

**UPORABA E-MEDIJEV V VSAKDANU IN GIBALNA DEJAVNOST OTROK PRVEGA
STAROSTNEGA OBDOBJA**

Raziskovalna naloga

Ptuj, avgust 2026

Vanja Žuran

Kazalo vsebine

<i>POVZETEK</i>	1
<i>ABSTRACT</i>	2
<i>1. UVOD</i>	3
1.1 Opredelitev raziskovalnega področja	3
1.2 Namen in cilji raziskovalne naloge	3
1.3 Raziskovalna vprašanja in omejitve pri obravnavanem problemu	4
1.4 Raziskovalne metode	4
1.5 Predviden prispevek raziskave k praksi	4
<i>2 RAZVOJNE ZNAČILNOSTI OTROK PRVEGA STAROSTNEGA OBDOBJA</i>	6
2.1 Gibalni razvoj	6
2.2 Govorni in spoznavni razvoj	7
2.3 Socialni in čustveni razvoj	8
2.4 Pomen igre, gibanja in raziskovanja okolja	9
<i>3 E-MEDIJI</i>	12
3.1 Opredelitev e-medijev	12
3.2 Vrste e-medijev	12
3.3 Uporaba e-medijev pri otrocih prvega starostnega obdobja	13
3.4 Prednosti in tveganja uporabe e-medijev	14
<i>4 VSAKDAN OTROK PRVEGA STAROSTNEGA OBDOBJA</i>	15
4.1 Dnevne rutine otroka	15
4.2 Igra in preživljanje prostega časa	17
4.3 Uporaba e-medijev med hranjenjem	18
4.4 Uporaba e-medijev pred spanjem	19
4.5 Način uporabe e-medijev in prisotnost odraslih	20
<i>5 GIBALNA DEJAVNOST OTROK PRVEGA STAROSTNEGA OBDOBJA</i>	21
5.1 Opredelitev gibalne dejavnosti	21
5.2 Pomen gibalne dejavnosti za otrokov razvoj	23
5.3 Oblike gibalne dejavnosti	24
5.4 Posledice pomanjkanja gibanja	25
<i>6 POVEZANOST UPORABE E-MEDIJEV Z VSAKDANOM IN GIBALNO DEJAVNOSTJO</i>	26
6.1 Povezanost uporabe e-medijev z otrokovimi dnevnimi rutinami	26
6.2 Povezanost uporabe e-medijev z igro in gibanjem	26
6.3 Pomen časa, vsebine in načina uporabe e-medijev	27
6.4 Vloga staršev pri uporabi e-medijev	28

6.5 Vloga vrtca in vzgojiteljev pri uravnoteženi in razvojno ustrezni uporabi e-medijev.....	29
6.6 Priporočila za uravnoteženo uporabo e-medijev.....	30
7 EMPIRIČNI DEL.....	30
7.1 Potek in postopek zbiranja podatkov.....	30
7.2 Raziskovalna metoda.....	30
7.3 Hipoteze	31
7.4 Raziskovalni vzorec	31
8 REZULTATI RAZISKAVE	32
8.1 Analiza osnovnih podatkov anketirancev	32
8.2 Pogostost in trajanje uporabe e-medijev	33
8.3 Vrste naprav in namen uporabe e-medijev	35
8.4 Uporaba e-medijev v otrokovem vsakdanu.....	36
8.5 Vloga staršev in njihovo mnenje o uporabi e-medijev	38
8.6 Gibalna dejavnost, igra in dejavnosti brez zaslona.....	42
9 SKLEPNE UGOTOVITVE	44
9.1 Odgovori na raziskovalna vprašanja.....	44
9.2 Preverjanje hipotez.....	46
9.3 Omejitve raziskave	47
9.4 Izvirni prispevek raziskave k praksi	48
9.5 Predlogi za delo v vrtcu in sodelovanje s starši	48
9.6 Predlogi za nadaljnje raziskovanje	49
9.7 Zaključna ugotovitev	49
11 VIRI IN LITERATURA.....	50
12. PRILOGA 1: ANKETNI VPRAŠALNIK.....	53

POVZETEK

E-mediji so postali del vsakdana številnih družin, zato se z njimi srečujejo že otroci prvega starostnega obdobja. Ker je zgodnje otroštvo obdobje intenzivnega gibalnega, spoznavnega, govornega, socialnega in čustvenega razvoja, je pomembno razumeti, kako so e-mediji vključeni v vsakodnevne navade otrok ter kakšno mesto imajo ob gibanju in igri. Namen raziskovalne naloge je bil proučiti uporabo e-medijev pri otrocih prvega starostnega obdobja ter njihovo vključevanje v vsakodnevne rutine, igro in gibalno dejavnost. Posebna pozornost je bila namenjena času, namenom in okoliščinam uporabe e-medijev, stališčem staršev ter gibalni dejavnosti otrok. Raziskava je temeljila na kvantitativnem raziskovalnem pristopu. Podatki so bili zbrani z anonimnim spletnim anketnim vprašalnikom, ki so ga izpolnjevali starši oziroma skrbniki otrok prvega starostnega obdobja. V raziskavo je bilo vključenih 112 otrok, rezultati pa so bili obdelani z opisno statistiko.

Rezultati kažejo, da so e-mediji prisotni v vsakdanu večine sodelujočih otrok. Med nameni uporabe najbolj izstopa gledanje risank, otroških oddaj in videoposnetkov, medtem ko so igranje iger, uporaba aplikacij in učenje z digitalnimi napravami bistveno manj pogosti. Večina otrok med tednom pred zasloni preživi do 60 minut dnevno, ob koncu tedna in praznikov pa se čas uporabe nekoliko poveča. Starši izražajo visoko podporo omejeni, nadzorovani in starostno primerni uporabi digitalnih naprav ter poudarjajo pomen ravnovesja med uporabo zaslonov, gibanjem in igro. Rezultati prav tako kažejo, da je gibalna dejavnost pomemben del vsakdana sodelujočih otrok in da otroci pogosto izražajo željo po igri in gibanju na prostem. Ugotovitve raziskave lahko predstavljajo izhodišče za sodelovanje med vrtcem in družino pri oblikovanju razvojno ustreznih digitalnih navad ter spodbujanju gibanja, igre, raziskovanja in neposredne komunikacije.

Ključne besede: e-mediji, otroci prvega starostnega obdobja, gibalna dejavnost, čas pred zasloni, igra, vloga staršev.

ABSTRACT

E-media have become part of everyday life for many families, meaning that children are exposed to them as early as the first age period. Since early childhood is a period of intensive motor, cognitive, language, social and emotional development, it is important to understand how e-media are integrated into children's daily habits and what place they occupy alongside movement and play. The aim of this research was to examine the use of e-media among children in the first age period and its integration into daily routines, play and physical activity. Particular attention was paid to the time, purposes and circumstances of e-media use, parents' attitudes, and children's physical activity. The research was based on a quantitative research approach. Data were collected through an anonymous online survey questionnaire completed by parents or guardians of children in the first age period. The study included 112 children, and the results were processed using descriptive statistics.

The results show that e-media are present in the everyday lives of most of the participating children. Among the purposes of use, watching cartoons, children's programmes and videos stands out the most, while playing games, using applications and learning with digital devices are considerably less frequent. Most children spend up to 60 minutes a day in front of screens on weekdays, while screen time increases somewhat at weekends and during holidays. Parents express strong support for limited, supervised and age-appropriate use of digital devices and emphasise the importance of balance between screen use, movement and play. The results also show that physical activity is an important part of the participating children's daily lives and that children frequently express a desire for outdoor play and movement. The findings of this research can serve as a starting point for cooperation between kindergarten and family in developing developmentally appropriate digital habits and promoting movement, play, exploration and direct communication.

Keywords: e-media, children in the first age period, physical activity, screen time, play, the role of parents.

1. UVOD

1.1 Opredelitev raziskovalnega področja

E-mediji so postali pomemben del sodobnega družinskega vsakdana, zato se z njimi srečujejo že otroci prvega starostnega obdobja, stari od enega do treh let. Televizija, pametni telefoni, tablični računalniki in druge digitalne naprave se uporabljajo za zabavo, učenje, sporazumevanje, umirjanje otroka ter zapolnjevanje časa med vsakodnevnimi opravili. Razvoj digitalnih tehnologij je pomembno vplival na način preživljanja prostega časa in družinske navade, zaradi česar se vse pogosteje postavlja vprašanje njihovega vpliva na razvoj najmlajših otrok.

Prvo starostno obdobje predstavlja čas intenzivnega gibalnega, govornega, spoznavnega, socialnega in čustvenega razvoja. Otrok v tem obdobju svet spozna predvsem z gibanjem, igro, čutnimi izkušnjami, raziskovanjem okolja in neposredno komunikacijo z odraslimi. Piaget (1952) poudarja, da otrok v senzomotoričnem obdobju znanje gradi predvsem z aktivnim raziskovanjem in neposrednimi izkušnjami. Tudi Gallahue, Ozmun in Goodway (2019) izpostavljajo zgodnje otroštvo kot ključno obdobje za usvajanje temeljnih gibalnih spretnosti, ki predstavljajo osnovo za nadaljnji telesni, spoznavni in socialni razvoj.

Uporaba e-medijev sama po sebi ni nujno koristna ali škodljiva. Njen vpliv je odvisen predvsem od trajanja uporabe, kakovosti in razvojne primernosti vsebin, namena uporabe ter prisotnosti odrasle osebe med uporabo. Prekomerna ali razvojno neustrezna uporaba lahko zmanjšuje čas, namenjen aktivni igri, gibanju, socialni interakciji in drugim neposrednim izkušnjam, ki so v zgodnjem otroštvu ključnega pomena za celostni razvoj. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO, 2019) zato poudarja pomen vsakodnevne telesne dejavnosti, kakovostnega spanja ter omejevanja sedečega časa pred zasloni pri otrocih zgodnjega otroštva.

Zaradi vse večje prisotnosti e-medijev v življenju najmlajših otrok je pomembno raziskovati njihove navade uporabe ter njihovo vključevanje v vsakodnevne rutine, igro in gibalno dejavnost. Ugotovitve raziskav lahko prispevajo k boljšemu razumevanju sodobnega družinskega okolja ter predstavljajo strokovno podlago za ozaveščanje staršev in načrtovanje vzgojno-izobraževalnega dela v vrtcu.

1.2 Namen in cilji raziskovalne naloge

Namen empirične raziskave je proučiti uporabo e-medijev pri otrocih prvega starostnega obdobja ter njihovo vključevanje v vsakodnevne rutine, igro in gibalno dejavnost.

Cilji raziskave so:

- ugotoviti, katere e-medije otroci najpogosteje uporabljajo;
- ugotoviti, koliko časa otroci preživijo pred zasloni med tednom ter ob koncu tedna;
- ugotoviti, za katere namene in v katerih okoliščinah otroci uporabljajo e-medije;
- raziskati vlogo staršev pri spremljanju in usmerjanju uporabe e-medijev;
- ugotoviti, koliko časa otroci namenijo gibalni dejavnosti v notranjih prostorih in na prostem;
- proučiti uporabo e-medijev v vsakodnevnih rutinah ter odnos otrok do igre in gibalne dejavnosti.

1.3 Raziskovalna vprašanja in omejitve pri obravnavanem problemu

Raziskovalna naloga temelji na naslednjih raziskovalnih vprašanjih (RV):

RV1: Koliko časa otroci prvega starostnega obdobja uporabljajo e-medije med tednom ter ob koncu tedna in praznikih?

RV2: Za katere namene otroci prvega starostnega obdobja najpogosteje uporabljajo e-medije?

RV3: Koliko časa otroci prvega starostnega obdobja namenijo gibalni dejavnosti v notranjih prostorih in na prostem?

RV4: Kakšna so stališča staršev do omejevanja in uporabe digitalnih naprav pri otrocih prvega starostnega obdobja?

RV5: V katerih vsakodnevnih okoliščinah otroci prvega starostnega obdobja uporabljajo e-medije in kakšna so opažanja staršev glede izbire digitalne naprave namesto igre ali gibanja?

Raziskava je omejena na priložnostni vzorec staršev oziroma skrbnikov z območja Spodnjega Podravja in Prlekije, zato rezultatov ni mogoče neposredno posploševati na celotno populacijo otrok prvega starostnega obdobja v Sloveniji. Podatki temeljijo na ocenah staršev oziroma skrbnikov, zato lahko zlasti pri ocenjevanju časa uporabe e-medijev in gibalne dejavnosti prihaja do subjektivnih oziroma približnih ocen.

1.4 Raziskovalne metode

Raziskovalna naloga temelji na kvantitativnem raziskovalnem pristopu. Podatki so bili zbrani z metodo anketiranja, pri čemer je bil kot raziskovalni instrument uporabljen anonimni spletni anketni vprašalnik za starše oziroma skrbnike otrok prvega starostnega obdobja.

Vprašalnik je vseboval vprašanja o pogostosti in trajanju uporabe e-medijev, vrstah uporabljenih naprav, namenu in okoliščinah njihove uporabe, vlogi staršev ter otrokovi gibalni dejavnosti. Zbrani podatki so bili obdelani z opisno statistiko ter prikazani s preglednicami in grafi. Rezultati so bili analizirani in interpretirani ob upoštevanju strokovne in znanstvene literature s področja zgodnjega razvoja otrok, uporabe e-medijev in gibalne dejavnosti.

1.5 Predviden prispevek raziskave k praksi

Izvirni prispevek raziskave je v sočasnem proučevanju uporabe e-medijev, vsakodnevnih rutin, stališč staršev ter gibalne dejavnosti in igre pri otrocih prvega starostnega obdobja v obravnavanem lokalnem okolju. Posebna vrednost raziskave je v povezovanju različnih vidikov otrokovega vsakdanjega življenja, saj uporabe e-medijev ni mogoče obravnavati ločeno od drugih dejavnosti, ki zapolnjujejo otrokov čas. Pri otrocih prvega starostnega obdobja je zato pomembno razumeti, v katerih okoliščinah se e-mediji uporabljajo, kakšen namen ima njihova uporaba ter ali zaradi nje prihaja do zmanjšanja časa, namenjenega gibanju, prosti igri, raziskovanju okolja in neposredni interakciji z odraslimi ter vrstniki.

Ugotovitve raziskave lahko predstavljajo izhodišče za boljše razumevanje navad družin pri uporabi digitalnih naprav ter za prepoznavanje okoliščin, v katerih starši e-medije vključujejo v otrokovo vsakodnevno rutino. Pri tem je pomembno poudariti, da namen raziskave ni zgolj ugotavljanje količine časa, ki ga otroci preživijo pred zasloni, temveč tudi razumevanje namena in načina njihove uporabe. Takšen pristop omogoča celovitejši pogled na problematiko, saj lahko enaka količina časa pred zaslonom predstavlja različne izkušnje glede na vsebino, otrokovo starost, okoliščine uporabe in sodelovanje odraslega.

Praktični pomen raziskave se kaže predvsem v možnosti uporabe ugotovitev pri ozaveščanju staršev o pomenu uravnovešenega otrokovega vsakdana. Rezultati lahko staršem pomagajo pri razmisleku o lastnih navadah in načinih vključevanja e-medijev v družinsko življenje ter pri oblikovanju jasnejših in razvojno ustreznih pravil glede njihove uporabe. Hkrati lahko prispevajo k večjemu zavedanju, da omejevanje časa pred zasloni ni samo sebi namen, temveč je pomembno predvsem z vidika zagotavljanja dovolj časa za gibanje, igro, spanje, sporazumevanje in druge dejavnosti, ki so pomembne za otrokov celostni razvoj.

