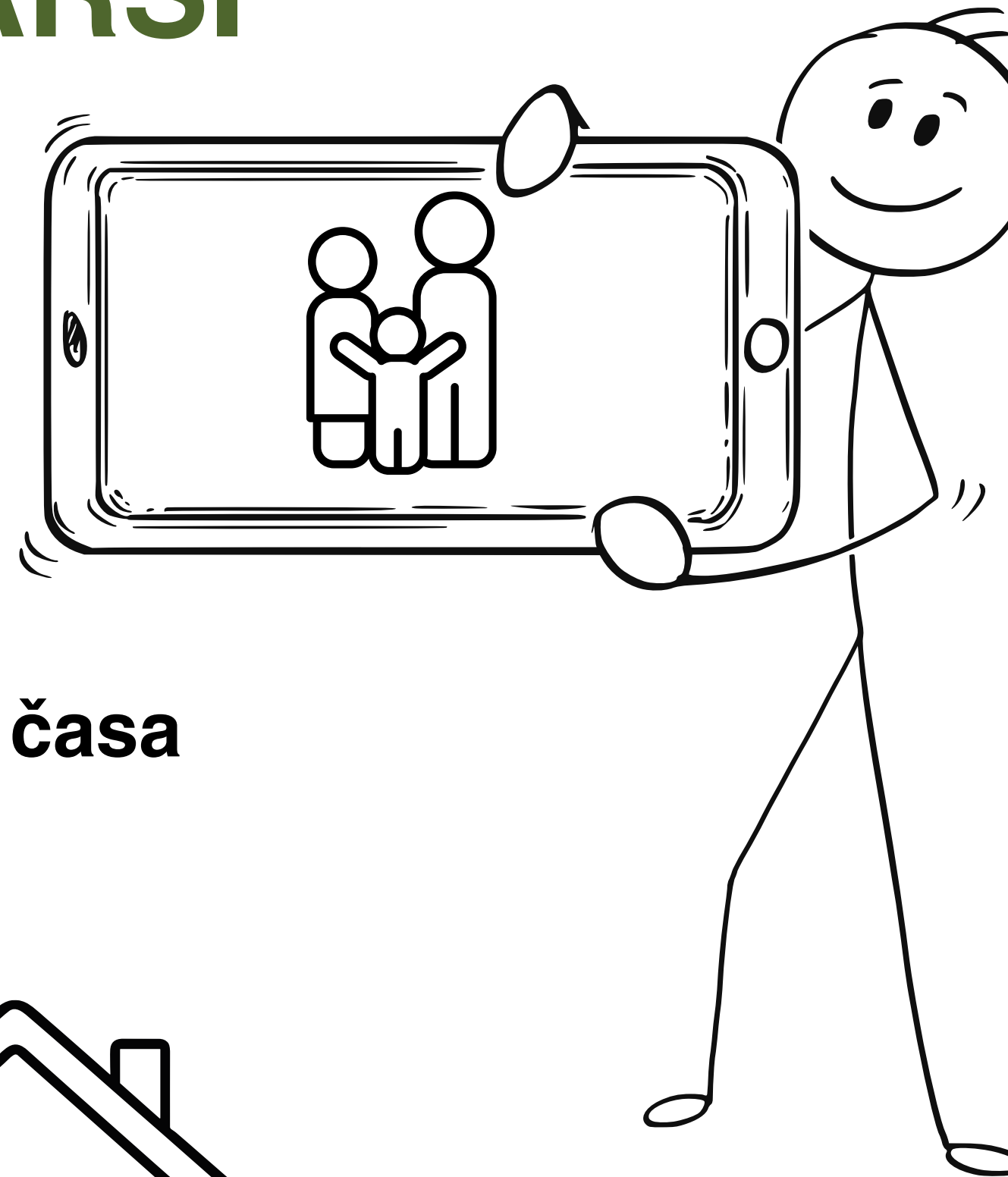
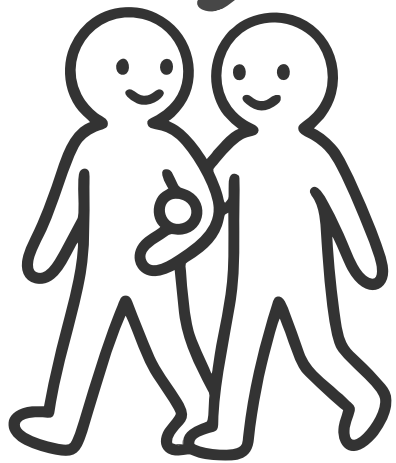
- obisk dedkov in babic
- skupno petje in rajalne igre
- ustvarjanje in druženje
- prenos izkušenj in vrednot
- krepitev medsebojnega spoštovanja
- krepitev socialno-čustvenega razvoja

