

# Čas ali zaslon?

Mednarodna konferenca: Od ideje do dejanja – kako vrtci in šole ustvarjajo trajnostne zgodbe



Tamara Orešnik, profesorica razrednega pouka

OŠ Tabor I Maribor

Kostanjevica na Krki

Maj 2026



# PREDSTAVITEV

---

- Tamara Orešnik,
- učiteljica razrednega pouka na OŠ Tabor 1 Maribor.



# Izhodišča in cilji

---

## Zakaj ta tema?

- Otroci preživijo vedno več časa pred zasloni
- Vplivi na: zdravje oči, spanje, koncentracijo, telesno aktivnost
- Cilji trajnostnega razvoja: **SDG 3** (zdravje) in **SDG 4** (izobraževanje)

## Cilji aktivnosti:

- Ugotoviti dejanske navade učencev
- Razviti kritično mišljenje
- Spodbuditi spremembo vedenja

# Vpliv zaslonov

---



Telo



Spanje



Psihološko



Socialno

Utrujenost oči

Modra svetloba  
zavira melatonin

Slabša  
koncentracija

Manj neposrednega  
stika

Glavoboli,  
bolečine v hrbtu

Težje uspavanje

Razdražljivost

Težave z neverbalno  
komunikacijo

Manj gibanja

Krajši, plitrejši spanec

Odvisnostni  
vzorci

Zmanjšana empatija

# Digitalna pismenost – ne le znanje, ampak odgovornost

---

## 5 področij (DigComp okvir EU):

Informacijska pismenost • Komunikacija • Ustvarjanje vsebin • Varnost • Reševanje problemov

### Kaj je digitalna pismenost?

- Ni samo tehnično znanje
- Kritično vrednotenje informacij
- Varna uporaba tehnologije
- Razumevanje vpliva na sebe in družbo

### Prosti čas brez zaslonov:

- Razvoj ustvarjalnosti
- Socialno učenje
- Telesni razvoj
- Sprostitev

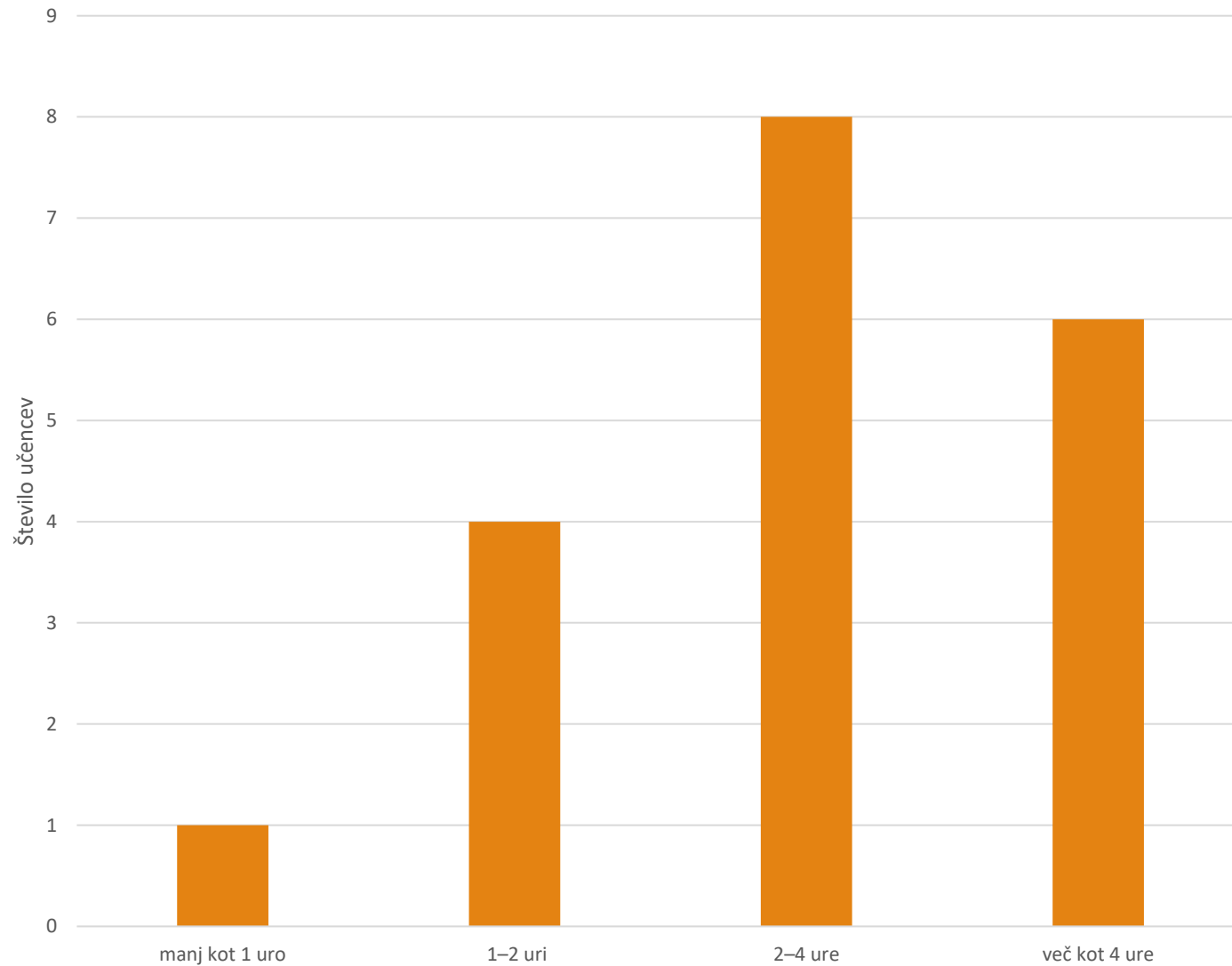
*"Prosti čas je pomemben dejavnik otrokovega razvoja."*