Ugotovitve so lahko uporabne tudi za strokovne delavce v vrtcih, saj omogočajo boljše razumevanje družinskega okolja, iz katerega otroci prihajajo. Na podlagi ugotovljenih navad in stališč staršev je mogoče oblikovati vsebine za pogovor s starši, jih usmerjati pri iskanju ustreznih načinov uporabe e-medijev ter poudarjati pomen gibanja in proste igre v zgodnjem otroštvu. Raziskava tako lahko predstavlja tudi izhodišče za krepitev sodelovanja med vrtcem in družino, saj lahko skupno razumevanje pomena uravnovešene uporabe digitalnih naprav pripomore k bolj usklajenemu pristopu pri spodbujanju otrokovega razvoja.

Prispevek raziskave je tudi v tem, da pridobljeni podatki predstavljajo vpogled v značilnosti uporabe e-medijev pri otrocih prvega starostnega obdobja v konkretnem lokalnem okolju. Čeprav rezultatov zaradi priložnostnega vzorca ni mogoče neposredno posploševati na celotno populacijo otrok v Sloveniji, lahko ugotovitve opozorijo na določene značilnosti in potrebe družin v Spodnjem Podravju in Prlekiji. Predstavljajo lahko osnovo za nadaljnje raziskovanje, primerjavo z ugotovitvami drugih raziskav ter za razmislek o nadaljnjih dejavnostih na področju spodbujanja zdravega in razvojno spodbudnega življenjskega sloga otrok.

Celoten prispevek raziskave je tako predvsem v povezovanju uporabe e-medijev z gibanjem, igro, vsakodnevnimi rutinami in vlogo staršev. Ugotovitve lahko predstavljajo strokovno podlago za oblikovanje bolj premišljenih pristopov k uporabi digitalnih naprav ter za spodbujanje takšnega vsakdanjega okolja, v katerem imajo otroci kljub vse večji prisotnosti tehnologije dovolj možnosti za gibanje, igro, raziskovanje, neposredne socialne stike in druge izkušnje, pomembne za njihov celostni razvoj.

2 RAZVOJNE ZNAČILNOSTI OTROK PRVEGA STAROSTNEGA OBDOBJA

2.1 Gibalni razvoj

Otroci prvega starostnega obdobja, stari od enega do treh let, hitro napredujejo na področju gibalnega razvoja. V tem obdobju večina otrok shodi, postopoma začne teči, plezati, se vzpenjati po stopnicah, metati žogo in izvajati druge zahtevnejše gibalne naloge. Razvijajo se tudi fine motorične spretnosti, kot so prijemanje manjših predmetov, zlaganje kock, listanje knjig in začetki risanja. Z napredovanjem gibalnih sposobnosti otrok postaja vse bolj samostojen pri vsakodnevnih dejavnostih, hkrati pa se povečuje njegova možnost aktivnega raziskovanja okolja. Sodobne raziskave razvojne psihologije poudarjajo, da je zgodnje otroštvo obdobje izjemne nevrološke plastičnosti, v katerem se motorične sposobnosti razvijajo v tesni povezavi s senzoričnimi izkušnjami in aktivnim raziskovanjem okolja (Berk, 2022; Papalia in Martorell, 2024).

Gibanje je eno temeljnih področij otrokovega razvoja. S plazenjem, hojo, plezanjem, tekom in drugimi gibalnimi dejavnostmi otrok ne razvija le telesnih sposobnosti, temveč pridobiva tudi pomembne izkušnje o sebi in okolju. Kot poudarja Laura E. Berk, otrok v zgodnjem otroštvu znanje gradi predvsem skozi aktivno delovanje, pri čemer so telesna dejavnost, raziskovanje in igra ključni mehanizmi učenja (Berk, 2022). Z razvojem koordinacije, ravnotežja, orientacije v prostoru in telesne spretnosti otrok postopoma pridobiva večjo samozavest pri gibanju ter postaja samostojnejši pri vključevanju v različne dejavnosti. Pomembno je, da ima pri tem dovolj priložnosti za spontano in vodeno gibanje, saj se gibalne spretnosti razvijajo predvsem z večkratnim preizkušanjem, ponavljanjem in prilagajanjem gibanja različnim situacijam. David H. Clements in Julie Sarama ugotavljata, da kakovostne gibalne izkušnje v zgodnjem otroštvu pomembno prispevajo tudi k razvoju izvršilnih funkcij, pozornosti in sposobnosti reševanja problemov (Clements in Sarama, 2014).

V obdobju med prvim in tretjim letom otrok postopoma usvaja temeljne gibalne vzorce, ki predstavljajo osnovo za kasnejše zahtevnejše gibalne spretnosti. Pri hoji in teku postaja gibanje bolj usklajeno, otrok pridobiva boljše ravnotežje ter se uči prilagajati hitrost in način gibanja različnim površinam in okoliščinam. Pri plezanju, vzpenjanju, skakanju in igrah z žogo razvija moč, koordinacijo in prostorsko orientacijo. Hkrati se z razvojem fine motorike izboljšujejo spretnosti rok in prstov, kar otroku omogoča natančnejše rokovanje s predmeti ter večjo samostojnost pri vsakodnevnih opravilih. Gibalni razvoj tako ni omejen zgolj na telesno področje, ampak je povezan tudi z razvojem spoznavnih sposobnosti, samostojnosti in otrokovega doživljanja lastnih zmožnosti (Berk, 2022; Papalia in Martorell, 2024).

Raziskovanje okolja otroku omogoča neposredno učenje. Ko otrok sam preizkuša, opazuje, primerja in odkriva, razvija razumevanje vzročno-posledičnih povezav ter gradi temelje za nadaljnje učenje. Gibanje mu pri tem omogoča, da okolje doživlja z različnimi čutili in ga spozna neposredno. Sodobni pristopi k predšolski vzgoji poudarjajo pomen otrokove aktivnosti, izbire in participacije v učnem procesu. Lilian G. Katz opozarja, da otroci najgloblje razumevanje razvijejo takrat, ko lahko samostojno raziskujejo in smiselno povezujejo izkušnje iz vsakdanjega okolja (Katz, 2015). Prosta igra, gibanje na prostem in raziskovanje različnih materialov ter prostorov zato predstavljajo pomembne priložnosti za celostno učenje in razvoj.

V skladu s temi spoznanji prenovljeni Kurikulum za vrtce (Antič in Cotič, 2025) poudarja, da je gibanje eno izmed osrednjih področij predšolske vzgoje ter da mora vrtec otrokom zagotavljati varno, spodbudno, raznoliko in razvojno ustrezno okolje za prosto gibanje, raziskovanje in igro. Posebej izpostavlja pomen aktivnega učenja, otrokove participacije, igre kot temeljnega načina učenja ter bogatih gibalnih izkušenj, ki prispevajo k telesnemu, spoznavnemu, socialnemu in čustvenemu razvoju otroka. Za otroke prvega starostnega obdobja je zato pomembno zagotavljati dovolj možnosti za vsakodnevno gibanje, tako v notranjih prostorih kot na prostem, pri čemer naj dejavnosti omogočajo različne oblike gibanja in ustrezajo otrokovim razvojnim zmožnostim. Prenovljeni kurikulum nadgrajuje izhodišča prejšnjega kurikuluma iz leta 1999 z novjšimi teoretičnimi spoznanji o zgodnjem učenju in kakovostni predšolski vzgoji.

2.2 Govorni in spoznavni razvoj

Otroci prvega starostnega obdobja, stari od enega do treh let, zelo hitro napredujejo na področju govornega in spoznavnega razvoja. V tem obdobju se otrokovo sporazumevanje postopoma razvija od posameznih besed in preprostih izrazov do povezovanja več besed v krajše povedi. Otrok začne vse pogostejše poimenovati osebe, predmete in dejavnosti iz svojega neposrednega okolja ter izražati svoje želje, potrebe, misli in doživljanje. Hkrati se razvijajo pozornost, spomin, zaznavanje, mišljenje in sposobnost reševanja preprostih problemov. Otrok postaja vse bolj sposoben opazovati, primerjati, razvrščati in povezovati različne izkušnje. Sodobne raziskave razvojne psihologije poudarjajo, da je zgodnje otroštvo pomembno obdobje za razvoj jezika, mišljenja in drugih spoznavnih sposobnosti, pri čemer imajo pomembno vlogo otrokove izkušnje, aktivno raziskovanje ter interakcije z odraslimi in okoljem (Berk, 2022; Papalia in Martorell, 2024).

Govorni in spoznavni razvoj sta med seboj tesno povezana. Otrok z razvojem govora ne pridobiva le novega načina sporazumevanja, temveč tudi vse bolj razume svet okoli sebe. Z govorom poimenuje predmete, osebe in dejanja, opisuje svoje izkušnje, postavlja vprašanja in izraža svoje razumevanje različnih situacij. Laura E. Berk poudarja, da otrok v zgodnjem otroštvu znanje pridobiva predvsem z aktivnim delovanjem in sodelovanjem z okoljem, pri čemer imajo pomembno vlogo tudi komunikacija, igra in raziskovanje (Berk, 2022). Otrok tako svoje neposredne izkušnje postopoma povezuje z besedami in pojmi, s čimer se širijo njegovo razumevanje, besedni zaklad in sposobnost razmišljanja.

V obdobju med prvim in tretjim letom se otrokovo razumevanje govora praviloma razvija hitreje kot sposobnost lastnega izražanja. Otrok najprej razume preprosta navodila in vprašanja, nato pa postopoma začne uporabljati več besed in jih povezovati v smiselne izjave. Ob tem se izboljšujejo izgovorjava, stavčna struktura in sposobnost izražanja misli. Razvijajo se tudi sposobnosti pomnjenja, usmerjanja pozornosti in povezovanja novih informacij s predhodnimi izkušnjami. Otrok se novih besed in pojmov najlažje uči v povezavi s konkretnimi predmeti, osebami, dejanji in situacijami, zato imajo neposredne izkušnje pomembno vlogo tako pri govornem kot pri spoznavnem razvoju (Berk, 2022; Papalia in Martorell, 2024).

Pomembno vlogo pri razvoju govora in mišljenja ima igra, saj otroku omogoča uporabo jezika v spontanah in zanj smiselnih situacijah. Med simbolno in socialno igro otrok poimenuje predmete, opisuje dogajanje, posnema odrasle, rešuje preproste probleme ter se vključuje v pogovore. Pri tem razvija sposobnost predstavljanja, povezovanja in razumevanja odnosov

med različnimi predmeti in dogodki. Tudi skupno branje slikanic, petje pesmi, pripovedovanje in pogovor o vsakodnevnih dogodkih predstavljajo pomembne priložnosti za širjenje besednega zaklada ter razvoj razumevanja, spomina in mišljenja. Lilian G. Katz poudarja pomen otrokove aktivne vključenosti, raziskovanja in povezovanja različnih izkušenj, kar je pomembno tudi pri razvoju govora in spoznavanja (Katz, 2015).

Na govorni in spoznavni razvoj pomembno vpliva kakovost otrokovega okolja. Odrasli imajo pomembno vlogo pri ustvarjanju spodbudnega okolja, saj z otrokom govorijo, ga poslušajo, odgovarjajo na njegova vprašanja ter mu omogočajo dovolj časa za izražanje. Pomembno je, da ima otrok možnost samostojnega raziskovanja, preizkušanja in odkrivanja, saj na ta način pridobiva nove izkušnje in jih povezuje z že znanim. Neposredna komunikacija z odraslimi in vrstniki otroku omogoča tudi razvijanje socialnega razumevanja, izražanje čustev ter postopno razumevanje pravil in odnosov v okolju. Govorni in spoznavni razvoj sta zato tesno povezana tudi s socialnim in čustvenim razvojem otroka.

V skladu s temi spoznanji prenovljeni Kurikulum za vrtce (Antič in Cotič, 2025) poudarja pomen jezika kot enega izmed temeljnih področij otrokovega razvoja ter pomen spodbudnega okolja, v katerem ima otrok številne možnosti za poslušanje, govorjenje, izražanje, raziskovanje in sporazumevanje. Pomembni so pogovor, pripovedovanje, skupno branje, igra, petje in druge dejavnosti, ki otroku omogočajo aktivno uporabo jezika ter pridobivanje različnih izkušenj. Pri otrocih prvega starostnega obdobja je zato pomembno zagotavljati veliko priložnosti za neposredno komunikacijo, raziskovanje in igro, saj se na ta način govorni in spoznavni razvoj medsebojno dopolnjujeta. Prenovljeni kurikulum s poudarkom na aktivnem učenju, otrokovi participaciji in igri kot temeljnem načinu učenja ustvarja pogoje za celostni razvoj otroka ter povezovanje govornega in spoznavnega razvoja z drugimi področji razvoja (Antič in Cotič, 2025).

2.3 Socialni in čustveni razvoj

V prvem starostnem obdobju otrok postopoma razvija sposobnost vzpostavljanja odnosov z odraslimi in vrstniki. Sprva je otrok močno odvisen od odraslih, ki mu zagotavljajo občutek varnosti, bližine in sprejetosti, sčasoma pa postaja pri vključevanju v socialne odnose vse bolj samostojen. Kakovostne socialne interakcije pomembno vplivajo na razvoj čustvene varnosti, zaupanja, empatije in sodelovalnega vedenja. John Bowlby poudarja, da je »varna navezanost osnova, iz katere otrok raziskuje svet« (Bowlby, 1988), zato so zgodnji odnosi ključni za otrokovo nadaljnje delovanje v socialnem okolju. Otrok, ki se v odnosih z odraslimi počuti varno, lažje raziskuje okolje, se vključuje v igro in vzpostavlja stike z drugimi.

Otrok se skozi vsakodnevne stike uči prepoznavati, izražati in uravnavati svoja čustva ter se odzivati na čustva drugih. V tem obdobju so čustva pogosto izražena neposredno in intenzivno, saj otrok svoje vedenje in čustvene odzive še ne zna vedno ustrezno nadzorovati. Pri tem potrebuje podporo odraslih, ki mu pomagajo prepoznati in poimenovati čustva, razumeti različne situacije ter postopoma razvijati ustrezne načine odzivanja. Lev Vygotsky izpostavlja, da se razvoj najprej odvija v socialni interakciji, šele nato postane del posameznikovega notranjega delovanja (Vygotsky, 1978). To pomeni, da otrok pomembne socialne in čustvene vzorce pridobiva predvsem skozi odnose in vsakodnevne izkušnje z drugimi.

Pomemben del socialnega razvoja predstavlja tudi postopno vključevanje otroka v skupino. V odnosih z vrstniki se otrok uči deliti prostor in igrače, počakati na svojo vrsto, sodelovati pri skupnih dejavnostih ter postopoma upoštevati preprosta pravila. V začetku je igra pogosto bolj vzporedna, vendar se z razvojem socialnih spretnosti povečujejo tudi možnosti za skupno igro in sodelovanje. Otrok pri tem spoznava, da imajo tudi drugi svoje želje, potrebe in čustva, kar predstavlja pomemben korak pri razvoju empatije in razumevanju odnosov z drugimi. Spodbudno socialno okolje otroku omogoča, da skozi različne izkušnje razvija občutek pripadnosti, zaupanja in sprejetosti.

V tem obdobju se razvija tudi samostojnost. Otrok se postopoma uči jesti, piti iz kozarca, sodelovati pri oblačenju ter usvajati osnovne higienske navade. Ob tem želi vedno pogostejše določene stvari narediti sam in izraža potrebo po samostojnem odločanju. Uspešno opravljene dejavnosti mu omogočajo pridobivanje občutka lastne kompetentnosti, varnosti in zaupanja vase. Pomembno je, da odrasli otroku omogočajo dovolj priložnosti za samostojno preizkušanje in ga pri tem spodbujajo, hkrati pa mu nudijo pomoč, kadar jo potrebuje. Kot poudarja Urie Bronfenbrenner, otrok za zdrav razvoj potrebuje »trajne, vzajemne odnose z eno ali več predanimi odraslimi osebami« (Bronfenbrenner, 1979), kar potrjuje pomen spodbudnega, stabilnega in čustveno odzivnega okolja v zgodnjem otroštvu.