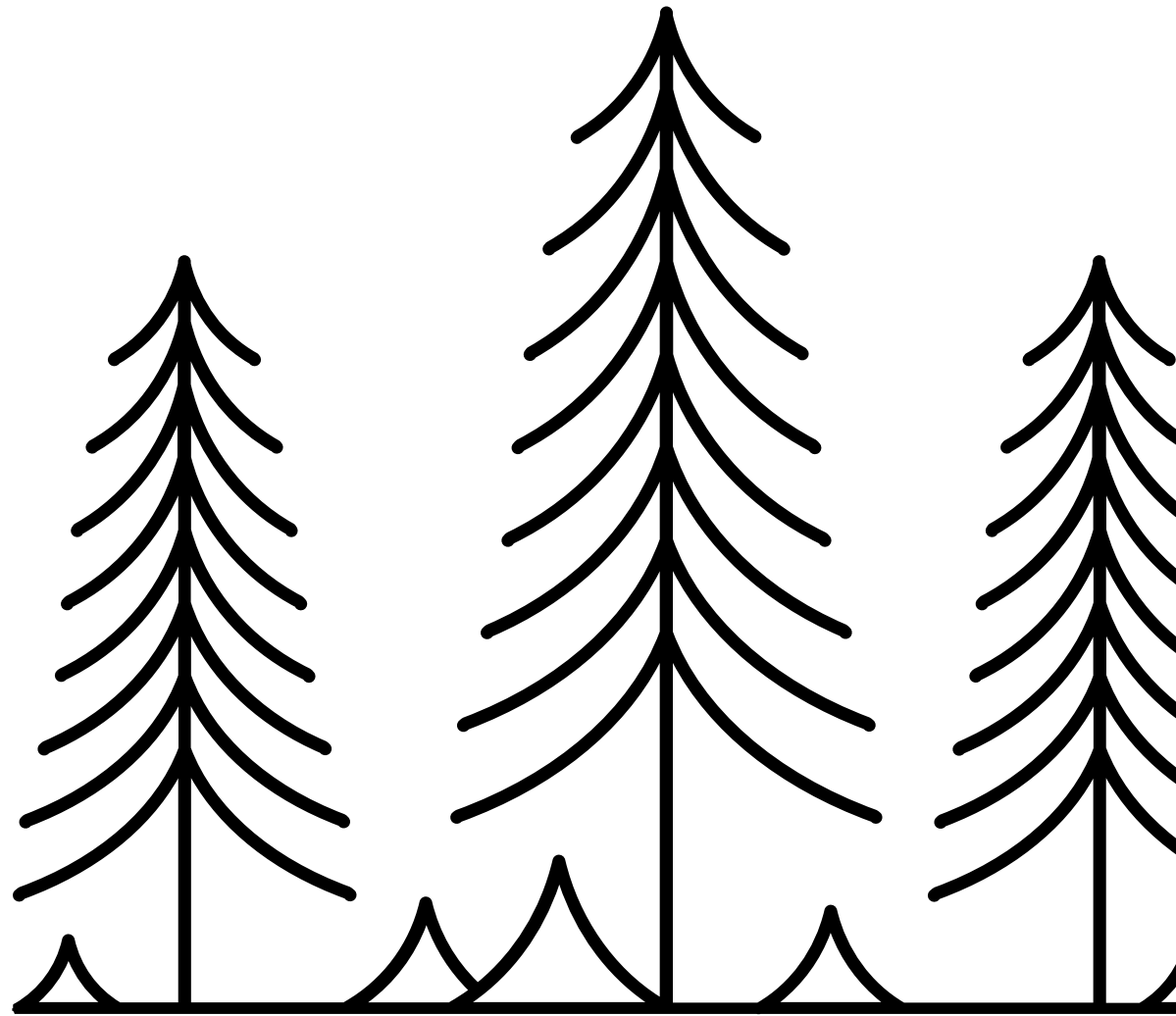
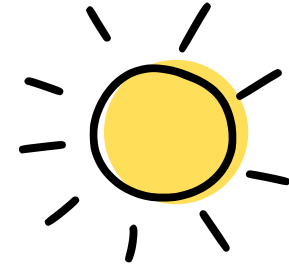
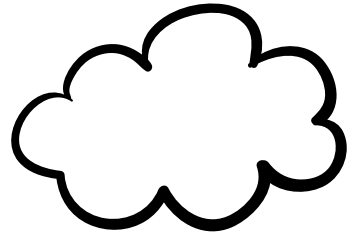