# Metodologija

---

- Vzorec: 19 učencev,
- 5. razred (10–11 let)
- Anonimna anketa – 10 vprašanj
- Razredna refleksija in povratna informacija

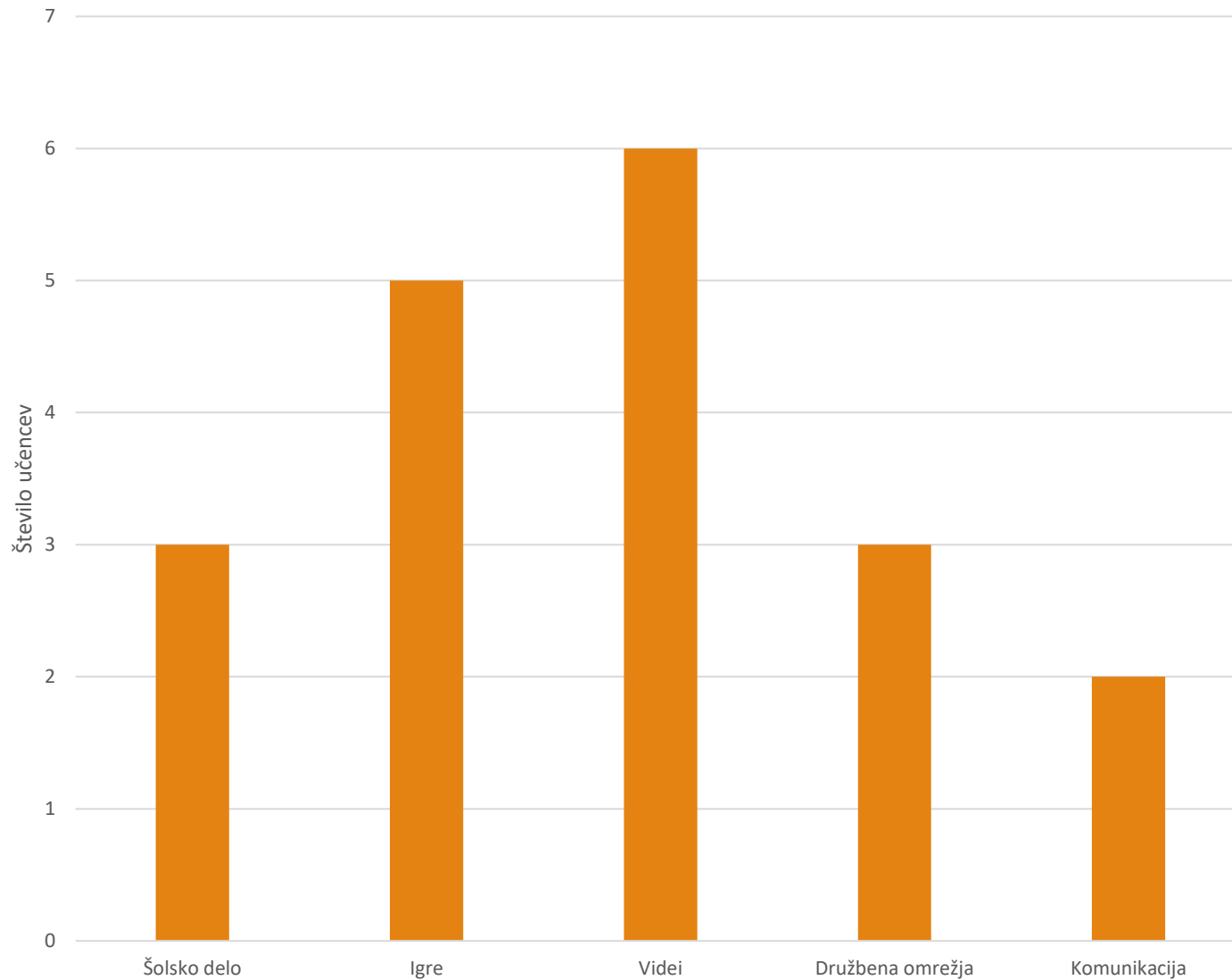