Socialni in čustveni razvoj sta tesno povezana tudi z igro in vsakodnevnimi dejavnostmi. Otrok skozi igro preizkuša različne socialne vloge, izraža svoja čustva, vzpostavlja odnose z drugimi in se uči prilagajati svoje vedenje skupini. Pri tem so pomembni tako odnosi z odraslimi kot tudi odnosi z vrstniki, saj vsak od njih otroku omogoča drugačne izkušnje. Varno in spodbudno okolje otroku omogoča, da postopoma razvija samostojnost, občutek lastne vrednosti, sposobnost sodelovanja ter ustreznejše načine izražanja in uravnavanja čustev.

2.4 Pomen igre, gibanja in raziskovanja okolja

Piaget (1952) razvoj otroka v zgodnjem obdobju povezuje z njegovim aktivnim delovanjem na okolje. Otrok predmete prijema, premika, obrača, opazuje, preizkuša in uporablja na različne načine ter tako preko neposrednih izkušenj postopoma oblikuje razumevanje sveta. Pri tem spoznava lastnosti predmetov, njihove možnosti uporabe ter vzročno-posledične povezave med svojim delovanjem in dogajanjem v okolju. Neposredna izkušnja ima zato posebno vrednost, saj otrok informacij ne sprejema zgolj pasivno, ampak jih pridobiva in povezuje z lastnim delovanjem.

Podobno Montessori (1967) poudarja pomen otrokovega samostojnega raziskovanja in manipuliranja s predmeti. Spodbudno okolje mora otroku omogočati dovolj možnosti za aktivnost, pri kateri lahko uporablja različna čutila, svoje telo in gibalne sposobnosti ter tako postopoma razvija samostojnost in razumevanje okolja.



Slika 1: Zgodnje raziskovanje
Vir: Lastni vir, 2025



Slika 2: Plezanje po naravnem materialu
Vir: Lastni vir, 2026

Pomembne so vsakodnevne dejavnosti, kot so igra z naravnimi materiali, raziskovanje različnih tekstur, poslušanje zvokov iz okolja, opazovanje narave ter stik z vodo, peskom ali glino. Takšne neposredne izkušnje otroku omogočajo povezovanje zaznav z dogajanjem v okolju in podpirajo razvoj spoznavnih procesov (Piaget, 1952; Marjanovič Umek in Zupančič, 2001).



Slika 3: Zgodnje senzorne izkušnje
Vir: Lastni vir, 2026



Slika 4: Zgodnje motorične izkušnje
Vir: Lastni vir, 2025

Igra otroku omogoča preizkušanje različnih možnosti, reševanje preprostih problemov, razvijanje domišljije in pridobivanje novih spretnosti. Vygotsky (1978) poudarja, da je igra osrednje razvojno področje zgodnjega otroštva, saj spodbuja simbolno mišljenje, socialno učenje in razvoj višjih psihičnih funkcij. Marjanovič Umek in Zupančič (2001) izpostavljata, da igra pomembno prispeva tudi k razvoju govora, socialnih spretnosti in samostojnosti.



Slika 5: Zgodnji stik s kartonko
Vir: Lastni vir, 2025



Slika 6: Zgodnje izkušnje z vrstniki
Vir: Lastni vir, 2025

Za celostni razvoj otroka so pomembni kakovostni odnosi z odraslimi in vrstniki ter spodbudno okolje, ki otroku omogoča pridobivanje raznolikih izkušenj. Bowlby (1969) poudarja pomen varne navezanosti, ki otroku zagotavlja občutek varnosti in predstavlja pomembno osnovo za raziskovanje okolja.

Marjanovič Umek in Zupančič (2001) izpostavljata pomen bogatih izkušenj ter odzivnosti odraslih, saj ti s spodbujanjem, vključevanjem in usmerjanjem ustvarjajo pogoje, v katerih otrok lahko aktivno raziskuje, preizkuša, izraža svojo radovednost ter razvija svoje sposobnosti.

Bronfenbrenner (1979) razvoj razume širše, kot rezultat prepletanja različnih okolij in odnosov, v katerih otrok odrašča. Družina, vrtec, vrstniki in širše družbeno okolje tako skupaj oblikujejo pogoje za otrokov razvoj. Takšno varno, odzivno in spodbudno okolje predstavlja pomemben temelj za nadaljnji gibalni, spoznavni, govorni, socialni in čustveni razvoj otroka.

3 E-MEDIJI

3.1 Opredelitev e-medijev

E-mediji, imenovani tudi elektronski oziroma digitalni mediji, so mediji, ki za svoje delovanje uporabljajo elektronsko tehnologijo in omogočajo dostop do digitalnih vsebin (Šorgo, 2016). Uporabnikom posredujejo vizualne, zvočne ali interaktivne informacije.

V predšolskem obdobju se otroci najpogosteje srečujejo z različnimi vrstami e-medijev, ki so postali del njihovega vsakdanjega okolja (Marjanovič Umek in Zupančič, 2020). Med najpogostejše e-medije sodijo:

- televizija,
- pametni telefoni,
- tablični računalniki,
- namizni in prenosni računalniki,
- mobilne aplikacije,
- video platforme (npr. YouTube),
- digitalne igranje z zaslonom ali interaktivnimi funkcijami.

Med e-medije uvrščamo tudi spletne platforme, video vsebine in izobraževalne programe, namenjene otrokom. Ti mediji omogočajo prikaz slik, zvoka, animacij in interaktivnih vsebin, kar je za predšolske otroke pogosto zelo privlačno (Vršnik Perše, 2018).

Za e-medije je značilno, da zaradi živahnih barv, gibanja in hitrega spreminjanja vsebin močno pritegnejo otrokovo pozornost. Posledično lahko vplivajo na otrokovo pozornost, učenje, vedenje ter vsakodnevne dejavnosti (Zavod RS za šolstvo, 2022).

3.2 Vrste e-medijev

Po mnenju Erjavec in Volčič (2010) sodobni elektronski mediji združujejo informativne, zabavne in interaktivne funkcije ter pomembno vplivajo na vsakdanje življenje otrok in družin. Pri otrocih prvega starostnega obdobja so najpogostejše prisotni zaslonski mediji, kot so televizija, pametni telefoni, tablični računalniki, računalniki, digitalne igranje ter mobilne aplikacije in video platforme.

Otroci prvega starostnega obdobja se najpogosteje srečujejo z različnimi napravami in digitalnimi vsebinami, ki se med seboj razlikujejo glede na način uporabe in stopnjo otrokovega sodelovanja.

Televizija otroku omogoča predvsem spremljanje risank, otroških oddaj in drugih video vsebin. Njena uporaba je večinoma pasivna, saj otrok vsebino predvsem opazuje in posluša.

Pametni telefon omogoča ogled videoposnetkov, uporabo aplikacij, poslušanje glasbe, fotografiranje in video klice. Zaradi majhnosti in enostavne dostopnosti ga odrasli pogosto uporabljajo tudi med čakanjem, vožnjo, hranjenjem ali umirjanjem otroka.

Tablični računalnik omogoča ogled vsebin, igranje preprostih iger, uporabo izobraževalnih aplikacij, risanje in poslušanje zvočnih vsebin. Večji zaslon otroku omogoča lažje upravljanje z dotikom.

Namizni in prenosni računalniki se pri otrocih prvega starostnega obdobja uporabljajo redkeje. Namenjeni so lahko ogledu video vsebin, poslušanju glasbe, video klicem ali uporabi preprostih digitalnih programov ob pomoči odrasle osebe.

Digitalne igrače vključujejo igrače z zvokom, svetlobnimi učinki, zaslone ali drugimi interaktivnimi funkcijami. Otrok se nanje odziva s pritiskanjem, dotikom, premikanjem ali poslušanjem.

Mobilne aplikacije in video platforme omogočajo dostop do risank, pesmi, iger, izobraževalnih vsebin in drugih videoposnetkov. Mednje sodijo tudi platforme, kot je YouTube, kjer je pomembna izbira razvojno primerne vsebine in prisotnost odrasle osebe.

3.3 Uporaba e-medijev pri otrocih prvega starostnega obdobja

V zadnjih letih se je uporaba e-medijev v družinah z majhnimi otroki povečala. K temu prispevajo predvsem široka dostopnost pametnih naprav, njihova uporaba pri komunikaciji, zabavi in pridobivanju informacij ter prepričanje, da lahko predstavljajo tudi učno orodje (Nacionalni inštitut za javno zdravje [NIJZ], 2021). Digitalne naprave so tako postale del vsakdanjega družinskega okolja, zaradi česar se otroci z njimi srečujejo že v zelo zgodnjem obdobju.

Številni otroci se z e-mediji srečajo že v prvem letu življenja, njihova uporaba pa lahko postopoma postane del vsakdanjih družinskih rutin. Po ugotovitvah slovenskih strokovnjakov se otroci z digitalnimi zaslone srečujejo vse zgodneje, pogosto že pred drugim letom starosti (NIJZ, 2021). Otroci jih najpogosteje uporabljajo za ogled risank in videoposnetkov, poslušanje glasbe, igranje preprostih iger, uporabo aplikacij ter video klice s sorodniki. Pri tem je pomembno razlikovati med različnimi oblikami uporabe, saj video klic z družinskim članom, ogled kratke razvojno primerne vsebine in dolgotrajno pasivno gledanje zaslona niso primerljive izkušnje.

Starši digitalne naprave pogosto ponudijo tudi med hranjenjem, čakanjem, vožnjo, umirjanjem otroka ali takrat, ko opravljajo gospodinjska in druga opravila. Način uporabe je lahko različen: otrok lahko e-medije uporablja samostojno, skupaj z odraslo osebo ali z drugimi družinskimi člani. Takšna uporaba je pomembna tudi z vidika oblikovanja družinskih navad, saj otrok že zelo zgodaj opazuje, kako digitalne naprave uporabljajo odrasli. Starši imajo zato pomembno vlogo pri postavljanju meja, izbiri vsebin in oblikovanju vzorca uporabe, saj otrok njihove navade pogosto posnema.

Pri otrocih prvega starostnega obdobja so posebej pomembni trajanje uporabe, namen, kakovost vsebine in prisotnost odraslega (NIJZ, 2021). Slovenske smernice poudarjajo, da je pri najmlajših otrocih ključna predvsem aktivna vloga staršev, saj skupna uporaba medijev omogoča razlago vsebin ter spodbuja otrokovo razumevanje in komunikacijo (Klemenčič Mirazchijski, 2020). E-mediji naj bodo uporabljeni premišljeno in tako, da ne nadomeščajo igre, gibanja, raziskovanja okolja ter neposredne komunikacije z odraslimi in vrstniki.

Na pomen družinske vloge pri uporabi digitalnih tehnologij opozarja tudi Kramli (2022), ki poudarja, da je pri vzpostavljanju zdravega odnosa do tehnologije pomembna družinska kultura uporabe tehnologije. Po njegovem mnenju morajo biti starši otrokom predvsem zgled, saj otrok način uporabe tehnologije spoznava tudi skozi vedenje odraslih. Kramli izpostavlja pomen jasnih meja in pravil ter opozarja, da digitalne naprave ne bi smele nadomestiti pristnih človeških odnosov, gibanja in dejavnosti v realnem okolju.

Pri najmlajših otrocih je to še posebej pomembno, saj je njihovo učenje tesno povezano z neposrednim raziskovanjem okolja, gibanjem, igro in komunikacijo. Kramli (2022) opozarja, da lahko prezgodnja in pretirana izpostavljenost zaslonom zmanjšuje otrokove priložnosti za pridobivanje izkušenj v realnem okolju. Njegova opozorila so pomembna predvsem z vidika preventivnega delovanja in odgovornosti odraslih pri oblikovanju otrokovih zgodnjih navad, vendar jih je smiselno razumeti v povezavi z ugotovitvami širše strokovne literature in priporočili zdravstvenih institucij.

Zato pri presojanju uporabe e-medijev ni pomembno samo vprašanje, koliko časa otrok preživi pred zaslonom, temveč tudi, kaj zaradi tega časa počne manj. Če zaslon nadomesti gibanje, prosto igro, raziskovanje, pogovor ali druženje, lahko posega v dejavnosti, ki so za otrokov razvoj v prvem starostnem obdobju posebej pomembne. Prav zato je smiselno uporabo e-medijev obravnavati širše, v okviru otrokovega celotnega vsakdanjega življenjskega ritma in družinskega okolja.

Kot poudarja NIJZ (2021, str. 12): »Pri otrocih, mlajših od dveh let, uporaba zaslonov ni priporočljiva, saj se v tem obdobju otrok najintenzivneje razvija skozi gibanje, igro in neposredno interakcijo z odraslimi.« Ta usmeritev je pomembna tudi za razumevanje vloge staršev, saj je pri najmlajših otrocih odgovornost odraslih predvsem v tem, da ustvarjajo okolje, v katerem imajo gibanje, igro, raziskovanje in neposredni odnosi prednost pred uporabo digitalnih naprav.

3.4 Prednosti in tveganja uporabe e-medijev

Uporaba e-medijev v zgodnjem otroštvu lahko predstavlja razvojno priložnost, če so vsebine kakovostne, razvojno primerne in uporabljene ob prisotnosti odrasle osebe. Digitalne vsebine lahko podpirajo zgodnje učenje, raziskovanje, sporazumevanje in ustvarjalnost, vendar njihova vrednost ni odvisna zgolj od same tehnologije, temveč predvsem od načina, namena in okoliščin uporabe (Kovačič in Zakrajšek, 2017). Avtorja poudarjata, da je pri predšolskih otrocih pomembna predvsem premišljena in usmerjena uporaba zaslonov, pri kateri odrasli otroku pomaga razumeti vsebino ter digitalne izkušnje povezovati z neposrednim okoljem (Kovačič in Zakrajšek, 2017).

Posebej pomembna je skupna uporaba e-medijev, pri kateri odrasli otroku vsebino razlaga, postavlja vprašanja ter spodbuja aktivno sodelovanje. Takšna uporaba lahko prispeva k razvoju medijske pismenosti, saj otrok postopoma razvija sposobnost razumevanja, vrednotenja in kritičnega odnosa do medijskih vsebin (Kovačič in Zakrajšek, 2017). E-mediji so lahko koristni tudi pri poslušanju glasbe in zvočnih vsebin, video klicih s sorodniki, ogledovanju fotografij ter občasni uporabi preprostih izobraževalnih vsebin. Njihova razvojna vrednost je zato povezana predvsem s kakovostjo vsebine, časom uporabe, otrokovim aktivnim vključevanjem in podporo odraslih (Kovačič in Zakrajšek, 2017).

Tveganja uporabe e-medijev so povezana predvsem s prekomerno, neustrezno ali nenadzorovano uporabo. Kovačič in Zakrajšek (2017) opozarjata, da lahko pretirana izpostavljenost zaslonom vpliva na zmanjšanje časa, namenjenega gibanju, igri, neposrednemu raziskovanju okolja in socialnim stikom. Pri predšolskih otrocih lahko neustrezna uporaba zaslonov vpliva tudi na razvoj komunikacijskih vzorcev, oblikovanje dnevnih rutin ter kakovost preživljanja prostega časa (Kovačič in Zakrajšek, 2017).