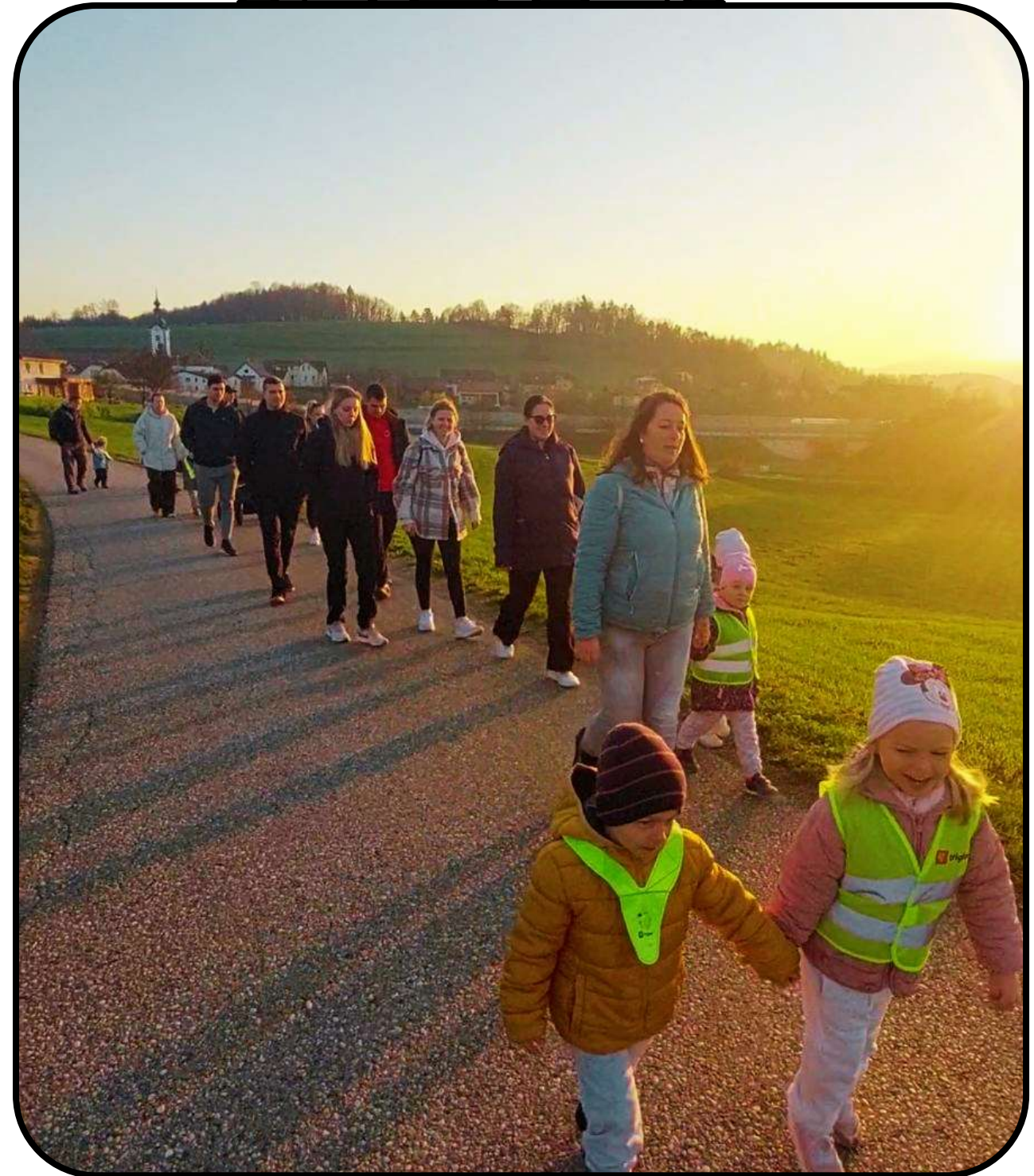
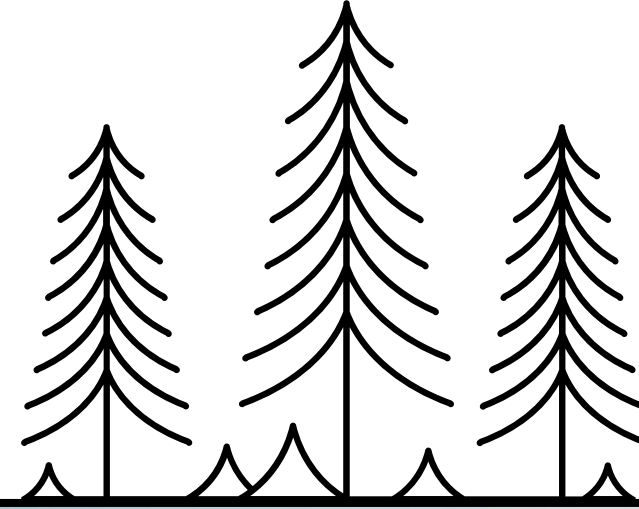
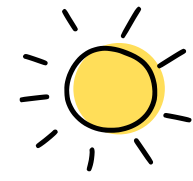
SODELOVANJE S STARŠI