## Čas dnevne uporabe

14 od 19 učencev uporablja zaslone **več kot 2 uri dnevno.**

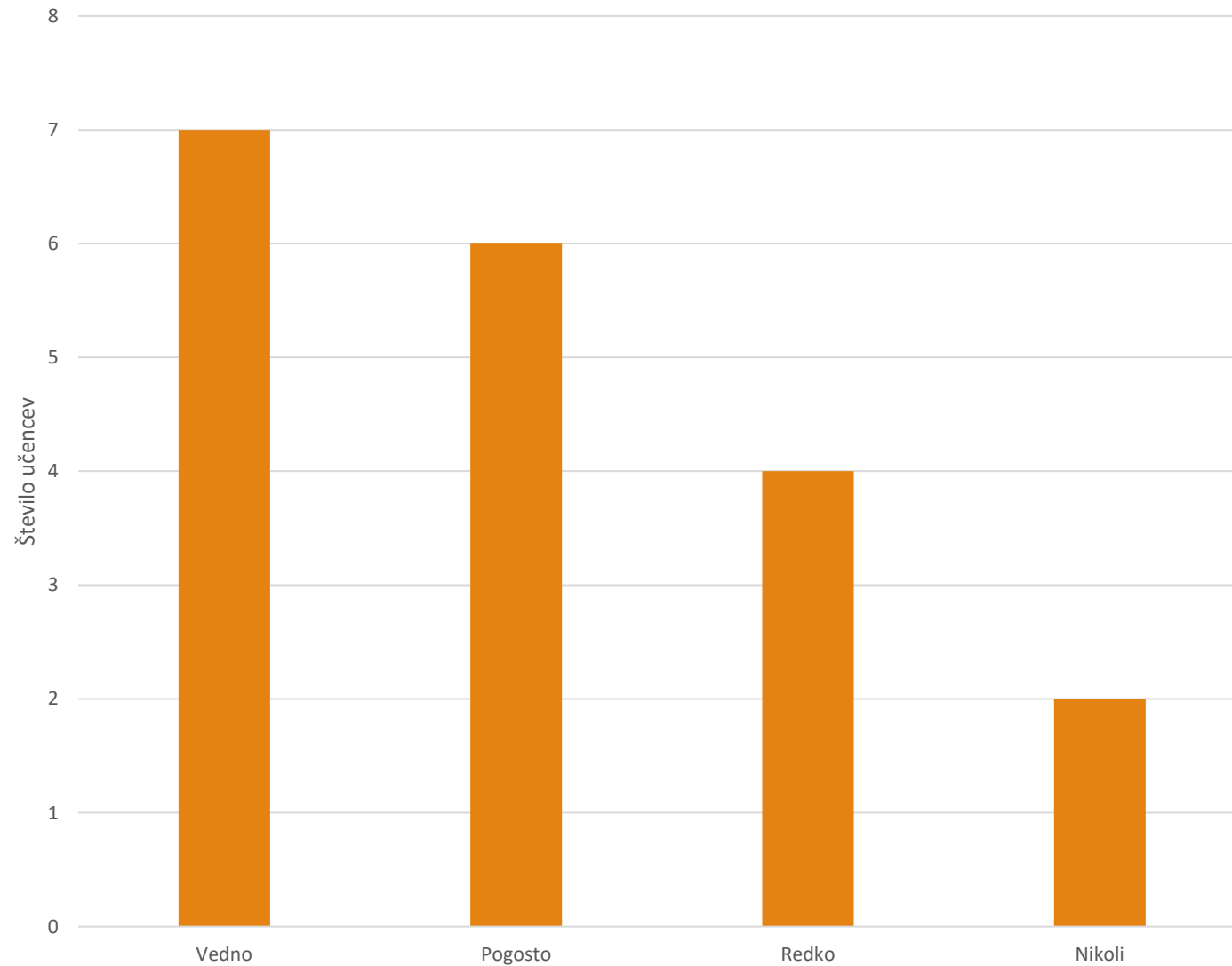
Pokazatelj visoke prisotnosti digitalnih naprav v vsakdanjem življenju otrok.



