

## VZGOJA IN IZOBRAŽEVANJE V REALNEM IN DIGITALNEM SVETU – PRIPOROČILA

*Uporaba digitalnih tehnologij in družbenih medijev je postala sestavni del življenja vseh generacij, posebej mlajših, ter je med drugim spremenila način komuniciranja in vzpostavljanja/ohranjanja odnosov z drugimi ljudmi. Ločnica med virtualnim in realnim je pogosto zabrisana.*

*Družbeni mediji nudijo paleto pozitivnih vidikov in so v svoji osnovi in namenu dobri, njihovo uporabo pa povezujemo tudi z manj ugodnimi vidiki.*

*Ker uporaba digitalnih tehnologij in družbenih medijev med otroki in mladostniki narašča, potrebujemo sistemski pristop, ki bo zmanjšal tveganje negativnih posledic uporabe, ne da bi posegel v pozitivne vidike digitalnih tehnologij in družbenih medijev.*

*Pomembni sta opolnomočenje in ozaveščanje splošne javnosti, še posebno otrok in mladostnikov ter njihovih staršev, kot tudi stroke glede odgovorne in ustrezne uporabe digitalnih tehnologij in družbenih medijev ter potencialnih tveganj.*

### PRIPOROČILA SVETOVNE ZDRAVSTVENE ORGANIZACIJE, 2019, ZA OTROKE OD 0 DO 5 LET

Podrobnejše informacije na: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Otroci do drugega leta starosti naj ne bi preživeli nič časa pred nobenimi zasloni (kar vključuje tudi televizijo, računalnik (igranje igrice), tablico, telefon itd.).

Otroci od drugega do petega leta starosti pa največ eno uro pred katerimi koli zasloni.

### DIGITALNO OPISMENJEVANJE ZA STARŠE, ŠOLARJE IN UČITELJE

Podrobnejše informacije na: <https://www.logout.si/sl/blog/moja-prva-pogodba/>

Več znanja glede uporabe interneta in mobilnih naprav. Bodimo v koraku s časom; spoznavajmo in poskušajmo razumeti družbene medije, ki jih otroci in mladostniki uporabljajo.

Upoštevanje pravil lepega vedenja na internetu (t.i. spletne etike).

Pogovori z otroki in mladostniki: predstavimo jim ugodne in neugodne vidike uporabe in morebitne negativne posledice določene vrste uporabe (npr. kdaj in komu posredujejo svoje osebne podatke in kako reagirati v primeru nadlegovanj ali neprimerne ravnanja ...).

Dogovor o pravilih glede uporabe doma in v VIZ (dogovor na ravni družine, vrtca, šole, prostega časa). Spodbujajmo omejevanje časa uporabe družbenih medijev in čim večkrat popolni odklop (digitalna dieta oziroma dan/vikend brez družbenih medijev).

Postavljajmo jasne meje in e-pravila (število ur uporabe na dan, ne-uporaba med obroki, učenjem, poukom, druženjem, pred spanjem itd.).

Spodbujajmo spoznavanje in iskanje alternativnih načinov preživljanja prostega časa brez družbenih medijev in spodbujajmo druženje v živo.

Bodimo vzor.

### Priporočila za šole

- Jasna pisna opredelitev pravil (v pravilniku šolskega reda) glede uporabe naprav za zabavo med poukom/med odmorom, glede uporabe naprav za učenje (kurikulum).
- Jasno in kontinuirano informiranje učencev/dijakov, staršev in učiteljev o pravilih.
- Dosledno izvajanje posledic kršenja pravil (odvzem naprave-prevzame le starš, ustni/pisni opomin, ukor.).
- Pogovor z učenci/dijaki o varovanju zasebnosti, spletnem nasilju, sextingu, nevarnostih zasvojenosti ...
- Ničelna toleranca do spletnega nasilja (prijava spletnih zlorab!). Opredeljen postopek ukrepanja in seznanjenost učencev/dijakov z njim.

- Kontinuirani preventivni programi, delavnice, plakati ...
- WI-FI v osnovni šoli dostopen le v nadzorovanih učilnicah in zaklenjen z geslom.
- Označeni kotički za uporabo telefonov/kotički brez telefonov.
- Priprava "spletne deklaracije", ki jo lahko podpiše vsak učenec/dijak (safe.si).
- Spodbujanje kreativne in poučne rabe spleta in tehnologij.
- Sodelovanje s starši!

## V razmislek

Depresivni, negativno nastrojeni osamljeni in vodljivi ljudje so boljši potrošniki.

Tudi na dijakih se odražajo vplivi iz okolja, ki so čedalje bolj agresivni in številni. Želijo takojšnje nagrajevanje.

Dijaki, kot vsi ljudje, želijo emocionalna doživetja, ki pa jih čedalje bolj doživljajo pri ekstremnih dejanjih in/ali v virtualnem svetu. Strah kot tehnika vplivanja izgublja moč.

Za obvladovanje dijakov se je potrebno naučiti novih tehnik – podobnih kot jih mediji uporabljajo na nas. Tehnike vplivanja na nezavedni ravni so lahko bolj učinkovite kot na zavedni ravni (dajanje ukazov).

## DRUŽBENA SKRB

Skrb za zdravo uporabo digitalne tehnologije in interneta, preprečevanje zlorab in negativnega vpliva na zdravje je naloga vseh sektorjev in celotne družbe.

Potrebno je sprejeti sistematične ukrepe (zakonodaja, programi itd.), ki bodo preprečili škodljivo in neprimerno uporabo digitalne tehnologije in interneta.

Povezovati je potrebno različne javnozdravstvene vsebine, saj je metodologija trženja povsod enaka, ne glede na alkohol, tobak, prehrano, igranje video iger (gaming), iger na srečo (gambling); pomen monitoringa (WHO CLICK).

Več pozornosti je potrebno posvetiti spregledanima področjema iger na srečo in igranja video iger pri trženju, še posebej pa nasilju pri gamingu.

Pri priporočilih in aktivnostih je potrebno spodbujati varno uporabo koristnih vsebin ter preprečevati nevarno in neustrezno rabo digitalne tehnologije in interneta.

Posebno pozornost je potrebno nameniti zmanjševanju neenakosti in ukrepom, ki zajamejo vse, ne glede na regijo, socialno ekonomski status, spol ...

## IDEJE IZ TUJINE

»Screen smart school and families« (jasna pravila, kje in kdaj naprav ne uporabljamo – med poukom, skupnimi obroki, pred spanjem, na izletih...).

»Digital detox« – digitalno razstrupljanje (1 teden ali 1 mesec brez e-naprav).

»Digital diet, digital nutrition« (digitalne diete) – 1 dan brez e-naprav.

## PREDLOG

## ZA VSESLOVENSKO AKCIJO

- **EN DAN V ŠOLI**  
brez telefona in interneta – za osnovne šole, srednje šole
- **EN DAN DOMA**  
brez telefona in interneta – za šolarje in njihove starše