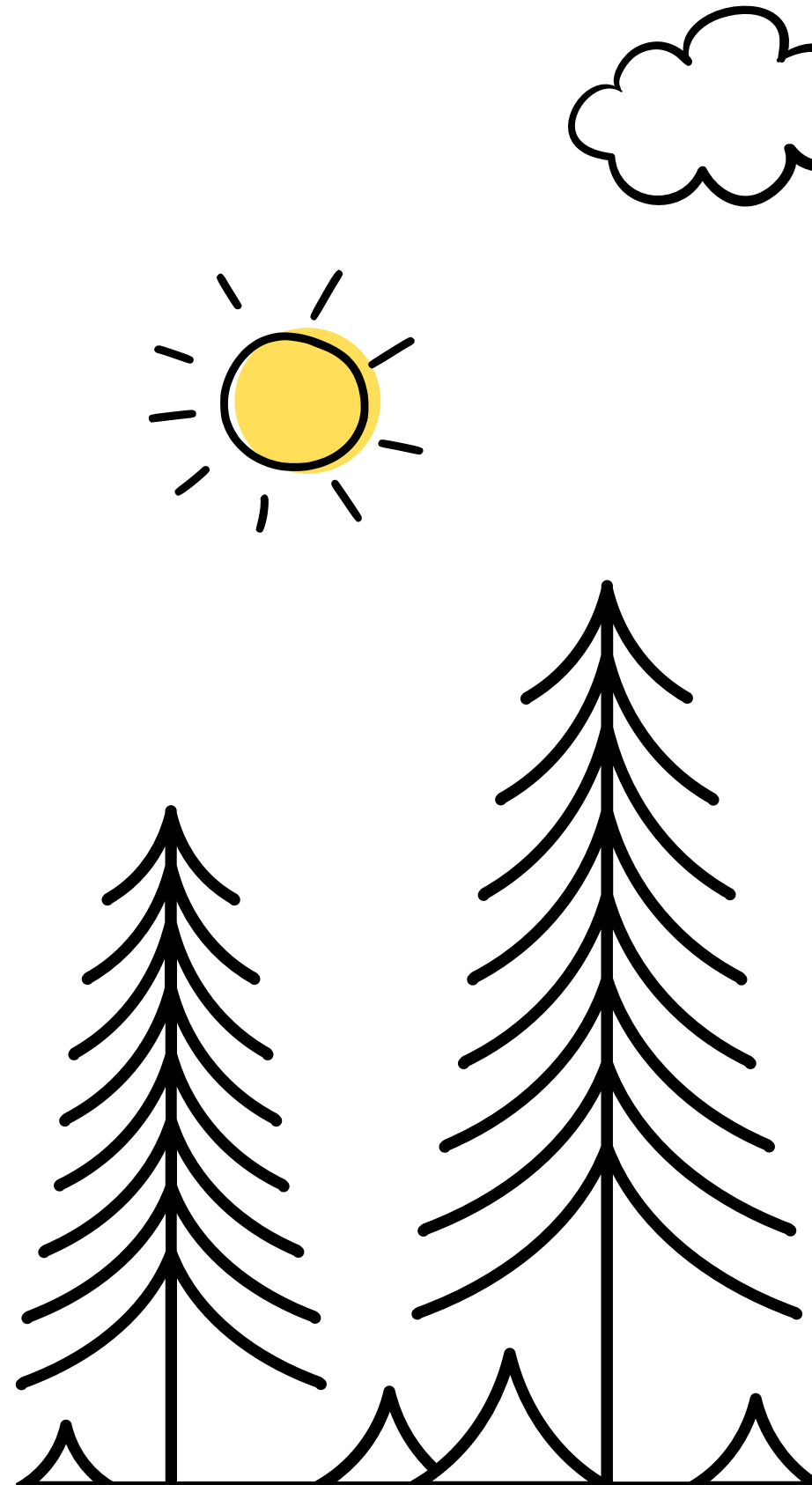
- **predavanje o uporabi zaslonov**
- **predstavitev rezultatov ankete**
- **kartice dejavnosti brez zaslonov**
- **krepitev sodelovanja vrtec–družina**
- **skupni pohodi in delavnice**
- **spodbujanje kakovostnega skupnega časa**

