



Otroci,
mlajši od
dveh let,
naj **ne** sedijo
pred zaslone.



Otroci, stari
od 2–5 let,
naj pred zaslone
ne sedijo dlje
kot **eno uro**
na dan.

1 ura

Zaslone so del
življenja, pomembno
je ravnotežje



Pri otrocih
starejših od pet let,
lahko dodate
10 minut časa pred
zaslone za vsako
dodatno leto.

+10 min

EduSkills+
Media

Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+



Zaslone so lahko koristni in zabavni, vendar majhni otroci za zdrav razvoj potrebujejo veliko proste igre, gibanja in povezanosti z drugimi. Uravnotežena dnevna rutina pomeni, da zaslone ne nadomestijo spanja, igre na prostem, ustvarjalnosti ali skupnega časa z družino.

Z majhnimi vsakodnevnimi navadami, na primer s skupnim gledanjem vsebin, izbiro mirnejših vsebin in zagotavljanjem, da so obroki ter čas pred spanjem obdobja brez zaslonov, lahko ustvarite uravnoteženo digitalno okolje za svojega otroka.



Preberite več:
zloženka Eduskills+Media



Elektronski zaslone – priporočila za
uporabo pri otrocih in mladostnikih
(NIJZ)

Prostor za vaše mnenje.

**Kako preprosto je omejiti
čas pred zaslone?**

Označite:

