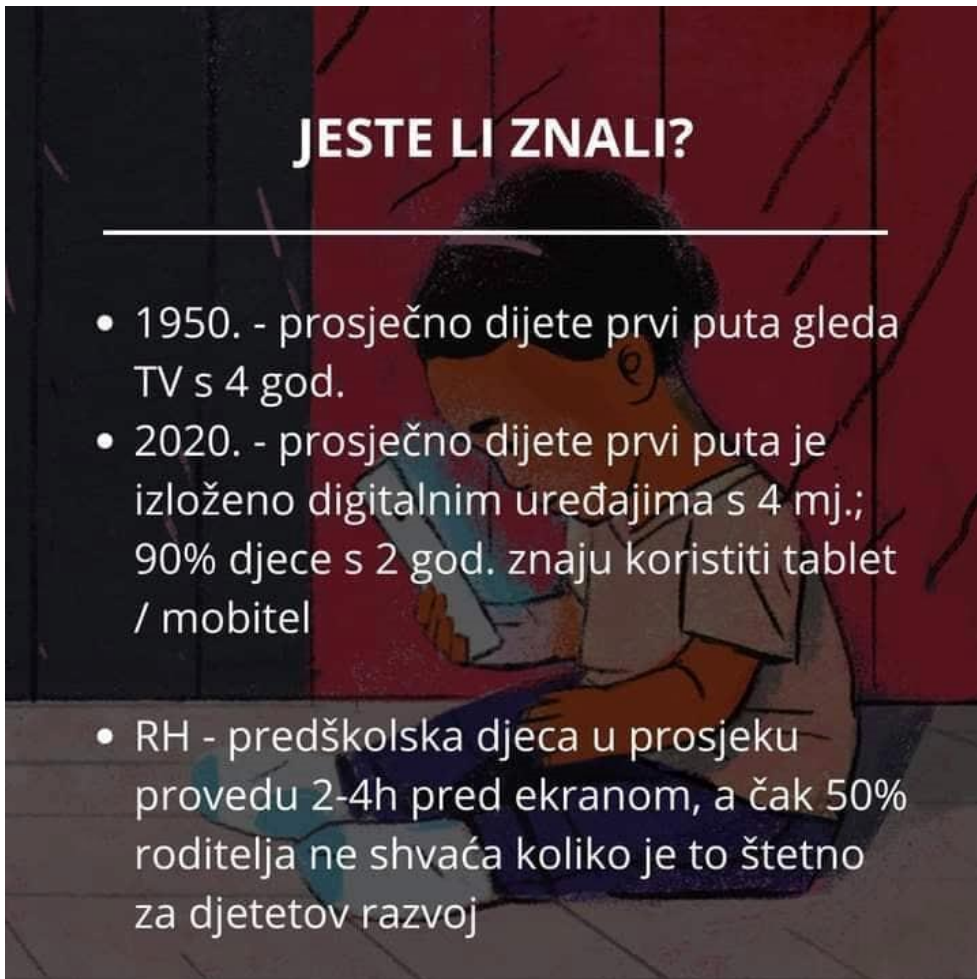


EKRANIZAM



JESTE LI ZNALI?

- 1950. - prosječno dijete prvi puta gleda TV s 4 god.
- 2020. - prosječno dijete prvi puta je izloženo digitalnim uređajima s 4 mj.; 90% djece s 2 god. znaju koristiti tablet / mobitel
- RH - predškolska djeca u prosjeku provedu 2-4h pred ekranom, a čak 50% roditelja ne shvaća koliko je to štetno za djetetov razvoj



ŠTO JE EKLANIZAM?

- Ekranizam se odnosi na negativan utjecaj dugotrajnog izlaganja ekranima na mozak djece (kognitivni, emocionalni i socijalni razvoj)
- Jedan od prvih prepoznatljivih znakova ekranizma je ako vaše dijete odbija surađivati s vama i prestati koristiti ekrane na vaš zahtjev.

KARAKTERISTIČNA PONAŠANJA

Zbog pretjerano stimuliranog živčanog sustava, može se javiti sljedeće:

- promjene raspoloženja
- depresija
- pretjerani bijes
- slaba samokontrola i kontrola ponašanja
- poremećaj spavanja
- manjak koncentracije
- kratkotrajna pažnja

MOGUĆE POSLJEDICE

- Sporiji kognitivni razvoj (sporije razmišljanje, slabije pamćenje, sporiji razvoj mašte i samostalne igre, otupljena osjetila..)
- Sporiji jezično-govorni razvoj (lošije jezično izražavanje, siromašniji rječnik..)
- U školskoj dobi: teškoće učenja i praćenja nastave, lošija postignuća u školskim predmetima, problemi s pažnjom, kratkovidnost, nesanica / teškoće spavanja, nedostatak tjelesne aktivnosti (pretilost)

RAZVOJ MOZGA

- 0-3 god - period najintenzivnijeg razvoja mozga, kada je cilj izložiti dijete pozitivnom i stimulirajućem okruženju
- Dijete uči kroz osjetilna i motorička iskustva u realnom prostoru (dodirivanje igračaka, istraživanje strukture i mirisa, manipuliranje igračkom u rukama i prostoru, razvojem grube i fine motorike, komunikacijom s bližnjima - stvara veze u mozgu te usvaja funkcionalna znanja i vještine

EKRANI I RAZVOJ MOZGA



- Ekрани (fiktivni prostor) su maloj djeci samo niz slika koje za njih nemaju smislenu povezanost, iz njih ne mogu učiti.
- Djecu privlače šarene boje, dinamičnost - slike koje se brzo izmjenjuju.
- Kada se djeca naviknu na takve brze izmjene sadržaja, sve druge aktivnosti im postanu dosadne, prespore i ne mogu dugo zadržati pažnju na njima.

EKRANI I RAZVOJ KOMUNIKACIJE



| EKRAN - DIJETE | RODITELJ - DIJETE |
|---|--|
| jednosmjerna komunikacija | dvosmjerna komunikacija |
| dijete ne dobiva povratnu informaciju | dijete dobiva povratnu informaciju |
| ekran mu ne uzvraća komunikaciju i komunikacija se ne razvija | roditelj pruža kontakt očima, smiješak, komentar, suradnju, empatiju, emocije... |

KAKO ZABAVITI DIJETE BEZ EKRANA?

- Djecu nije moguće 24 sata dnevno animirati!
- "Dosada čini čuda!" - pustite djecu da se malo dosađuju, to ih potiče da upotrijebe svoju maštu i osmisle samostalnu aktivnost kojom će se zabaviti i stimulirati mozak.
- Kada imate vremena - razgovarajte o svom danu, izađite, čitajte, pjevajte, igrajte društvene igre, omogućite igru s vršnjacima, uključite dijete u svakodnevne kućanske poslove...

TREBATE SAVJET / POMOĆ ?

- Pravovremeno prepoznavanje problema i djelovanje ključno je da bi se dijete uredno razvilo i raslo.
- Ako primijetite neke od navedenih promjena u ponašanju djeteta, potražite pomoć stručnjaka!
- Preporuka Svjetske zdravstvene organizacije: do 2. god. života djeca ne bi trebala uopće biti izložena ekranima, a u dobi 2-6 god. vrijeme pred ekranima trebalo bi ograničiti na max. 2h.