Posebno pozornost zahtevajo neprimerne ali hitro spreminjajoče se vsebine ter uporaba e-medijev kot pogostega sredstva za umirjanje otroka. Takšna uporaba lahko zmanjšuje možnosti za razvoj strategij samouravnavanja in reševanja čustvenih situacij brez pomoči digitalnih naprav (Kovačič in Zakrajšek, 2017). Zato avtorja poudarjata pomen vloge staršev in vzgojiteljev pri oblikovanju zdravih medijskih navad ter pri razvijanju otrokove medijske pismenosti.

Digitalna tehnologija sama po sebi ni niti koristna niti škodljiva; njeni učinki so odvisni od kakovosti vsebin, razvojne ustreznosti, trajanja uporabe in vključenosti odraslih (Kovačič in Zakrajšek, 2017). E-mediji naj zato dopolnjujejo, ne pa nadomeščajo otrokove igre, gibanja, neposrednih izkušenj in odnosov z drugimi ljudmi.

4 VSAKDAN OTROK PRVEGA STAROSTNEGA OBDOBJA

4.1 Dnevne rutine otroka

Vsakdan otroka prvega starostnega obdobja sestavljajo ponavljajoče se dejavnosti, kot so hranjenje, spanje, osebna nega, igra, gibanje, druženje in preživljanje časa z odraslimi. Dnevne rutine otroku zagotavljajo občutek varnosti, predvidljivosti in postopno razvijanje samostojnosti. Prenovljeni Kurikulum za vrtce (Antič in Cotič, 2025) poudarja, da se otrok razvija v odnosih z odraslimi in vrstniki ter da kakovostno organizirano vsakodnevno življenje v vrtcu prispeva k čustveni varnosti, samostojnosti in aktivni participaciji otroka.

Podobno kot doma so tudi v vrtcu dnevne rutine pomemben del otrokovega vsakdana. Hranjenje, počitek, osebna nega, oblačenje, prehodi med dejavnostmi, igra in bivanje na prostem niso zgolj organizacijski deli dneva, temveč predstavljajo priložnosti za učenje in razvoj. Otrok se v teh situacijah uči sodelovanja, sporazumevanja, upoštevanja pravil in postopnega prevzemanja odgovornosti zase. Predvidljiva dnevna struktura mu omogoča lažje razumevanje zaporedja dogodkov in mu daje občutek varnosti, hkrati pa dovolj odprtosti za njegovo lastno aktivnost in izbiro.

V tem obdobju se otrok uči jesti, piti iz kozarca, sodelovati pri oblačenju ter postopoma usvajati osnovne higienske navade. Kurikulum poudarja, da so dejavnosti hranjenja, oblačenja in osebne nege pomembne učne situacije, v katerih otrok razvija gibalne spretnosti, komunikacijo, samouravnavanje in socialne odnose z odraslimi. Poseben poudarek je namenjen spodbujanju otrokove iniciativnosti, samostojnosti in upoštevanju razvojnega kontinuuma ter občutljivih obdobj razvoja.



Slika 7: Jutranje umivanje
Vir: Lastni vir, 2025



Slika 8: Zajtrk
Vir: Lastni vir, 2025

Pomemben del vsakdana predstavljajo tudi igra, gibanje, raziskovanje okolja in komunikacija z odraslimi ter vrstniki. Novi kurikulum izpostavlja igro kot temeljni način otrokovega učenja in razvoja ter poudarja pomen gibanja in rabe govora v vseh področjih dejavnosti. Otrok se skozi aktivno raziskovanje okolja uči reševanja problemov, razvija radovednost, miselno fleksibilnost in socialne kompetence.



Slika 9: Mali kuharček
Vir: Lastni vir 2026

E-mediji lahko postanejo del različnih dnevnih rutin. Starši jih lahko ponudijo med hranjenjem, pred spanjem, med čakanjem, vožnjo, umirjanjem otroka ali med opravljanjem gospodinjskih in drugih obveznosti. Raziskave kažejo, da se uporaba zaslonov pri majhnih otrocih pogosto vključuje prav v vsakodnevne družinske rutine, zlasti v situacijah, ko starši potrebujejo pomoč pri umirjanju ali zaposlitvi otroka (Council on Communications and Media, 2016).

V vrtcu je zato pomembno, da so dnevne rutine organizirane tako, da otroku omogočajo čim več neposredne aktivnosti, gibanja, igre in komunikacije. V nasprotju z domačim okoljem, kjer je uporaba e-medijev lahko spontano vključena v različne situacije, vrtec z načrtovano organizacijo prostora, časa in dejavnosti ustvarja okolje, v katerem imajo prednost neposredne izkušnje. To vključuje tudi vsakodnevno bivanje na prostem, prosto igro, gibalne dejavnosti ter sodelovanje pri vsakdanjih opravilih. Takšno okolje lahko otroku omogoča, da svoje potrebe po raziskovanju, gibanju in socialnem stiku zadovoljuje brez potrebe po digitalnih napravah.

Zaradi tega je pomembno, da uporaba e-medijev ne izpodriva dejavnosti, ki so ključne za otrokov razvoj, predvsem gibanja, igre, spanja in neposrednih odnosov z drugimi. Svetovna zdravstvena organizacija poudarja, da otroci do petega leta potrebujejo dovolj kakovostnega spanja, veliko telesne dejavnosti in omejeno izpostavljenost zaslonom, saj so te dejavnosti bistvene za zdrav telesni, kognitivni in socialno-čustveni razvoj (World Health Organization, 2019). Takšno razumevanje je skladno tudi z izhodišči Kurikuluma za vrtce, ki daje prednost neposrednim odnosom, igri, gibanju in aktivnemu raziskovanju kot temeljnim pogojem kakovostnega zgodnjega učenja.

4.2 Igra in preživljanje prostega časa

Igra je ena najpomembnejših dejavnosti otrok prvega starostnega obdobja, saj skozi njo otrok raziskuje okolje, razvija domišljijo, jezik, mišljenje, gibanje in socialne odnose. Piaget (1962) poudarja, da otrok v igri aktivno gradi svoje znanje, Vygotsky (1978) pa izpostavlja pomen socialne interakcije in podpore odraslih pri učenju. Tudi slovenski avtorji poudarjajo, da je igra naraven način otrokovega učenja in celostnega razvoja (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Pomemben del otrokovega prostega časa predstavljajo dejavnosti, kot so igra z igračkami, branje slikanic, poslušanje pesmic, igra z naravnimi materiali, gibanje na prostem ter druženje z odraslimi in vrstniki. Takšne dejavnosti omogočajo neposreden stik z okoljem, uporabo različnih čutil in aktivno sodelovanje. Kurikulum za vrtce (Bahovec idr., 1999) poudarja, da otrok najbolj napreduje v spodbudnem okolju, ki mu omogoča raziskovanje, ustvarjalnost in gibanje.



Slika 10: Zgodnje raziskovanje
Vir: Lastni vir, 2025



Slika 11: Razvoj stabilnosti s pomočjo odrasle osebe
Vir: Lastni vir, 2025

E-mediji lahko predstavljajo del otrokovega prostega časa, vendar ne smejo nadomeščati proste igre, gibanja in neposrednega raziskovanja. Council on Communications and Media (2016) opozarja, da je pri najmlajših otrocih pomembna predvsem kakovost vsebin in aktivna vključenost odraslih. Dolgotrajna uporaba zaslonov lahko zmanjšuje čas za igro, gibanje in socialne stike.

Zato je smiselno, da so digitalne vsebine uporabljene zmerno in kot dopolnilo drugim dejavnostim. Odrasli lahko otroka po ogledu vsebine spodbudijo k pogovoru, posnemanju, gibanju ali nadaljnji simbolni igri, povezani z videnim. Tako digitalna izkušnja postane aktivna učna izkušnja, povezana z resničnim okoljem in otrokovim vsakdanjim doživljanjem.

4.3 Uporaba e-medijev med hranjenjem

E-mediji so lahko vključeni tudi v otrokove prehranjevalne rutine, saj jih starši včasih uporabijo med obroki, da otroka zamotijo, umirijo ali spodbudijo k hranjenju. Pri otrocih prvega starostnega obdobja je hranjenje pomemben del vsakdana, v katerem otrok poleg zadovoljevanja osnovnih potreb razvija tudi samostojnost, komunikacijske spretnosti in odnos do hrane. Obrok je hkrati priložnost za vzpostavljanje odnosa med otrokom in odraslim, saj se skozi pogovor, očesni stik, posnemanje in skupno doživljanje otrok uči primerne vedenja pri mizi.

Vključevanje zaslonov v čas hranjenja lahko zato spremeni značilnosti te vsakodnevne izkušnje. Otrokova pozornost se lahko preusmeri s hrane in dogajanja pri obroku na vsebino na zaslonu. Mednarodne smernice in raziskave opozarjajo, da takšna uporaba lahko zmanjša otrokovo pozornost na hrano, oslabi prepoznavanje občutkov lakote in sitosti ter zmanjša

kakovost neposredne interakcije med otrokom in odraslim (Council on Communications and Media, 2016; WHO, 2019). Otrok lahko zaradi osredotočenosti na zaslon manj pozorno spremlja lastne telesne občutke in signale, ki mu sporočajo, ali je še lačen ali sit.

Savage, Fisher in Birch (2007) poudarjajo pomen odzivnega hranjenja, pri katerem odrasli prepoznavajo in upoštevajo otrokove signale lakote in sitosti. Takšen način hranjenja otroku omogoča postopno razvijanje občutka za lastne potrebe ter spodbuja njegovo samostojnost pri prehranjevanju. Če je otrok med hranjenjem osredotočen na zaslon, je lahko prepoznavanje teh signalov oteženo, saj je njegova pozornost usmerjena predvsem v zunanji dražljaj. Pri tem je pomembno tudi, da odrasli otroka ne usmerjajo k hranjenju predvsem s pomočjo digitalnih vsebin, ampak mu omogočajo, da se v okviru svojih razvojnih zmožnosti aktivno vključuje v sam proces hranjenja.

Pomemben vidik hranjenja je tudi socialna interakcija. Radesky s sodelavci (2015) je pokazala, da uporaba mobilnih naprav med obroki zmanjšuje pogovor, očesni stik in skupno pozornost med staršem in otrokom. Pri najmlajših otrocih imajo prav takšne vsakodnevne interakcije pomembno vlogo pri razvoju govora, socialnih spretnosti in čustvene povezanosti. Obrok tako ni le čas za zaužitje hrane, temveč tudi priložnost za pogovor, posnemanje vedenja odraslih, učenje novih besed, spoznavanje različnih okusov in razvijanje kulturnih ter družinskih navad.

Tudi slovenske smernice NIJZ poudarjajo, da so med hranjenjem pomembni očesni stik, pogovor, poimenovanje hrane ter otrokovo postopno razvijanje samostojnosti pri jedi. Zato naj bodo obroki čim pogostejše namenjeni hranjenju, druženju in komunikaciji, e-mediji pa naj se uporabljajo le izjemoma (NIJZ, 2021). Pri otrocih prvega starostnega obdobja je tako smiselno ustvarjati čim bolj mirno in spodbudno okolje za hranjenje, v katerem ima otrok možnost, da ob podpori odraslega raziskuje hrano, posluša in sodeluje v pogovoru ter postopoma razvija samostojnost.

Takšno razumevanje uporabe e-medijev med hranjenjem je pomembno tudi za obravnavo dnevnih rutin. Če zaslon postane običajen del vsakega obroka, se lahko sčasoma oblikuje navada, pri kateri otrok hranjenje povezuje z uporabo digitalne naprave. Zato je pomembno, da se e-mediji ne uporabljajo kot običajno sredstvo za zamotitev ali umirjanje otroka med obrokom, temveč da odrasli otroku omogočijo neposredno izkušnjo hranjenja in druženja.

4.4 Uporaba e-medijev pred spanjem

Uporaba e-medijev pred spanjem lahko vpliva na otrokovo uspanje in kakovost spanja. Pri otrocih prvega starostnega obdobja je spanje pomemben del vsakodnevne rutine, saj otrok med spanjem potrebuje dovolj časa za telesno in duševno obnovo. Kakovosten spanec je povezan tudi z otrokovo pozornostjo, razpoloženjem, učenjem in vsakodnevnim funkcioniranjem. Zato je pomembno, da je večerni čas čim bolj miren in predvidljiv ter da otroku omogoča postopni prehod iz dejavnosti in budnosti v počitek.

Modra svetloba, ki jo oddajajo zasloni elektronskih naprav, lahko vpliva na izločanje melatonina, hormona, ki sodeluje pri uravnavanju cikla spanja in budnosti. Posledično se lahko čas uspanja podaljša, otrok pa lahko težje preide v stanje umirjenosti, potrebno za spanje. Pri tem ni pomembna samo svetloba zaslona, temveč tudi aktivnost, ki jo zaslon spodbuja.

Hitro menjavanje vsebin, zvoki, glasba, gibanje na zaslonu in drugačni vizualni dražljaji lahko otroka ohranjajo v stanju večje budnosti.

Na spanje lahko negativno vpliva tudi sama vsebina, ki jo otrok spremlja. Tudi če vsebina ni posebej strašljiva ali vznemirljiva, lahko zaradi svoje stimulativne narave oteži umirjanje pred spanjem. Pri najmlajših otrocih je zato pomembno, da se pred spanjem izogibamo dejavnostim, ki zahtevajo veliko pozornosti ali povzročajo čustveno vznemirjenje. Otrok se v tem obdobju še uči prepoznavati in uravnavati lastno vznemirjenost, zato pri prehodu v spanje potrebuje podporo odraslega in ustrezno okolje.

Pomembno vlogo ima pri tem predvidljiva večerna rutina. Ponavljanje podobnega zaporedja dejavnosti otroku pomaga razumeti, da se dan zaključuje in da sledi čas za počitek. Večerna rutina lahko vključuje kopanje, umivanje zob, preoblačenje v pižamo, branje slikanice, poslušanje pravlјice, umirjen pogovor ali nežno igro. Takšne dejavnosti otroku omogočajo postopno umirjanje, hkrati pa predstavljajo priložnost za bližino in komunikacijo z odraslim.

Pokorn (2021) poudarja pomen predvidljive in umirjene večerne rutine za kakovostno otroško spanje ter opozarja na neustreznost pretirane stimulacije z zasloni pred spanjem. Pri tem je pomembno tudi ravnanje odraslih, saj otrok oblikuje svoje navade ob opazovanju družinskih vzorcev. Če so digitalne naprave redno prisotne v času pred spanjem, lahko otrok njihovo uporabo začne povezovati z večerno rutino in uspavanjem. Zato je smiselno, da odrasli že zgodaj postavljajo jasne in razvojno ustrezne meje glede uporabe e-medijev v večernem času.

Pri otrocih prvega starostnega obdobja je zato priporočljivo, da se čas pred spanjem nameni predvsem umirjanju, neposrednemu stiku in dejavnostim brez zaslonov. Branje, petje, pripovedovanje pravlјic, pogovor in mirna igra otroku ne pomagajo le pri prehodu v spanje, ampak hkrati podpirajo njegov govorni, spoznavni, socialni in čustveni razvoj. Večerna rutina tako predstavlja pomemben del otrokovega vsakdana, pri katerem je mogoče potrebe po počitku povezati tudi s kakovostnim odnosom med otrokom in odraslim.

4.5 Način uporabe e-medijev in prisotnost odraslih

Način uporabe e-medijev je za otrokov razvoj prav tako pomemben kot trajanje uporabe. Otrok lahko e-medije uporablja samostojno ali skupaj z odraslo osebo, sorojenci oziroma vrstniki. Za otroke prvega starostnega obdobja je posebej pomembna prisotnost odraslega, ki vsebino izbira, razlaga in jo povezuje z otrokovimi vsakodnevnimi izkušnjami. Kot poudarja Juhant (2015), se otrok najintenzivneje uči v neposrednem odnosu z odraslim, ki se odziva na njegove pobude, mu daje pomen izkušnjam in ga vključuje v komunikacijo.