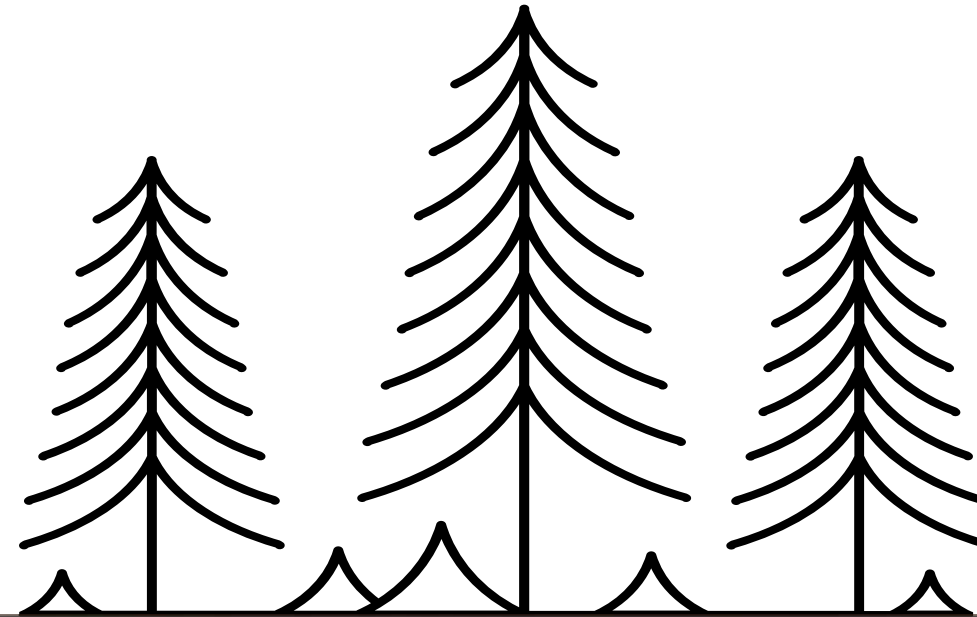
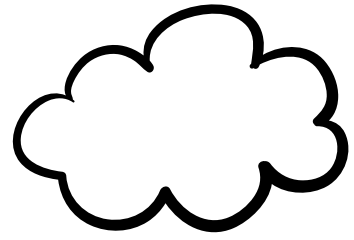
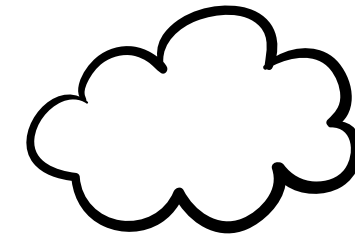
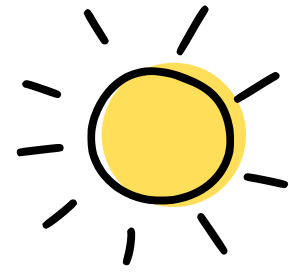


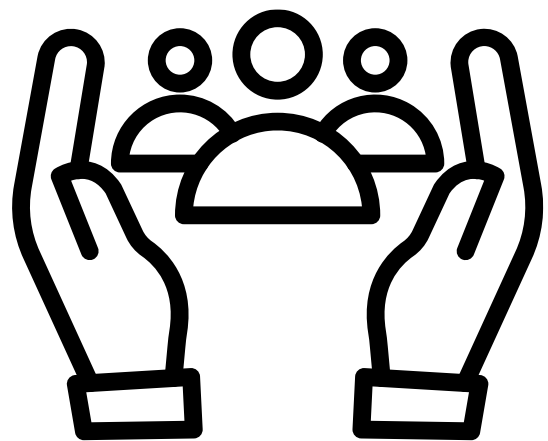




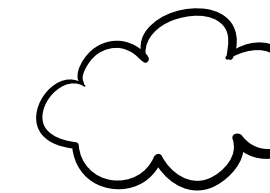




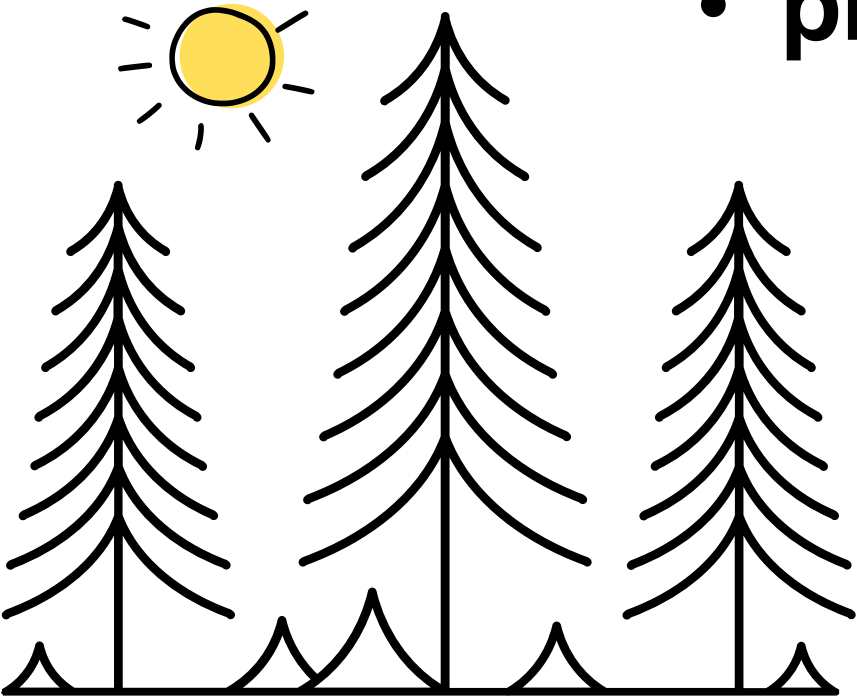
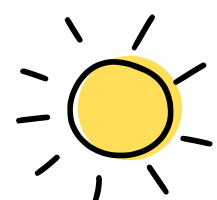
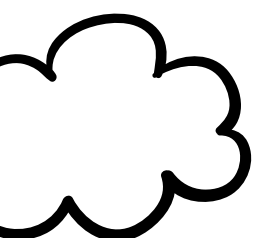