## Namen uporabe

Več kot polovica uporabe = **zabava** (igre, videi).

Izobraževalna raba je bistveno manj pogosta.



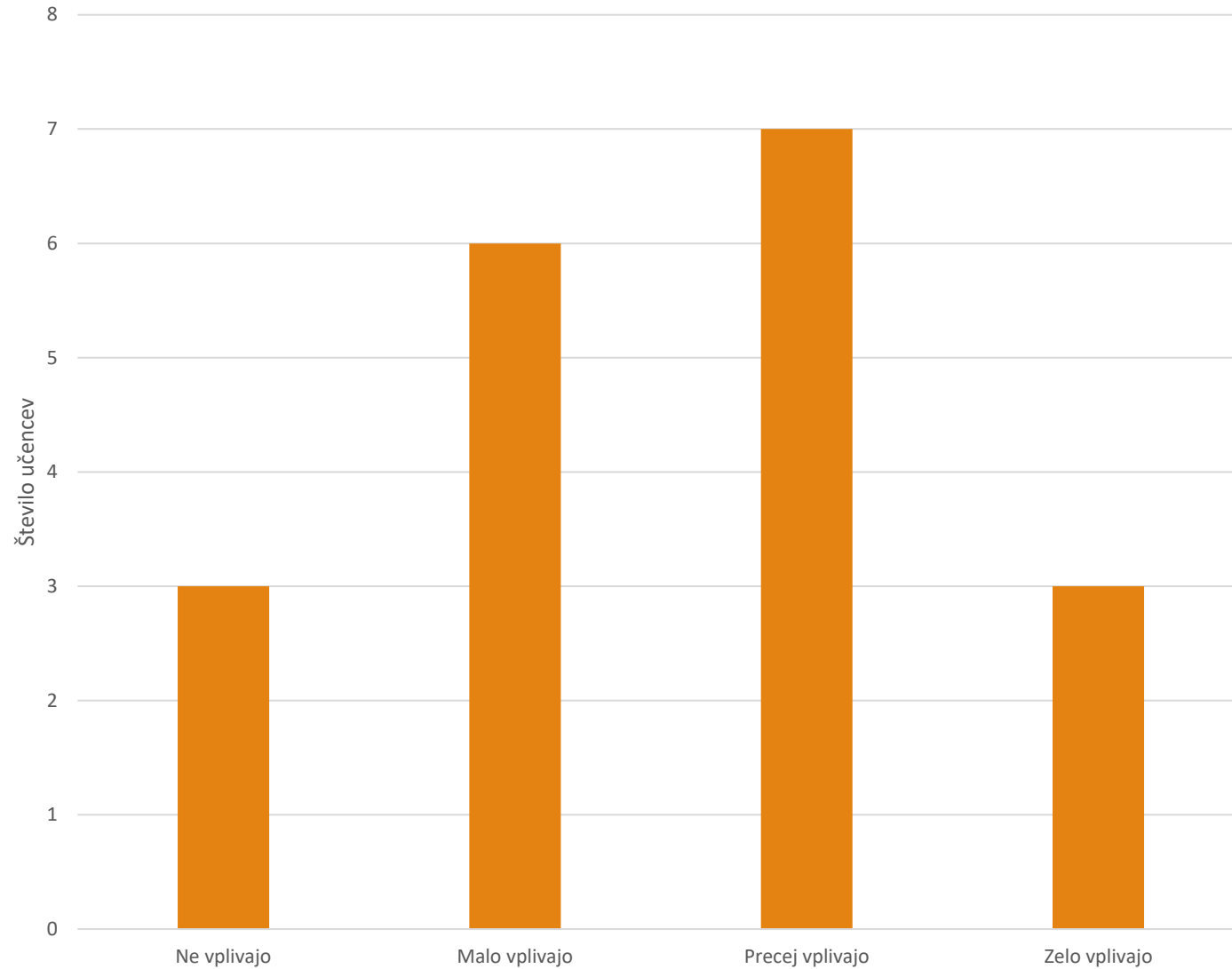