Pri skupnem gledanju ali igranju se odrasli odziva na otrokove pobude, mu postavlja vprašanja, poimenuje dogajanje ter ga spodbuja k pogovoru, posnemanju in nadaljnjemu raziskovanju. Tako otrok ni le pasivni spremljevalec vsebine, ampak se vanjo aktivneje vključuje. Odrasli lahko otrokovo pozornost usmerja na pomembne elemente vsebine, preverja njegovo razumevanje ter mu pomaga povezovati prikazano z izkušnjami iz vsakdanjega življenja. Na ta način lahko tudi kratkotrajna uporaba e-medijev postane bolj interaktivna in smiselna.

Neposredne interakcije z odraslimi vključujejo očesni stik, obrazno mimiko, glas, dotik in takojšen odziv na otrokovo vedenje. Zasloni takšnih pristnih socialnih izkušenj ne morejo

nadomestiti. Če otrok e-medije pogosto uporablja sam, ima lahko manj priložnosti za pogovor, spontani dialog in prejemanje neposrednih povratnih informacij. Pri najmlajših otrocih je to še posebej pomembno, saj se govor, razumevanje, socialne spretnosti in čustveno odzivanje razvijajo predvsem skozi neposredne odnose z ljudmi in aktivno sodelovanje v okolju.

Prisotnost odraslega omogoča tudi nadzor nad primernostjo vsebin in trajanjem uporabe. Starš lahko presodi, ali je določena vsebina primerna otrokovi starosti in razvojnim značilnostim, hkrati pa lahko pravočasno prepozna otrokovo utrujenost, nezanimanje ali pretirano vzbujenost. Pomembno je tudi, da odrasli otroku pomaga pri prehodu od uporabe zaslona k drugi dejavnosti, na primer igri, gibanju, hranjenju ali pripravi na spanje.

Vloga starša pri uporabi e-medijev zato ni zgolj v nadzoru, temveč predvsem v spremljanju, usmerjanju in soustvarjanju otrokove izkušnje. Skupna uporaba lahko predstavlja priložnost za pogovor, učenje in povezovanje, vendar le, če ostaja dopolnilo neposrednim izkušnjam in ne njihovo nadomestilo. Odrasli ima zato pomembno vlogo pri oblikovanju varnega in uravnoteženega odnosa do e-medijev ter pri zagotavljanju, da njihova uporaba ne nadomešča igre, gibanja, komunikacije in odnosov z drugimi (Juhant, 2015).

5 GIBALNA DEJAVNOST OTROK PRVEGA STAROSTNEGA OBDOBJA

5.1 Opredelitev gibalne dejavnosti

Gibalna dejavnost predstavlja vse oblike telesnega gibanja, pri katerih otrok uporablja svoje telo ter pri tem razvija različne gibalne sposobnosti in spretnosti. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO, 2020) telesno oziroma gibalno dejavnost opredeljuje kot vsako gibanje, ki ga povzročajo skeletne mišice in pri katerem se porablja energija. Pri otrocih prvega starostnega obdobja se ta kaže predvsem v vsakodnevni dejavnosti, kot so plazenje, hoja, tek, plezanje, skakanje, metanje žoge, ples ter raziskovanje prostora.

V zgodnjem otroštvu je gibanje tesno povezano z učenjem in spoznavanjem sveta. Starci in sodelavci (2013) poudarjajo, da otrok prek gibanja pridobiva izkušnje o lastnem telesu, prostoru in predmetih v okolju. Gibanje tako ni zgolj telesna dejavnost, temveč eden izmed osnovnih načinov, s katerimi otrok raziskuje in razume svoje okolje. Rajtmajer (1990) ugotavlja, da je gibalna dejavnost v predšolskem obdobju povezana predvsem z otrokovo potrebo po raziskovanju, igri in spontani aktivnosti.



Slika 12: Plezanje na lestvino s pomočjo
Vir: Lastni vir, 2025



Slika 13: Poligon-plazenje
Vir: Lastni vir, 2025

Gibalni razvoj zajema področje grobe in fine motorike. Groba motorika vključuje večje telesne gibe, kot so hoja, tek, plezanje in vzdrževanje ravnotežja, medtem ko fina motorika zahteva bolj natančne gibe rok in prstov, na primer prijemanje, sestavljanje, risanje in rokovanje z različnimi predmeti. Videmšek in Pišot (2007) poudarjata, da se obe področji razvijata vzporedno in sta med seboj povezani, saj otrok pri vsakodnevnih dejavnostih pogosto uporablja tako večje kot manjše mišične skupine.

Pri spodbujanju gibalne dejavnosti imajo pomembno vlogo tudi starši, saj lahko že pri najmlajših otrocih ustvarjajo pogoje za varno in raznoliko gibanje. Otroka lahko vključujejo v skupne gibalne igre, sprehode, igro na prostem, ples, igre z žogo ter druge dejavnosti, primerne njegovim razvojnim zmožnostim. Pri tem je pomembno, da mu omogočajo dovolj priložnosti za gibanje, ga pri raziskovanju spodbujajo in se v dejavnosti tudi sami vključujejo. Otrok se ob prisotnosti odraslega počuti varno, kar mu omogoča, da se lažje sprosti, raziskuje okolje in preizkuša nove gibalne izkušnje. Starši s svojim zgledom in spodbudo tako prispevajo tudi k oblikovanju pozitivnega odnosa do gibanja.



Slika 14: Hoja po betonskem robu
Vir: Lastni vir, 2025



Slika 15: Razvoj ravnotežja
Vir: Lastni vir, 2026

Za otroka prvega starostnega obdobja gibanje ni omejeno na načrtovane gibalne dejavnosti. Vključeno je v igro, vsakodnevna opravila in spontano raziskovanje okolja. Pišot in Planinšec (2005) poudarjata, da otrok v zgodnjem obdobju gibanja in igre ne ločuje, saj je spontana igra pomemben prostor za razvijanje osnovnih gibalnih vzorcev.

Gallahue in Ozmun (2006) navajata, da temeljni gibalni vzorci, med katere sodijo hoja, tek, skakanje, metanje in lovljenje, predstavljajo osnovo za poznejši razvoj zahtevnejših športnih in vsakodnevnih spretnosti. Otrok zato potrebuje priložnosti za gibanje v različnih okoljih, tako v notranjih prostorih kot na prostem. Raznoliko in spodbudno okolje mu omogoča, da svoje gibanje prilagaja različnim situacijam ter pridobiva vedno nove izkušnje.

5.2 Pomen gibalne dejavnosti za otrokov razvoj

Gibalna dejavnost pomembno prispeva k celostnemu razvoju otroka prvega starostnega obdobja. Pri različnih oblikah gibanja otrok razvija koordinacijo, ravnotežje, orientacijo v prostoru, telesno spretnost in postopoma tudi večjo samostojnost. Ob tem spoznava svoje telo, njegove zmožnosti in omejitve ter pridobiva izkušnje z okoljem. Videmšek in Pišot (2007) poudarjata, da je gibanje ena izmed temeljnih otrokovih potreb, saj mu omogoča raziskovanje sveta ter pridobivanje telesnih in psihičnih izkušenj.

Vpliv gibalne dejavnosti sega tudi na druga razvojna področja. Gibanje je povezano z razvojem zaznavanja, pozornosti, mišljenja, govora in socialnih spretnosti. Piaget (1952) je poudaril pomen senzomotoričnih izkušenj, preko katerih otrok v zgodnjem obdobju pridobiva znanje o svetu. Otrok se uči s premikanjem, dotikanjem, prijemanjem in neposrednim delovanjem na

predmete. Marjanovič Umek in Zupančič (2009) podobno navajata, da telesna dejavnost spodbuja kognitivne procese, saj otrok pri njej povezuje zaznave, izkušnje in mišljenje.



Slika 16: V dežju
Vir: Lastni vir, 2026



Slika 17: V snegu
Vir: Lastni vir, 2026

Zgodnje otroštvo predstavlja pomembno obdobje za usvajanje temeljnih gibalnih spretnosti. Gallahue, Ozmun in Goodway (2019) poudarjajo, da te spretnosti predstavljajo osnovo za nadaljnje oblike telesne dejavnosti ter zdravega življenjskega sloga. Otrok ob uspešnem obvladovanju novih gibalnih nalog pridobiva tudi občutek kompetentnosti in samozavesti. Gibanje mu hkrati omogoča sproščanje energije ter ustvarja številne priložnosti za pozitivne izkušnje z odraslimi in vrstniki.

Pomen aktivnega gibanja, igre in bivanja na prostem poudarja tudi Kurikulum za vrtce (Antič in Cotič, 2025). Ta izpostavlja pomen otrokove iniciativnosti, samostojnosti ter spodbudnega in varnega okolja, v katerem lahko otrok raziskuje, se igra in pridobiva različne izkušnje. Gibanje je zato pomemben del vsakodnevnega življenja v vrtcu in eden od pogojev za kakovosten razvoj in učenje.

5.3 Oblike gibalne dejavnosti

Gibalna dejavnost otrok prvega starostnega obdobja se pojavlja v številnih oblikah, ki se med seboj dopolnjujejo. Med osnovne gibalne dejavnosti sodijo plazenje, hoja, tek, plezanje, skakanje, metanje in lovljenje. Z njimi otrok razvija predvsem grobo motoriko, koordinacijo, ravnotežje in orientacijo v prostoru.

Pomemben del razvoja predstavljajo tudi dejavnosti fine motorike. Prijemanje, sestavljanje, zlaganje kock, risanje, oblikovanje in rokovanje z različnimi predmeti otroku omogočajo razvijanje natančnosti gibov, spretnosti prstov ter usklajevanja vida in rok. V vsakdanjem

življenju se groba in fina motorika pogosto prepletata, saj otrok pri raziskovanju prostora uporablja celotno telo, hkrati pa z rokami in prsti manipulira s predmeti.

Pomemben vir gibalnih izkušenj predstavljajo spontana igra, raziskovanje okolja in vsakodnevne dejavnosti. Otrok lahko svoje gibalne sposobnosti razvija pri igri z naravnimi materiali, raziskovanju različnih površin ter pri dejavnostih z vodo, peskom in glino. Različna okolja od otroka zahtevajo prilagajanje gibanja, kar dodatno bogati njegove izkušnje. Zato je pomembno, da ima možnosti za gibanje tako v notranjih prostorih kot na prostem.

Videmšek in Pišot (2007) izpostavljata, da je »gibanje temeljna otrokova potreba in hkrati pomemben dejavnik njegovega celostnega razvoja«. Njuno stališče kaže, da gibalne dejavnosti niso pomembne samo zaradi razvoja telesnih sposobnosti, temveč vplivajo tudi na druga področja otrokovega razvoja.

Povezavo med gibanjem in spoznavanjem je poudarjal tudi Piaget (1952), ki je zapisal: »Inteligenca izvira iz delovanja«. Otrok v zgodnjem obdobju svet spozna predvsem z neposrednim delovanjem, zato imajo dejavnosti, pri katerih se premika, dotika, prijema, sestavlja in raziskuje, pomembno razvojno vrednost. Neposrednih senzoričnih in gibalnih izkušenj, ki jih otrok pridobi pri takšnih dejavnostih, digitalne naprave ne morejo v celoti nadomestiti.

5.4 Posledice pomanjkanja gibanja

Pomanjkanje gibalnih izkušenj zmanjšuje možnosti za razvoj grobe in fine motorike ter drugih sposobnosti, ki se oblikujejo skozi aktivno sodelovanje z okoljem. Otrok, ki veliko časa preživi sede ali pred zaslonom, ima manj priložnosti za hojo, tek, plezanje, skakanje, vzdrževanje ravnotežja ter različne dejavnosti z rokami in prsti.

Zmanjšana količina gibanja lahko vpliva tudi na razvoj koordinacije, orientacije v prostoru in samostojnosti. Ker je gibanje povezano z različnimi področji otrokovega razvoja, lahko omejevanje aktivnega raziskovanja pomeni tudi manj priložnosti za pridobivanje izkušenj, povezanih s pozornostjo, mišljenjem, komunikacijo in socialnim učenjem. Videmšek in Pišot (2007) zato poudarjata, da »gibalna dejavnost v zgodnjem otroštvu predstavlja enega izmed ključnih dejavnikov celostnega razvoja otroka«.

Na pomen aktivnega delovanja opozarja tudi Montessori (1967), ki je zapisala: »Roka je orodje inteligence«. Otrok preko gibanja rok, dotikanja, prijemanja in manipuliranja s predmeti razvija svoje zaznavne in spoznavne sposobnosti. Če so takšne izkušnje omejene, je lahko omejeno tudi otrokovo neposredno spoznavanje okolja.

Pomemben dejavnik, ki lahko vpliva na količino gibanja, je tudi uporaba e-medijev. Pri dolgotrajnem sedenju pred zaslonom otrok del časa, ki bi ga sicer lahko namenil prosti igri, gibanju ali raziskovanju, preživi v manj aktivnem položaju. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO, 2019) zato poudarja potrebo po ravnovesju med telesno dejavnostjo, spanjem in omejevanjem sedečega časa pred zasloni. Pri otrocih je pomembno zagotoviti dovolj priložnosti za spontano gibanje, igro in neposredne stike z okoljem.

6 POVEZANOST UPORABE E-MEDIJEV Z VSAKDANOM IN GIBALNO DEJAVNOSTJO

6.1 Povezanost uporabe e-medijev z otrokovimi dnevnimi rutinami

E-mediji so lahko vključeni v številne vsakodnevne situacije, kot so hranjenje, uspavanje, čakanje, vožnja, umirjanje in preživljanje prostega časa. Njihova uporaba je pogosto povezana tudi z opravili odraslih, saj lahko naprava otroka za določen čas zamoti, medtem ko starši opravljajo gospodinjstva ali druga opravila. Rideout (2020) ugotavlja, da so digitalne naprave v številnih družinah postale del vsakdanjega življenja in se pogosto vključujejo v različne rutinske situacije.

Če se e-medij redno pojavlja ob obrokih, pred spanjem ali pri umirjanju, lahko otrok razvije pričakovanje, da bo naprava prisotna tudi v prihodnjih podobnih situacijah. Christakis (2018) opozarja, da lahko zgodnja in pogosta uporaba zaslonov v rutinskih situacijah vpliva na oblikovanje vedenjskih vzorcev ter na otrokovo sposobnost samostojnega uravnavanja pozornosti in čustev.

Pri presoji uporabe e-medijev zato ni pomembno samo, koliko časa otrok preživi pred zaslonom, temveč tudi, kaj zaradi tega izpusti. Daljša uporaba lahko zmanjša čas, namenjen gibanju, prosti igri, neposredni komunikaciji, raziskovanju okolja in spanju. WHO (2019) poudarja, da je za zdrav razvoj pomembno ravnovesje med temi dejavnostmi. Tudi Council on Communications and Media (2016) opozarja, da digitalne dejavnosti ne smejo izpodrivati spanja, telesne dejavnosti in neposrednih socialnih interakcij.

Način uporabe je pomemben tudi z vidika socialnega učenja. Vygotsky (1978) poudarja pomen socialne interakcije z bolj kompetentnim partnerjem, zato lahko skupna uporaba digitalnih vsebin predstavlja drugačno izkušnjo kot samostojno gledanje zaslona. Odrasli lahko otroku vsebino razložijo, se z njim pogovarjajo in ga spodbujajo k povezovanju vidnega z izkušnjami iz vsakdanjega življenja.