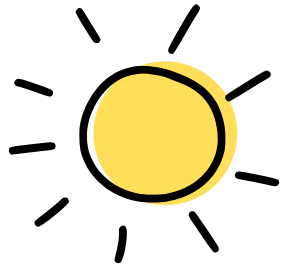


POSEBNOSTI, ZANIMIVOSTI IN PRIPOROČILA



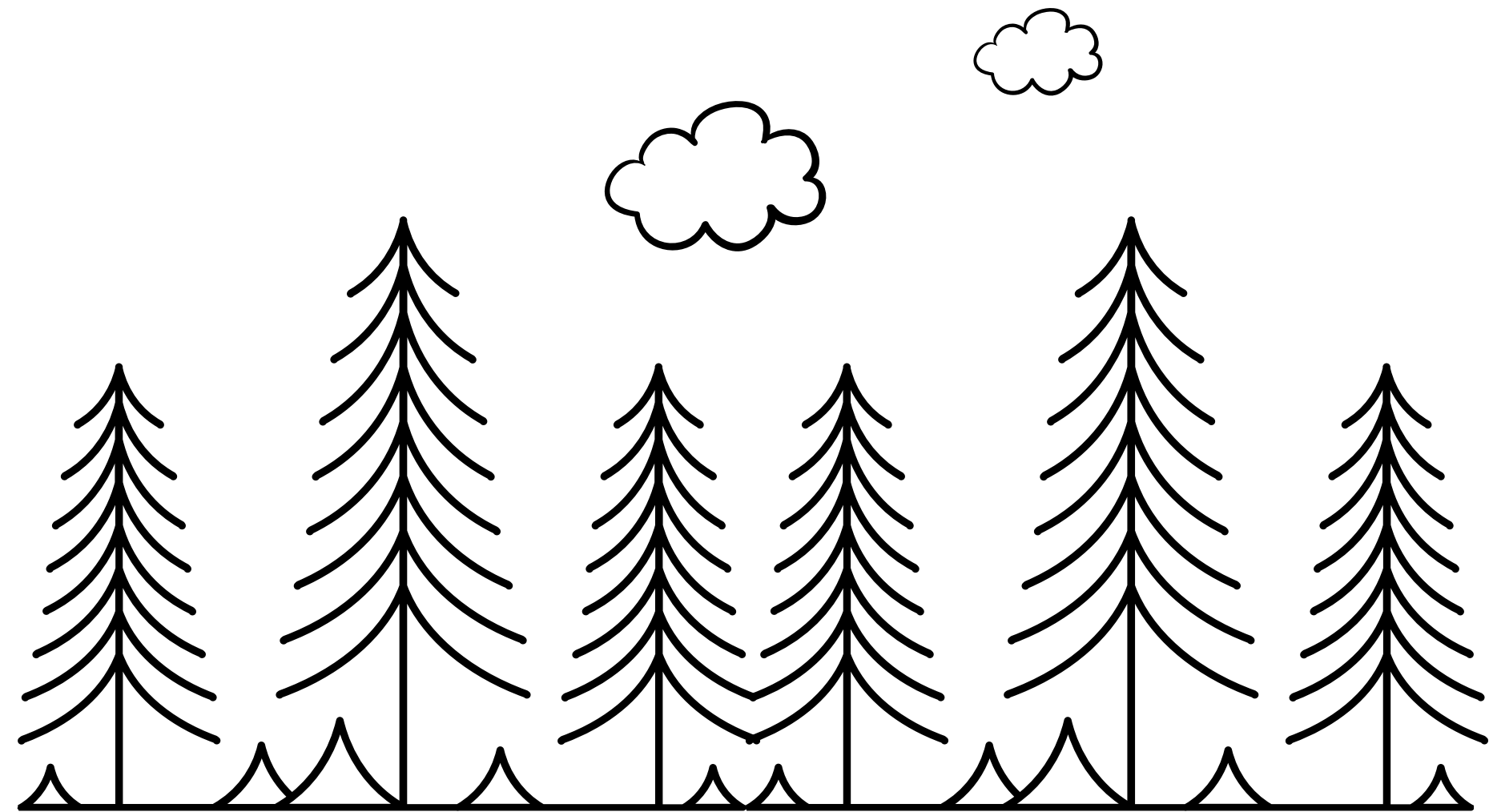
- zmanjševanje uporabe zaslonov skozi igro in naravo
- celosten pristop (otrok–vrtec–družina)
- poudarek na izkustvenem učenju
- vključevanje staršev kot ključni dejavnik
- prenos dejavnosti v družinsko okolje
- priporočilo: začeti že v zgodnjem otroštvu