## Uporaba pred spanjem

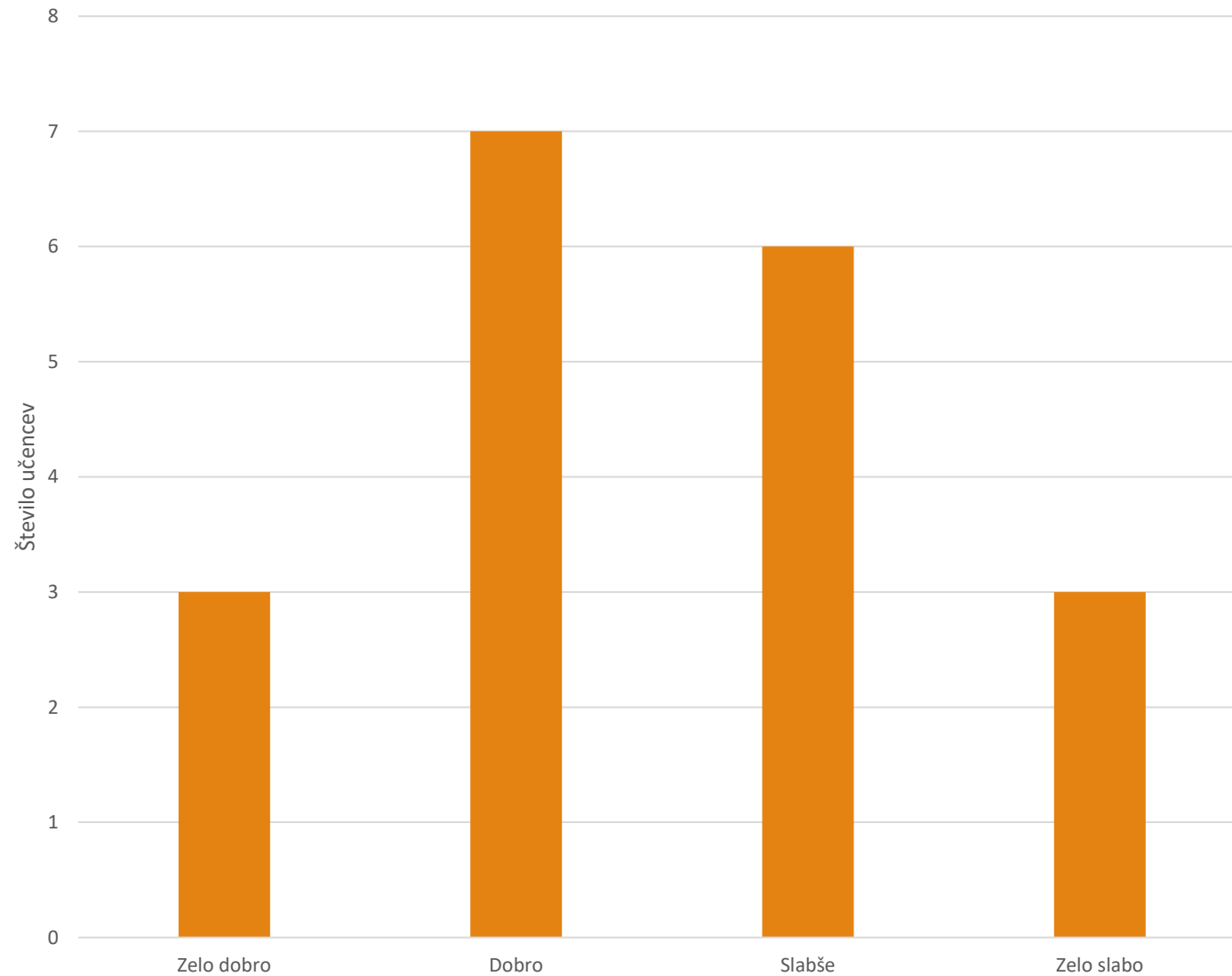
13 od 19 učencev redno uporablja zaslone tik pred spanjem.