6.2 Povezanost uporabe e-medijev z igro in gibanjem

Ena izmed pomembnih posledic pogostejše uporabe e-medijev je lahko zmanjšanje časa, ki ga otrok namenja aktivni igri in gibanju. Zaslonske dejavnosti so večinoma povezane s sedečim vedenjem, zaradi česar ima otrok manj priložnosti za izvajanje večjih telesnih gibov. Tremblay idr. (2017) ugotavljajo, da je več časa pred zasloni pri predšolskih otrocih povezano z več sedečega vedenja in manjšim deležem telesne dejavnosti.

Razlika je pomembna tudi z vidika kakovosti izkušnje. Pri igri z igračkami, sestavljanju, risanju ali raziskovanju naravnih materialov otrok neposredno uporablja svoje telo in čutila. Takšne dejavnosti omogočajo prijetnost, premikanje, obračanje, sestavljanje in spreminjanje predmetov ter s tem ustvarjajo bogate senzomotorične izkušnje. Piaget (1952) je poudarjal, da otrok v zgodnjem obdobju znanje pridobiva prav skozi takšno aktivno delovanje in manipulacijo s predmeti.

E-mediji pa niso nujno vedno povezani s pasivnostjo. Nekatere vsebine lahko otroka spodbujajo k plesu, petju, posnemanju gibov ali nadaljevanju dejavnosti v resničnem okolju. Hirsh-Pasek idr. (2022) poudarjajo, da imajo digitalne vsebine večjo razvojno vrednost, kadar

otroka vključujejo aktivno, spodbujajo socialno interakcijo in se povezujejo z njegovimi neposrednimi izkušnjami.



Slika 18: Kratkotrajna video komunikacija z bližnjimi ohranja stike
Vir: Lastni vir, 2026

Ključno je torej, da digitalna dejavnost ne izrine proste igre in gibanja. Whitebread (2012) poudarja pomen proste igre za razvoj samoregulacije, ustvarjalnosti in socialnih spretnosti. Pri otroku prvega starostnega obdobja zato ostajajo neposredna igra, gibanje in raziskovanje okolja temeljne dejavnosti, e-mediji pa jih lahko le smiselno dopolnjujejo.

6.3 Pomen časa, vsebine in načina uporabe e-medijev

Vpliva e-medijev na otrokov razvoj ni mogoče ocenjevati samo na podlagi časa uporabe. Pomembni so tudi vsebina, razvojna primernost, namen uporabe ter način, kako otrok napravo uporablja. Livingstone (2019) zato poudarja, da je pri presoji digitalnih medijev pomembno vprašanje, kaj otrok na zaslonu počne, s kom to počne in v kakšnem kontekstu.

Posebno pozornost je treba nameniti značilnostim vsebine. Hitro menjavanje prizorov, izrazite vizualne spodbude, živahne barve in hitre animacije lahko močno pritegnejo otrokovo pozornost. Christakis (2004) je ugotovil povezavo med zgodnjo intenzivno izpostavljenostjo hitro menjajočim se televizijskim vsebinam in kasnejšimi težavami s pozornostjo.

Na drugi strani lahko razvojno primerne vsebine predstavljajo podporo pri učenju. Linebarger in Vaala (2010) ugotavljata, da lahko kakovostni izobraževalni mediji podpirajo razvoj jezika in zgodnje pismenosti, kadar so prilagojeni otrokovi razvojni stopnji in vključujejo aktivno sodelovanje odraslega.



Slika 19: Kakovostno izbrana e-vsebina nudi podporo pri spoznavanju opravil delovnega stroja in učenju tujega jezika.

Vir: Lastni vir, 2026

Pomembna je tudi vsebina, ki jo otrok opazuje. Neprimerne, prehitre ali agresivne vsebine lahko vplivajo na otrokovo čustveno doživljanje in vedenje. Bandura (1977) je s teorijo socialnega učenja pokazal, da otroci vedenjske vzorce pogosto usvajajo z opazovanjem drugih, tudi medijskih modelov.

Pri otrocih prvega starostnega obdobja je zato posebej pomembna aktivna in spremljana uporaba. Otrok naj ne bo zgolj pasivni gledalec, ampak naj ob podpori odraslega sodeluje, odgovarja, posnema, se pogovarja in vsebino povezuje z resničnim okoljem. Council on Communications and Media (2016) priporoča t. i. co-viewing oziroma skupno uporabo medijev, pri kateri odrasli spremlja vsebino skupaj z otrokom ter mu pomaga razumeti in povezati digitalno izkušnjo z vsakdanjim življenjem.

E-mediji naj zato dopolnjujejo, ne pa nadomeščajo igre, gibanja, socialnih odnosov in neposrednih izkušenj.

6.4 Vloga staršev pri uporabi e-medijev

Starši imajo pomembno vlogo pri oblikovanju otrokovega odnosa do digitalnih naprav. Otroci prvega starostnega obdobja še niso sposobni samostojno presojati, katere vsebine so zanje primerne, koliko časa naj uporabljajo napravo in kako naj jo uporabljajo. Zato potrebujejo jasne usmeritve in podporo odraslih. Nikken in Schols (2015) ugotavljata, da so starševska pravila, spremljanje uporabe in skupno uporabljanje medijev pomembni dejavniki varne in razvojno ustrezne rabe digitalnih naprav pri majhnih otrocih.

Starši naj zato izbirajo razvojno primerne vsebine, spremljajo otrokovo uporabo in določijo jasna pravila glede časa ter okoliščin uporabe. Posebno pomembna je skupna uporaba, saj lahko odrasli otroku razložijo vsebino, odgovarjajo na njegova vprašanja in ga spodbujajo k aktivnemu sodelovanju. Vygotsky (1978) poudarja, da lahko otrok ob podpori odraslega doseže višjo raven razumevanja, kot bi jo dosegel sam.

Pomemben dejavnik je tudi zgled staršev. Bandura (1977) je poudaril, da se pomemben del vedenja oblikuje z opazovanjem in posnemanjem modelov. Če otrok pogosto vidi odrasle, ki uporabljajo telefone ali druge naprave med obroki, pogovorom in družinskimi dejavnostmi, lahko takšno vedenje razume kot običajen del vsakdanjega življenja.

Pri oblikovanju uravnoteženih navad je zato pomembno, da družina zagotavlja dovolj časa za gibanje, igro, spanje, pogovor in skupne dejavnosti brez zaslonov. E-mediji naj predstavljajo eno izmed možnosti, ne pa glavnega načina za umirjanje otroka, hranjenje ali zapolnjevanje prostega časa.

6.5 Vloga vrtca in vzgojiteljev pri uravnoteženi in razvojno ustrezni uporabi e-medijev

Vrtec ima pomembno vlogo pri oblikovanju premišljenega odnosa do e-medijev. Pri otrocih prvega starostnega obdobja morajo imeti prednost neposredne izkušnje, igra, gibanje, raziskovanje okolja ter odnosi z odraslimi in vrstniki. Kurikulum za vrtce (Antič in Cotič, 2025) poudarja celostni razvoj otroka, aktivno učenje, igro, raziskovanje in socialne interakcije ter pomen spodbudnega okolja, v katerem otrok znanje pridobiva predvsem z neposrednimi izkušnjami.

Digitalna tehnologija se lahko v vzgojno-izobraževalnem procesu uporablja kot podporno sredstvo, vendar ne sme nadomestiti pogovora, igre, gibanja in socialnih interakcij. Njena uporaba naj bo pedagoško utemeljena, razvojno ustrezna in prilagojena starosti ter potrebam otrok. Kurikulum za vrtce (Antič in Cotič, 2025) poudarja, da je vključevanje digitalnih tehnologij smiselno takrat, ko bogati učni proces, spodbuja otrokovo aktivno sodelovanje in prispeva k vzgojno-izobraževalnim ciljem.

Med primerne možnosti sodijo poslušanje zvočnih posnetkov, ogled kratkih razvojno primernih vsebin, uporaba digitalnih fotografij pri pogovoru o otrokovih izkušnjah ter raziskovanje vsebin, ki so povezane z dejavnostmi v skupini. Pri tem je pomembno, da se digitalna izkušnja nadaljuje v resničnem okolju – z igro, gibanjem, pogovorom, ustvarjanjem ali raziskovanjem. NAEYC in Fred Rogers Center (2012) poudarjata, da naj tehnologija v zgodnjem otroštvu podpira aktivno učenje, ustvarjalnost in sodelovanje, ne pa pasivnega spremljanja vsebin.

Vzgojitelj pri tem opravlja pomembno strokovno vlogo. Presoja, ali je uporaba digitalnega sredstva glede na cilj dejavnosti sploh potrebna, izbere ustrezno vsebino in spremlja odzive otrok. Njegova naloga je tudi vzdrževanje ravnovesja med digitalnimi dejavnostmi in neposrednimi izkušnjami, ki ostajajo temelj otrokovega učenja in razvoja.

Pomembno je sodelovanje med vrtcem in družino. Vrtec lahko starše seznanja s priporočili glede uporabe zaslonov ter jih spodbuja k zagotavljanju dovolj gibanja, kakovostnega spanja, igre in neposrednih socialnih izkušenj. S skupnim pristopom lahko starši in vzgojitelji ustvarjajo okolje, v katerem so digitalne tehnologije premišljeno vključene, vendar ne izpodrivajo otrokovih osnovnih razvojnih potreb.

6.6 Priporočila za uravnoteženo uporabo e-medijev

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO, 2019) pri otrocih do petega leta starosti poudarja pomen omejevanja sedečega časa pred zasloni ter zagotavljanja zadostne količine gibanja, kakovostnega spanja in neposrednih socialnih izkušenj. Pri otrocih, mlajših od dveh let, uporaba zaslonov praviloma ni priporočljiva, izjema so lahko video klici ob podpori odrasle osebe. Pri otrocih, starih od dveh do štirih let, naj čas pred zaslonom ne presega ene ure dnevno, pri čemer WHO poudarja, da je manj časa pred zasloni koristnejše.

Uravnotežena uporaba e-medijev zato temelji na več medsebojno povezanih načelih:

- omejeni in vnaprej določeni uporabi;
- izbiri razvojno primernih in kakovostnih vsebin;
- prisotnosti in sodelovanju odraslega;
- izogibanju uporabi zaslonov med hranjenjem in pred spanjem;
- zagotavljanju dovolj časa za gibanje, prosto igro in raziskovanje okolja;
- vključevanju skupnih dejavnosti otroka in odraslih brez zaslonov.

Pri načrtovanju otrokovega vsakdana je pomembneje od samega vprašanja, ali otrok uporablja e-medije, zagotoviti ustrezno ravnovesje med različnimi dejavnostmi. Digitalni mediji naj ne izpodrivajo »spanja, telesne dejavnosti, pogovora in časa, preživetega z družino«. Njihova vloga naj bo predvsem podporna, medtem ko naj osrednje mesto v zgodnjem otroštvu ohranijo gibanje, igra, neposredne izkušnje, komunikacija ter odnosi z odraslimi in vrstniki.

7 EMPIRIČNI DEL

7.1 Potek in postopek zbiranja podatkov

Anketiranje je potekalo deset dni, in sicer od 4. do 14. avgusta 2026. Podatki so bili zbrani z anonimnim spletnim anketnim vprašalnikom, pripravljenim v spletnem okolju 1KA in namenjenim staršem oziroma skrbnikom otrok prvega starostnega obdobja. Vprašalnik je bil posredovan staršem oziroma skrbnikom z območja Spodnjega Podravja in Prlekije.

Pred izpolnjevanjem so bili sodelujoči seznanjeni z namenom raziskave, prostovoljnostjo sodelovanja in anonimnostjo pridobljenih podatkov. Za posameznega otroka je vprašalnik izpolnil eden od staršev oziroma skrbnikov. Pri vprašanjih o trajanju uporabe e-medijev in gibalni dejavnosti so sodelujoči upoštevali običajen dan v zadnjem tednu.

7.2 Raziskovalna metoda

V raziskavi je bila uporabljena kvantitativna raziskovalna metoda. Kot tehnika zbiranja podatkov je bilo uporabljeno anketiranje z anonimnim spletnim anketnim vprašalnikom, namenjenim staršem oziroma skrbnikom otrok prvega starostnega obdobja. Vprašalnik je vseboval 22 vprašanj, razdeljenih v štiri vsebinske sklope: osnovni podatki o otroku in osebi, ki je izpolnjevala vprašalnik; uporaba e-medijev in digitalnih naprav; vloga staršev ter njihovo mnenje o uporabi e-medijev; gibanje, igra in dejavnosti brez zaslona. Vprašanja so bila večinoma zaprtega tipa, pri nekaterih pa je bilo mogoče izbrati več odgovorov ali dopisati drugo možnost. Vključene so bile tudi ocenjevalne lestvice, s katerimi so starši izražali

pogostost določenega vedenja ali stopnjo strinjanja s posameznimi trditvami. Vprašanja v anketnem vprašalniku so bila usmerjena v doseganje zastavljenih ciljev raziskave in preverjanje postavljenih hipotez.

Zbrani podatki so bili obdelani z osnovnimi postopki opisne statistike, predvsem s frekvenca in odstotki, ter predstavljeni opisno, v preglednicah in grafih. Za preverjanje hipotez so bili primerjani odgovori, povezani s časom uporabe e-medijev, okoliščinami njihove uporabe, mnenji staršev ter gibalno dejavnostjo otrok.

7.3 Hipoteze

Na podlagi raziskovalnih vprašanj smo postavili naslednje hipoteze:

H1: Otroci prvega starostnega obdobja ob koncu tedna in praznikih uporabljajo e-medije dlje časa kot med tednom.

H2: Otroci prvega starostnega obdobja e-medije najpogosteje uporabljajo za gledanje risank, otroških oddaj in videoposnetkov.

H3: Večina otrok prvega starostnega obdobja namenja gibalni dejavnosti več kot 60 minut dnevno tako v notranjih prostorih kot na prostem.

H4: Večina staršev meni, da je treba uporabo digitalnih naprav pri otrocih prvega starostnega obdobja omejevati.

H5: Večina staršev ne opaža, da bi njihov otrok raje izbral digitalno napravo kot igro z igračami ali gibanje na prostem.

7.4 Raziskovalni vzorec

Raziskovalni vzorec so sestavljali otroci prvega starostnega obdobja, o katerih so podatke posredovali njihovi starši oziroma skrbniki. Za posameznega otroka je vprašalnik izpolnil eden od staršev oziroma skrbnikov.

V raziskavo je bilo vključenih 136 prejetih vprašalnikov. Pri oblikovanju končnega raziskovalnega vzorca smo upoštevali vnaprej določeno ciljno skupino otrok prvega starostnega obdobja. Iz analize smo zato izločili 13 vprašalnikov, pri katerih je bila navedena starost otroka od 0 do 10 mesecev, saj ti otroci niso ustrezali opredeljeni ciljni skupini raziskave. Dodatnih 11 vprašalnikov je bilo nepopolno oziroma neustrezno izpolnjenih, zato prav tako niso bili vključeni v končno analizo. Končni raziskovalni vzorec je tako sestavljalo 112 otrok.

Pri opredelitvi ciljne skupine je bila upoštevana otrokova vključenost v prvo starostno obdobje vrtca ob začetku šolskega leta. Ker je bila raziskava izvedena ob koncu šolskega leta, so nekateri otroci v času anketiranja že dopolnili 48 mesecev. Zato je v rezultatih zajeta tudi starostna skupina od 41 do 48 mesecev. Ti otroci so bili ob začetku šolskega leta še vključeni v prvo starostno obdobje, zato jih glede na namen raziskave vključujemo v raziskovalni vzorec. Starost, navedena v rezultatih, predstavlja starost otroka v času izvedbe raziskave.

