

Ekranizam(ka)



Ekranizam - negativan utjecaj ekrana na razvoj i funkcioniranje djece i mladih

Posljedice prekomjernog korištenja ekrana:

tjelesne:

- Problemi s vidom, peckanje očiju
- Bol u vratu, leđima
- Glavobolja
- Problemi sa spavanjem
- Rizik od pretilosti

mentalne:

- Problemi s pažnjom i koncentracijom školski uspjeh
- Smanjena tolerancija na dosadu
- Narušeni međuljudski odnosi
- Povećano agresivno ponašanje
- Povećan stres
- Rizik za razvoj anksioznosti, depresije, drugih psihičkih poremećaja

Kriteriji koji određuju „granicu" kada korištenje Interneta/ekrana predstavlja ozbiljan rizik za razvoj ovisnosti:

- žudnja za priključivanjem na internet koju osoba ne može kontrolirati - priključivanje na internet postaje prva aktivnost u danu, potreba za redovitim "provjeravanjem" kada nismo na mreži, puno dulji boravak na internetu od planiranog
- **zanemarivanje** drugih životnih navika kako bi se boravilo na internetu - svakodnevni hobiji i obveze
- **tjeskoba**, **napetost**, **razdražljivost**, **frustracija** kao posljedica nemogućnosti pristupa internetu te prilikom pokušaja smanjenja korištenja interneta
- korištenje interneta kako bi se **izbjegli** problemi ili kao način pokušaja **rješavanja** problema
- konflikti/sukobi sa samim sobom i osobama iz socijalne okoline

Kako roditelji mogu pomoći u prevenciji ovisnosti o internetu kod djece?

1. Uvesti jasno **pravilo o** maksimalnom **vremenu** boravka djeteta na internetu - to je važno jer tako dijete uči birati sadržaje koje želi gledati i uči razlikovati što mu je na internetu važno, a što predstavlja samo popunjavanje praznog vremena.

2. Pratiti kako dijete koristi intrernet - najlakše je kad se kompjutor ili drugi medij drži u zajedničkom prostoru, dnevnoj sobi i dijete ga može koristiti u vrijeme kada su i odrasli u toj prostoriji, jer tada roditelji imaju kontrolu, a dijete samokontrolu nad sadržajima na internetu.

3. Biti primjer svom djetetu – ako dijete učimo da umjereno i funkcionalno koristi internet važno je da i roditelji svojim primjerom pokazuju isto (djeca više uče gledajući ponašanje svojih roditelja nego slušajući što im roditelji govore).

4. Poticati zdrave navike i stilove života - roditelji bi trebali podržati dijete da se uključi u neki sport, u druženju s vršnjacima i sudjelovanju u različitim društvenim i kulturnim aktivnostima, kućanskim poslovima i slično.

Stručna služba škole
Osnovna škola Bartola Kašića

Aplikacije za roditeljski nadzor

Google Family Link - jednostavni alati Family Linka omogućuju vam da razumijete kako vaše dijete provodi vrijeme na svojem uređaju, provjerite lokaciju njegovog uređaja, upravljate postavkama privatnosti i drugo

Qustodio - možete jednostavno prilagoditi ograničenja vremena zaslona, postaviti filtere sadržaja i nadzirati aktivnosti svojeg djeteta

Aura – izrada individualnih profila za svako dijete s filterima sadržaja prilagođenima dobi te ograničenjima vremena zaslona

Bark - koristi AI za analizu razgovora i određivanje potencijalnih problema kao što su virtualno zlostavljanje, seksualno dopisivanje, suicidalne ideje i neprimjeren sadržaj; aplikacija šalje upozorenje zajedno s kontekstom i preporukama kako riješiti situaciju svaki put kada sustav označi zastavicom problematični sadržaj; podržava i upravljanje vremenom zaslona i filtriranje weba

Gdje potražiti pomoć/dodatne informacije?

- **Psihološka procjena**
- **Csi.hr** – Centar za sigurniji Internet
- Udruga **kako.si?**
- **Medijska pismenost**

Različiti stručnjaci predlažu postavljanje različitih vremenskih ograničenja korištenja ekrana, najčešće ovisno o starosti djeteta. Prema Centru za sigurniji internet preporuke su sljedeće:

dob u godinama	dnevno ograničenje korištenja ekrana
< 2	dijete ne bi uopće trebalo biti izloženo ekranima
2 – 5	najviše 60 min
6 – 9	60 min
10 – 12	90 min
13 – 18	120 min

Stručna služba škole
Osnovna škola Bartola Kašića