Modra svetloba zavira izločanje melatonina → slabši spanec.

## Vpliv na koncentracijo

16 od 19 učencev zazna vsaj delni vpliv na koncentracijo v šoli



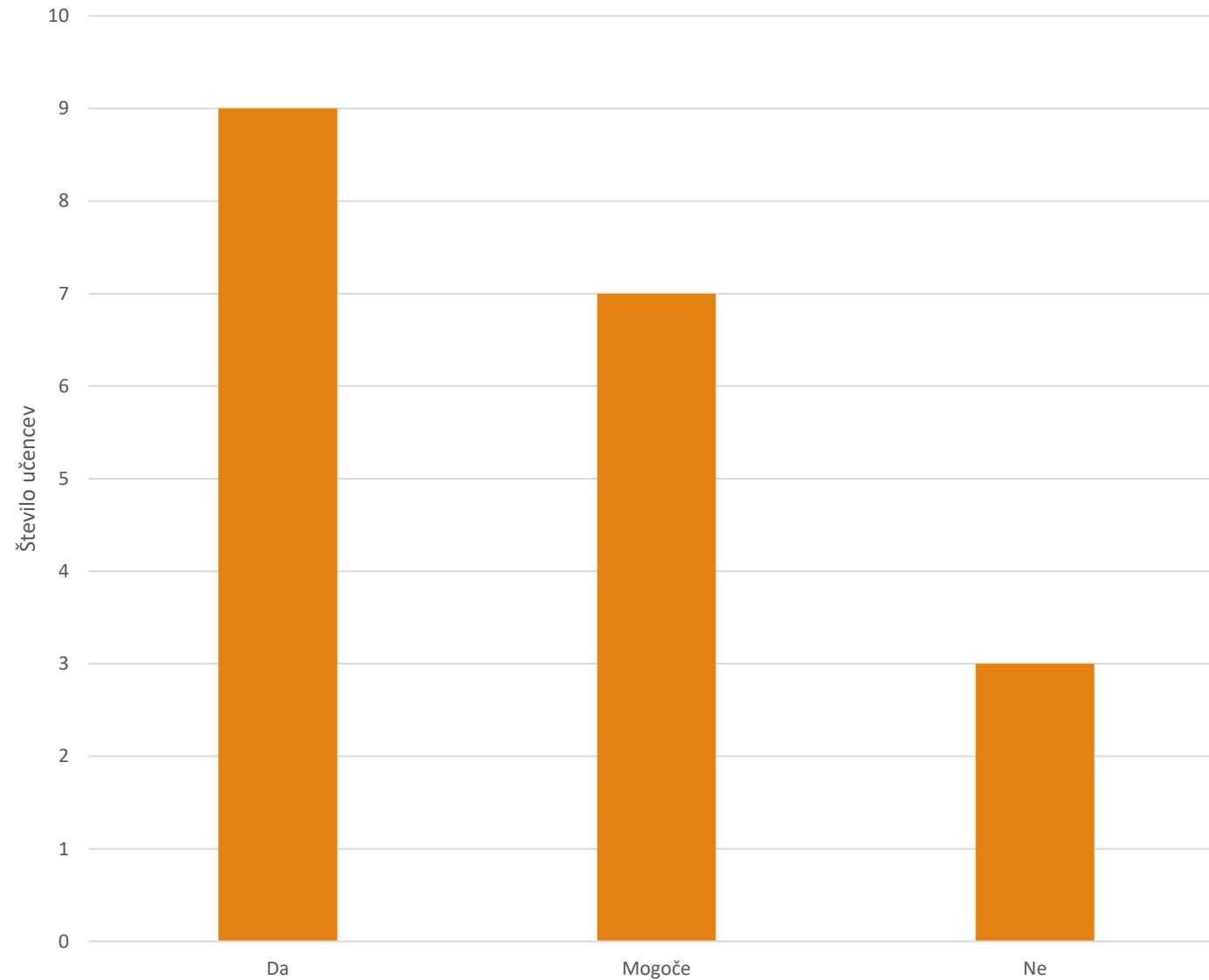


## Kakovost spanja

Skoraj **polovica** poročča o slabši kakovosti spanja.

## Želja po spremembi

**16 od 19** učencev je odprto za zmanjšanje uporabe zaslonov.




# Kaj smo še vprašali?

---

## Vprašanje

 Katero napravo najpogosteje uporabljaš?

 Si po uporabi zaslonov utrujen/-a?

 Se zavedaš, da zaslone uporabljaš preveč?

 Kaj počneš brez zaslonov?

## Ugotovitev

**Pametni telefon** je daleč najpogostejša naprava

**12 od 19** učencev poroča o pogosti ali zelo pogosti utrujenosti

**15 od 19** se vsaj delno zaveda prekomerne rabe

Učenci se radi **gibajo in družijo** – to je zaščitni dejavnik

# Ključne ugotovitve

---

- Visoka vsakodnevna raba – pretežno za zabavo.
- Večina učencev zaslon uporablja **tik pred spanjem**.
- Pogoste posledice: utrujenost, slabša koncentracija, slabši spanec.
- Učenci se tega **zavedajo** in so **pripravljeni na spremembe**.

# Priporočila oziroma Kaj lahko naredimo?

---

<b>Starši</b>	<b>Učenci</b>	<b>Učitelji</b>
Časovne omejitve	Dnevnik uporabe	Razredne ure o temi
Brez zaslonov uro pred spanjem	Manj zaslonov zvečer	Spodbujanje refleksije
Skupne aktivnosti	Več gibanja, druženja	Sodelovanje s starši

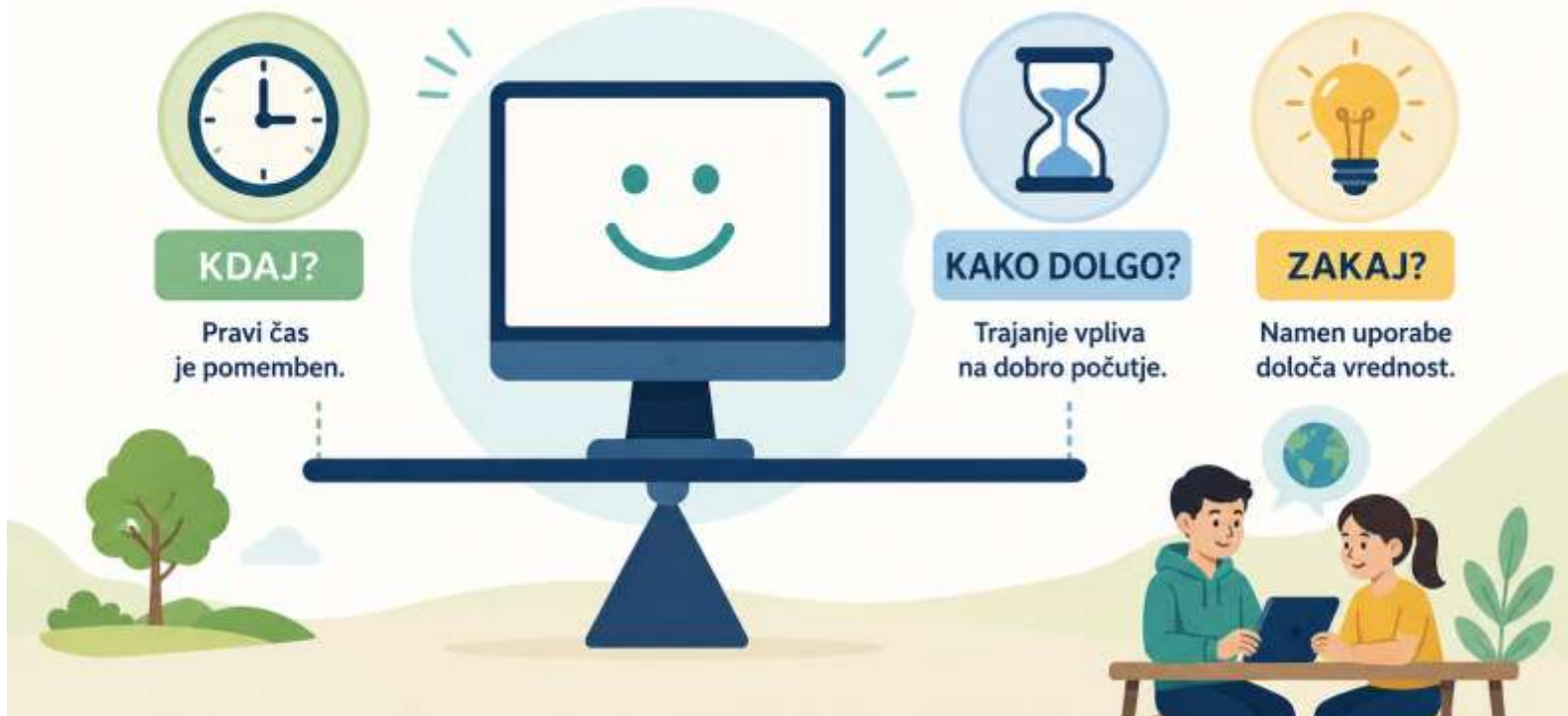
# Zaključek

Količina, namen in čas uporabe so odločilni.

Že samo ozaveščanje vpliva na navade.

Digitalna pismenost in samoregulacija  
= kompetenci prihodnosti.

Zasloni sami po sebi niso problematični –  
ključno je **kdaj, kako dolgo in zakaj**  
jih uporabljamo.



KLJUČNO  
SPOROČILO

# Viri in literatura

---

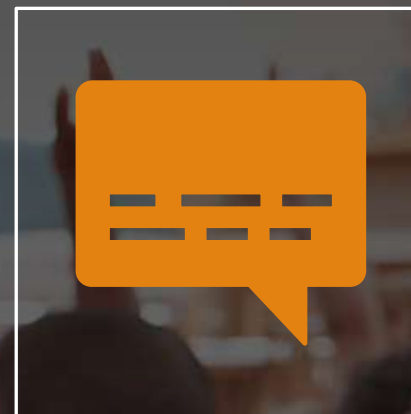
- Nacionalni inštitut za javno zdravje (2022); *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih.*
- Safe.si (2022); *Vpliv interneta na počutje in duševno dobrobit najstnikov.*
- Statistični urad RS (2024); *Uporaba interneta v gospodinjstvih in pri posameznikih, podrobni podatki.*
- WHO (2019); *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children.*
- UNICEF (2017); *The State of the World's Children 2017: Children in a Digital World.*
- OECD (2019); *Educating 21st Century Children: Emotional Well-being in the Digital Age.*
- Twenge & Campbell (2018); *Associations between screen time and lower psychological well-being.*
- Czeisler et al. (2015); *Evening use of light-emitting devices negatively affects sleep.*

# Čas ali zaslon?

Tamara Orešnik



Hvala za vašo pozornost.



Vprašanja, mnenja in komentarji  
dobrodošli.