Končni vzorec je tako zajemal 112 otrok, starih od 11 do 48 mesecev. V raziskavo je bilo vključenih 51 deklic (46 %) in 61 dečkov (54 %). Pri posameznih vprašanjih se lahko število veljavnih odgovorov razlikuje od skupnega števila 112, če posamezni udeleženec na določeno

vprašanje ni odgovoril. Zato je pri interpretaciji posameznih rezultatov upoštevano število veljavnih odgovorov (N) za posamezno vprašanje.

8 REZULTATI RAZISKAVE

8.1 Analiza osnovnih podatkov anketirancev

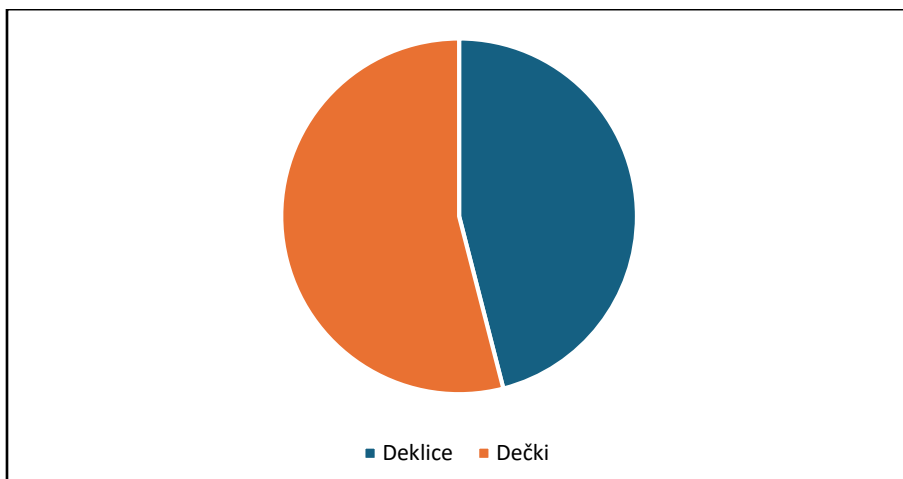
V nadaljevanju so predstavljeni osnovni podatki o sodelujočih v raziskavi, in sicer podatki o osebi, ki je izpolnila vprašalnik, ter spolu in starosti otroka, na katerega so se nanašali odgovori.

Preglednica 1: Oseba, ki je izpolnila vprašalnik

Kdo je odgovarjal na vprašalnik	Frekvenca	Odstotek (%)
mati	94	84 %
oče	15	13 %
skrbnik/skrbnica	1	1 %
drugo	2	2 %
Skupaj	112	100 %

Vprašalnik so najpogosteje izpolnile matere (84 %), sledili so očetje (15 %). Skrbniki oziroma druge osebe so skupaj predstavljali 3 % sodelujočih. Med osebami, ki so izbrale možnost »drugo«, so bili navedeni stric, dedek in babica. Rezultati tako pretežno odražajo odgovore mater (Preglednica 1).

V raziskavo je bilo vključenih 112 otrok, od tega 51 deklic (46 %) in 61 dečkov (54 %). Porazdelitev otrok glede na spol je bila razmeroma uravnotežena in je prikazana v Grafu 1.



Graf 1: Spol opisanega otroka (%)

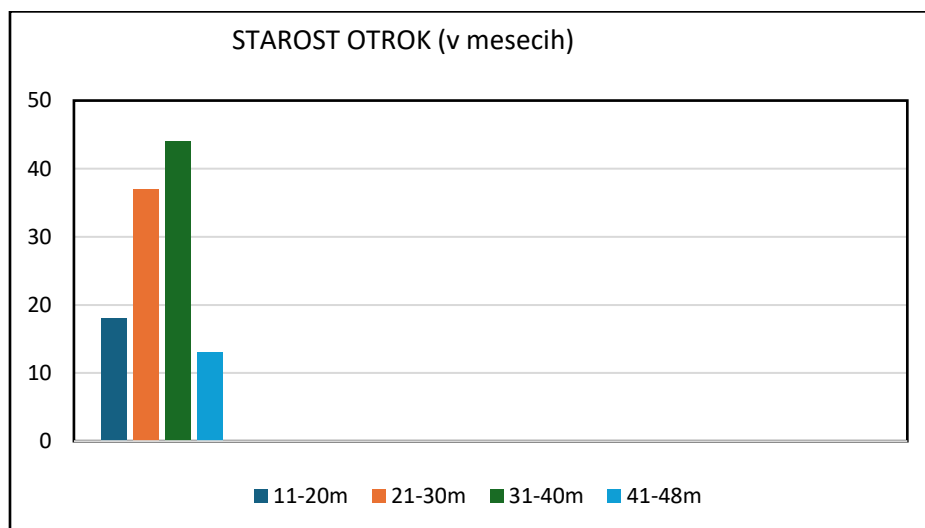
Podatek o starosti je bil pridobljen za 112 otrok. Starostna struktura otrok je prikazana v Grafu 2.

Starostna struktura otrok prvega starostnega obdobja, vključenih v raziskavo, je prikazana v grafu. Otroci so bili razporejeni v štiri starostne skupine, in sicer od 11 do 20 mesecev, od 21

do 30 mesecev, od 31 do 40 mesecev ter od 41 do 48 mesecev. Pri interpretaciji starostne strukture je treba upoštevati, da je bila raziskava izvedena ob koncu šolskega leta. Posledično so nekateri otroci v času izvedbe raziskave že dopolnili 48 mesecev starosti, čeprav so bili ob začetku šolskega leta vključeni v prvo starostno obdobje vrtca. Starost otrok je bila namreč upoštevana glede na njihovo starost ob izvedbi raziskave.

Največ otrok je bilo v starostni skupini od 31 do 40 mesecev, in sicer 44 (39,3 %), sledila je skupina otrok, starih od 21 do 30 mesecev, s 37 otroki (33,0 %). V starostni skupini od 11 do 20 mesecev je bilo 18 otrok (16,1 %) in najmanj v skupini od 41 do 48 mesecev 13 otrok (11,6 %).

Skupno je bilo v raziskavo vključenih 112 otrok. Povprečna starost otrok je znašala 30,6 meseca. Rezultati kažejo, da je bila v vzorcu najbolj zastopana starostna skupina otrok med 21. in 40. mesecem, medtem ko je bila najmanj zastopana najstarejša starostna skupina. Starostni razpon vzorca je tako zajemal otroke od 11. do 48. meseca starosti, kar kaže na raznoliko starostno strukturo vključenih otrok. Upoštevati je treba, da starost do 48 mesecev pri posameznih otrocih ni pomenila, da so bili ti otroci ob vključitvi v raziskovalno okolje že del drugega starostnega obdobja, temveč so nekateri zaradi izvedbe raziskave ob koncu šolskega leta v tem času že dopolnili 48 mesecev.



Graf 2: Starost otrok (v mesecih)

8.2 Pogostost in trajanje uporabe e-medijev

Elektronski mediji in naprave danes predstavljajo pomemben del vsakdanjega življenja ter so prisotni v večini družinskih okolij. Otroci se z njimi srečujejo že v zelo zgodnjem obdobju, najpogosteje v domačem okolju, kjer imajo dostop do televizije, pametnih telefonov, tabličnih računalnikov in drugih elektronskih naprav.

Zaradi vse večje prisotnosti digitalnih tehnologij v vsakdanjem življenju nas je v raziskavi zanimalo, s katerimi elektronskimi mediji prihajajo v stik otroci prvega starostnega obdobja ter katere naprave oziroma vsebine so jim dostopne.

Preglednica 2: Katere elektronske naprave ali e-medije uporablja otrok

E-mediji	Frekvenca	Delež otrok (%)
Televizija	105	94
Pametni telefon	27	24
Tablični računalnik	10	9
Zvočne in video vsebine brez zaslona	35	31

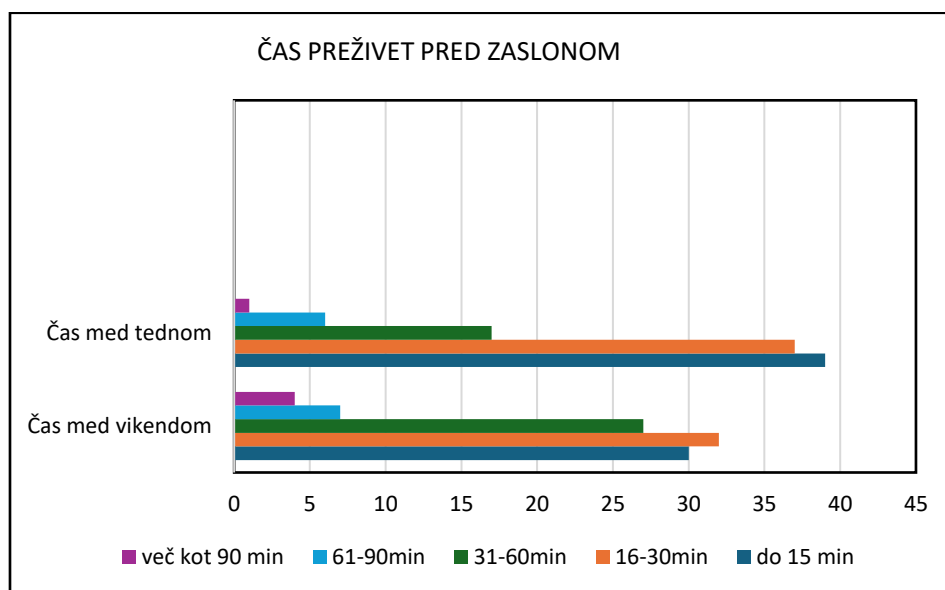
Opomba: Možnih je bilo več odgovorov.

Televizija je še vedno najbolj razširjen elektronski medij med otroki v raziskovanem starostnem obdobju. Njena pogosta prisotnost je razumljiva tudi z vidika dostopnosti, saj je televizija praviloma skupni družinski medij in je otrok pogosto izpostavljen vsebinam, ki jih spremljajo drugi člani gospodinjstva.

Iz zgornje tabele je razvidno, da so najmlajši pogosto izpostavljeni tudi različnim drugim sodobnim elektronskim medijem, ki so prisotni v otrokovem domačem okolju.

Zaradi vse večje prisotnosti digitalnih tehnologij v vsakdanjem življenju nas je v raziskavi zanimalo, koliko časa otroci običajno preživijo pred zasloni med tednom ter ob vikendih in praznikih. Zanimalo nas je tudi, pri kateri starosti so otroci prvič prišli v stik z e-mediji.

Rezultati kažejo, da večina otrok med tednom pred zasloni preživi do 60 minut dnevno, medtem ko je daljša uporaba redkejša. Le en otrok je med tednom pred zaslonom preživel več kot 90 minut dnevno. Ob vikendih in praznikih se čas uporabe zaslonov nekoliko poveča, kar kaže na razliko med uporabo med tednom in ob koncu tedna (Graf 3).

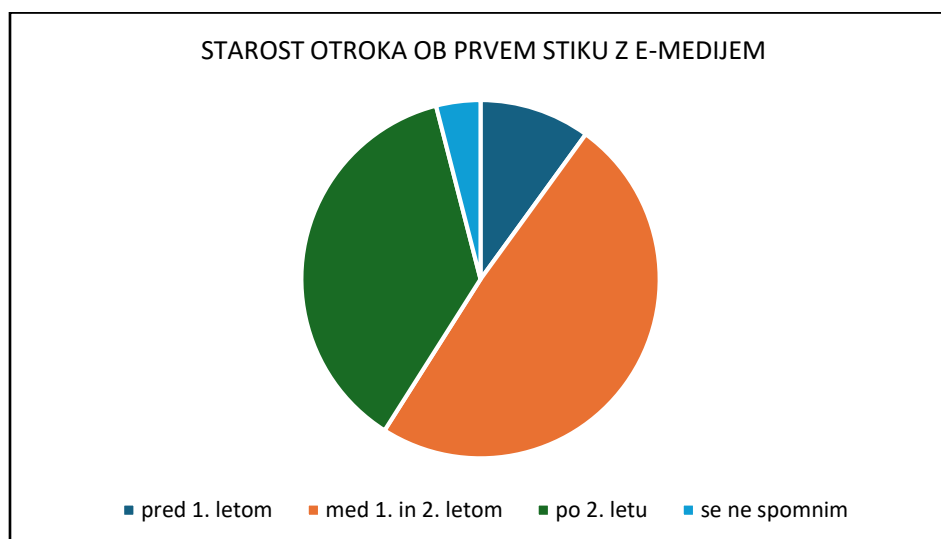


Graf 3: Čas preživet pred zaslonom (%)

Rezultate je treba presojati tudi glede na starost otrok. Slovenske smernice za uporabo zaslonov pri otrocih priporočajo, da otroci do drugega leta starosti zaslonom praviloma niso izpostavljeni, pri otrocih od drugega do petega leta pa naj bo čas uporabe omejen in krajši od ene ure dnevno. Zato ugotovitev, da večina otrok pred zasloni preživi do 60 minut dnevno, sama po sebi še ne pomeni, da je uporaba pri vseh otrocih skladna s priporočili, saj je treba upoštevati tudi njihovo starost.

Puschner (2025) prav tako poudarja pomen premišljenega uvajanja otrok v uporabo naprav z zasloni ter upoštevanja otrokove starosti, časa uporabe in vsebine. V povezavi z ugotovitvami naše raziskave to dodatno poudarja pomen zmerne in razvojno ustrezne uporabe zaslonov, ki ne nadomešča igre, gibanja in neposredne komunikacije z odraslimi.

Raziskava je pokazala tudi, da se otroci z e-mediji srečajo že zgodaj. Največji delež otrok (48 %) je prvi stik z e-mediji vzpostavil med prvim in drugim letom starosti, 37 % pa po dopolnjenem drugem letu (Graf 4).



Graf 4: Starost otroka ob prvem stiku z e-medijem (%)

Ugotovitev, povezana z otrokovim prvim zgodnjim stikom z e-mediji, je pomembna z vidika razvojnih značilnosti najmlajših otrok. Piaget (1952) poudarja, da otrok v senzomotoričnem obdobju spozna svet predvsem z neposrednim zaznavanjem, gibanjem in aktivnim raziskovanjem okolja. Tudi zato je pomembno, da uporaba e-medijev v zgodnjem otroštvu ne nadomešča neposrednih izkušenj, igre, gibanja in komunikacije z odraslimi.

8.3 Vrste naprav in namen uporabe e-medijev

Poleg vrst e-medijev nas je zanimalo, katere e-medije otroci uporabljajo, za katere namene jih uporabljajo in koliko časa posameznim oblikam uporabe namenijo na običajen dan.

Preglednica 3: Koliko časa preživi otrok v stiku z različnimi e-mediji na običajen dan

E-medij	0 min	Do 15 min	16-30 min	31-60 min	Več kot 60 min	Skupaj
Gledanje risank, otroških oddaj ali videoposnetkov	12 (11 %)	35 (31 %)	45 (40 %)	17 (15 %)	3 (3 %)	112 (100 %)
Igranje iger ali uporaba aplikacij na pametnem telefonu	106 (95 %)	4 (4 %)	2 (2 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	112 (100 %)
Igranje iger ali uporaba aplikacij na tabličnem računalniku	106 (95 %)	2 (2 %)	4 (4 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	112 (100 %)
Učenje z uporabo pametnega telefona	104 (93 %)	6 (5 %)	2 (2 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	112 (100 %)
Učenje z uporabo tabličnega računalnika	102 (92 %)	7 (6 %)	2 (2 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	112 (100 %)
Video klici ali govorna komunikacija s sorodniki/prijatelji	40 (36 %)	71 (63 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	1 (1 %)	112 (100 %)

Med posameznimi oblikami uporabe e-medijev je najbolj izstopalo gledanje risank, otroških oddaj in videoposnetkov. 11 % otrok teh vsebin ni spremljalo, največ otrok pa jim je namenilo od 16 do 30 minut dnevno (40 %) oziroma do 15 minut dnevno (31 %). Manjši delež otrok je te vsebine spremljal od 31 do 60 minut (15 %) ali več kot 60 minut dnevno (3 %) (Preglednica 3).