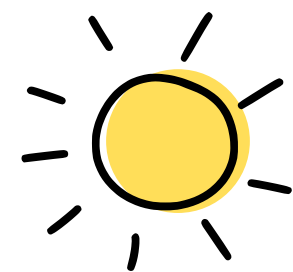




REZULTATI

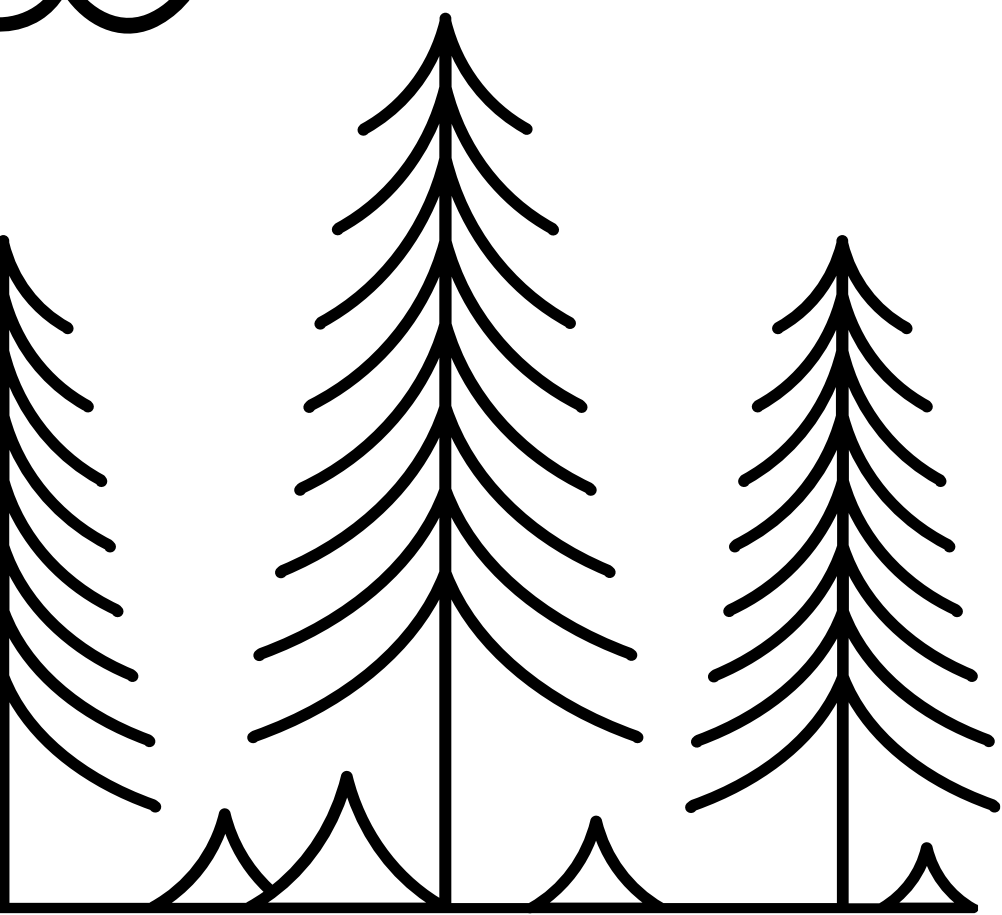
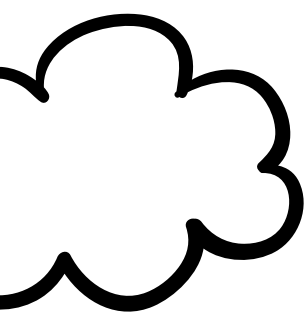
- večja umirjenost otrok
- daljša in bolj poglobljena igra
- pristnejši medsebojni odnosi
- več sodelovanja in empatije
- večja vključenost v igro
- manjša potreba po zaslonih



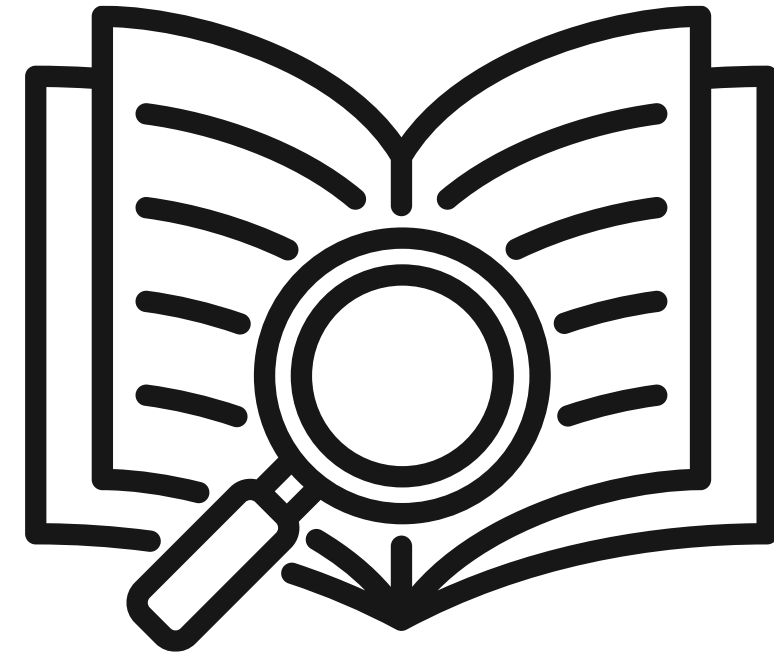


ZAKLJUČEK

- **otroci potrebujejo izkušnje, ne zaslonov**
- **narava spodbuja celostni razvoj**
- **pomembna je vloga odraslih**
- **sodelovanje z družino je ključno**
- **zdrave navade oblikujemo že v zgodnjem otroštvu**



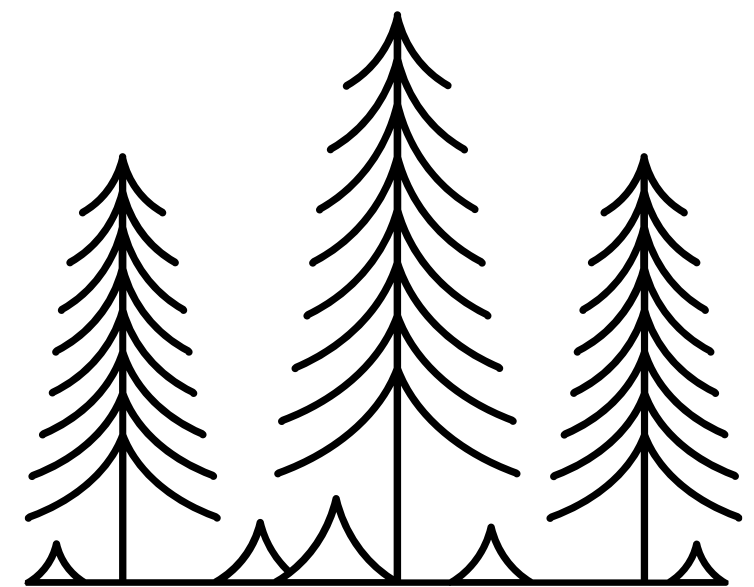
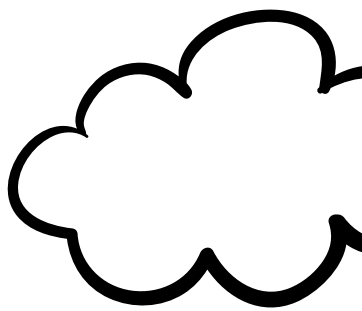
VIRI IN LITERATURA



- **Dolinšek Bubnič (2023)**
- **Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije (2023)**
- **Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije (2025)**
- **Nacionalni inštitut za javno zdravje (2023)**
- **Spitzer (2016)**
- **Srebrnič idr. (2023)**

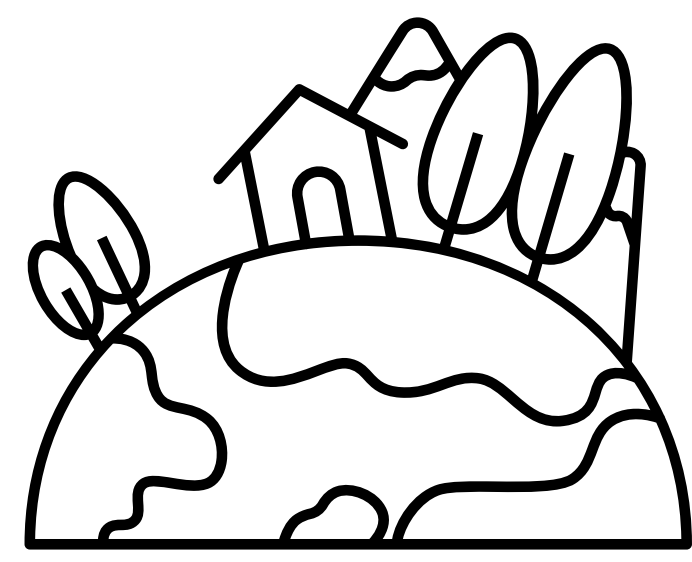
Fotografije: lastni arhiv avtorice

Graf: lastni podatki – anketa med starši (n = 15)





*“Manj zaslono
več življenja.”*



HVALA ZA POZORNOST