Tak rezultat je pomemben z vidika priporočil glede uporabe zaslonov v zgodnjem otroštvu. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO, 2019) in Council on Communications and Media (2016) poudarjata omejevanje časa pred zasloni ter razvojno ustrezno in premišljeno uporabo digitalnih vsebin pri najmlajših otrocih. Council on Communications and Media (2016) pri tem izpostavlja, da so za otrokov razvoj pomembni predvsem neposredna igra, socialne interakcije in odzivna komunikacija z odraslimi, zato uporaba zaslonov teh dejavnosti ne bi smela nadomeščati. V obravnavanem vzorcu tako med različnimi nameni uporabe e-medijev najbolj izstopa spremljanje avdiovizualnih vsebin.

Pomembna oblika uporabe so bili tudi video klici oziroma govorna komunikacija s sorodniki in prijatelji. Večina otrok (63 %) je tej dejavnosti namenila do 15 minut dnevno, 36 % pa je ni uporabljalo. Le 1 % otrok je video klicem namenjalo več kot 15 minut dnevno. Rezultat kaže, da se digitalne naprave pri otrocih uporabljajo tudi za vzdrževanje stikov z bližnjimi.

Igranje iger, uporaba aplikacij in učenje prek pametnih telefonov oziroma tabličnih računalnikov so bili bistveno manj pogosti. Med 92 % in 95 % otrok teh možnosti ni uporabljalo, pri ostalih pa je bil čas uporabe praviloma kratek. Rezultati kažejo, da so bile interaktivne in učne oblike uporabe e-medijev v raziskanem vzorcu precej manj razširjene kot gledanje avdiovizualnih vsebin.

8.4 Uporaba e-medijev v otrokovem vsakdanu

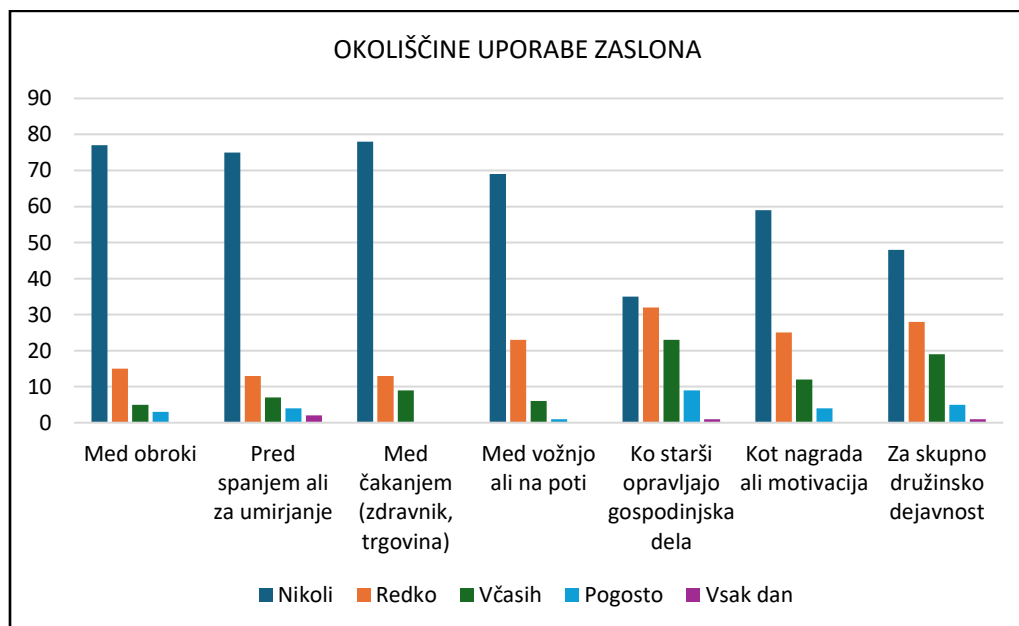
Zanimalo nas je tudi, v katerih okoliščinah otroci uporabljajo e-medije ter ali jih uporabljajo samostojno ali skupaj z drugimi osebami.

Največ anketirancev navaja, da otrok nikoli ne uporablja zaslonov pri čakanju (zdravnik, trgovina), med obroki in pred spanjem oziroma za umirjanje. Pri uporabi zaslona med obroki 77 % anketiranih odgovarja, da ga ne uporablja nikoli, 15 % redko, manjši delež pa včasih, pogosto ali vsak dan. Podobno je pri uporabi zaslona pred spanjem oziroma za umirjanje, kjer zaslona nikoli ne uporablja 75 % otrok.

Pri čakanju je delež tistih, ki zaslon uporabljajo nikoli, še nekoliko višji, približno 78 %, kar kaže, da večina otrok tudi v situacijah čakanja ne posega pogosto po zaslonu. Pri vožnji oziroma na poti zaslona nikoli ne uporablja 69 % otrok, vendar se poveča delež tistih, ki ga uporabljajo redko (23 %).

Relativno pogostejša uporaba zaslonov je opazna v okoliščinah, ko starši opravljajo gospodinjska opravila, pri uporabi zaslona kot nagrade oziroma motivacije ter pri skupnih družinskih dejavnostih. Ko starši opravljajo gospodinjska opravila, zaslona nikoli ne uporablja 35 % otrok, 32 % ga uporablja redko in 23 % včasih. Kot nagrado oziroma motivacijo zaslon nikoli ne uporablja 59 % otrok, 25 % redko in 12 % včasih. Pri skupnih družinskih dejavnostih zaslona nikoli ne uporablja 48 % otrok, 28 % ga uporablja redko in 19 % včasih.

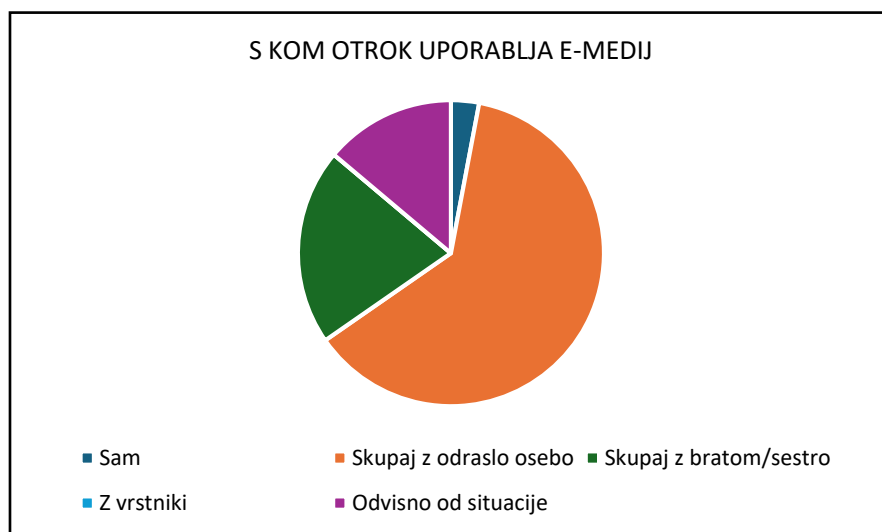
Na splošno rezultati kažejo, da se zasloni med obravnavanimi okoliščinami relativno pogosteje uporabljajo takrat, ko starši opravljajo gospodinjska opravila, pri skupnih družinskih dejavnostih ter kot nagrada oziroma motivacija. Najmanj pogosto se uporabljajo med čakanjem, med obroki ter pred spanjem oziroma za umirjanje (Graf 5).



Graf 5: Okoliščine uporabe zaslona (%)

Rezultat lahko povežemo z ugotovitvami Mihe Kramlija (2022), ki poudarja pomen družinske kulture uporabe tehnologije. Otrok pri uporabi digitalnih naprav v veliki meri posnema vedenje odraslih, zato imajo pomembno vlogo vzorci uporabe, ki jih starši vzpostavljajo v družini. Starši naj bi bili otroku zgled odgovorne uporabe ter določali, kdaj, kako in za kakšen namen se tehnologija uporablja.

Otroci e-medije najpogosteje uporabljajo skupaj z odraslo osebo (63 %), sledita uporaba z bratom ali sestro (21 %) in uporaba glede na situacijo (14 %). Samostojno jih uporablja 3 % otrok, uporabe z vrstniki pa anketiranci niso navedli.



Graf 6: S kom otrok uporablja e-medij (%)

Rezultat je mogoče razumeti kot pokazatelj pomembne vloge družinskega okolja pri oblikovanju otrokovih digitalnih navad. Pri otrocih torej uporaba e-medijev ni nujno individualna dejavnost, temveč pogosto poteka v interakciji z družinskimi člani. To je posebej pomembno z vidika medijske vzgoje, saj lahko odrasla oseba otroku pomaga pri razumevanju vsebin, postavljanju meja in varni uporabi naprav.

Ugotovitev je mogoče povezati z raziskavo Rek, Ljubotina, Mešić in Bašin (2022), ki poudarja pomen družinskega okolja pri oblikovanju medijskih navad predšolskih otrok. Prisotnost odraslega lahko omogoča usmerjanje otroka, razlago vsebin in postavljanje ustreznih meja, pri čemer sama fizična prisotnost še ne pomeni nujno tudi kakovostnega spremljanja.

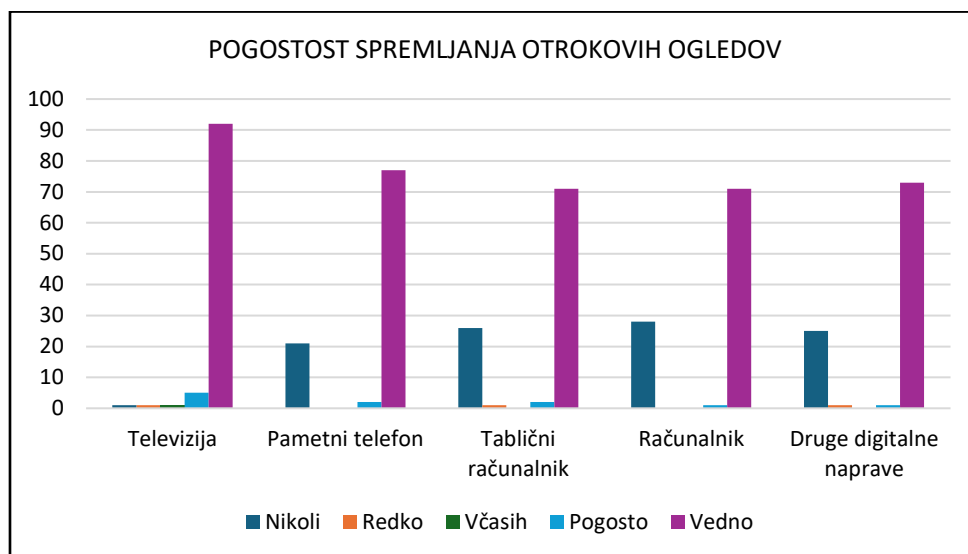
Podobno tudi raziskava Mihelač (2024), izvedena med slovenskimi starši in njihovimi predšolskimi otroki, kaže na povezanost vedenjskih vzorcev staršev in otrok pri uporabi digitalnih tehnologij. To dodatno poudarja pomen zgleda odraslih pri oblikovanju otrokovih digitalnih navad.

8.5 Vloga staršev in njihovo mnenje o uporabi e-medijev

V raziskavi nas je zanimalo, v kolikšni meri starši spremljajo, kaj si njihov otrok ogleduje oziroma uporablja na digitalnih napravah, ter kakšna so njihova stališča do uporabe e-medijev pri otrocih prvega starostnega obdobja.

Rezultati kažejo, da starši pri vseh obravnavanih napravah otrokovo uporabo večinoma spremljajo vedno oziroma pogosto. Najvišji delež odgovora »vedno« je bil pri televiziji (92 %), sledil je pametni telefon (77 %). Pri odgovorih »nikoli« je treba upoštevati, da so nekateri starši hkrati navedli, da otrok posamezne naprave sploh ne uporablja. Na splošno rezultati kažejo,

da ima spremljanje otrokove uporabe digitalnih naprav med sodelujočimi starši pomembno mesto.



Graf 7: Pogostost spremljanja, kaj si ogleduje/uporablja otrok (%)

Ugotovitve lahko povežemo s teorijo starševskega posredovanja (*parental mediation*). Livingstone in Helsper (2008) med načine starševskega posredovanja uvrščata spremljanje otrokove uporabe medijev, pogovor o vsebinah ter postavljanje pravil in omejitev. Rezultati naše raziskave kažejo, da ima spremljanje otrokove uporabe e-medijev med sodelujočimi starši pomembno mesto. Iz rezultatov pa ni mogoče sklepati, ali spremljanje vključuje tudi aktivno pogovarjanje z otrokom o vsebinah oziroma skupno uporabo digitalnih naprav.

Poleg spremljanja otrokove uporabe nas je zanimalo tudi, kakšna so stališča staršev do prednosti, omejitev in morebitnih tveganj uporabe digitalnih tehnologij pri otrocih prvega starostnega obdobja.

Preglednica 4: Stališča staršev do uporabe digitalnih tehnologij pri otrocih prvega starostnega obdobja

Trditev	Se nikakor ne strinjam	Se ne strinjam	Niti se strinjam niti se ne strinjam	Se strinjam	Se popolnoma strinjam	Skupaj (%)
Pri otrocih prvega starostnega obdobja je treba uporabo digitalnih naprav zelo omejiti.	1 %	0 %	3 %	13 %	83 %	100 %
Kadar je vsebina primerna otrokovi starosti, je lahko uporaba digitalne tehnologije koristna.	6 %	7 %	27 %	39 %	21 %	100 %

Predolga uporaba digitalnih naprav lahko pri otroku spodbuja pasivnost.	3 %	0 %	5 %	19 %	74 %	100 %
Otroci se morajo z digitalno napravo srečevati postopno in ob prisotnosti odraslih.	0 %	1 %	5 %	14 %	79 %	100 %
Skrbi me, da bi otrok lahko postal preveč navezan na digitalne naprave.	6 %	3 %	10 %	13 %	68 %	100 %
V družini se trudimo uravnotežiti čas uporabe digitalnih naprav s časom za gibanje in igro.	0 %	1 %	4 %	15 %	82 %	100 %
Moj otrok včasih raje izbere digitalno napravo kot igro z igračami ali gibanje na prostem.	41 %	24 %	19 %	4 %	12 %	100 %

Rezultati, prikazani v Preglednici 4, kažejo na izrazito podporo staršev omejeni in nadzorovani uporabi digitalnih naprav. Kar 96 % anketiranih se strinja oziroma popolnoma strinja, da je treba uporabo digitalnih naprav pri otrocih prvega starostnega obdobja zelo omejiti. Prav tako se jih 93 % strinja oziroma popolnoma strinja, da lahko predolga uporaba digitalnih naprav spodbuja pasivnost, 93 % pa jih meni, da naj se otrok z digitalno napravo srečuje postopno in ob prisotnosti odraslih.

Starši poudarjajo tudi pomen ravnovesja med uporabo digitalnih naprav ter drugimi dejavnostmi. Kar 97 % anketiranih navaja, da si v družini prizadevajo uravnotežiti čas uporabe digitalnih naprav s časom za gibanje in igro, 81 % pa jih izraža skrb, da bi otrok lahko postal preveč navezan na digitalne naprave. Rezultati tako kažejo na izrazito podporo časovnim omejitvam, prisotnosti odraslih ter uravnoteževanju uporabe digitalnih naprav z igro in gibanjem.

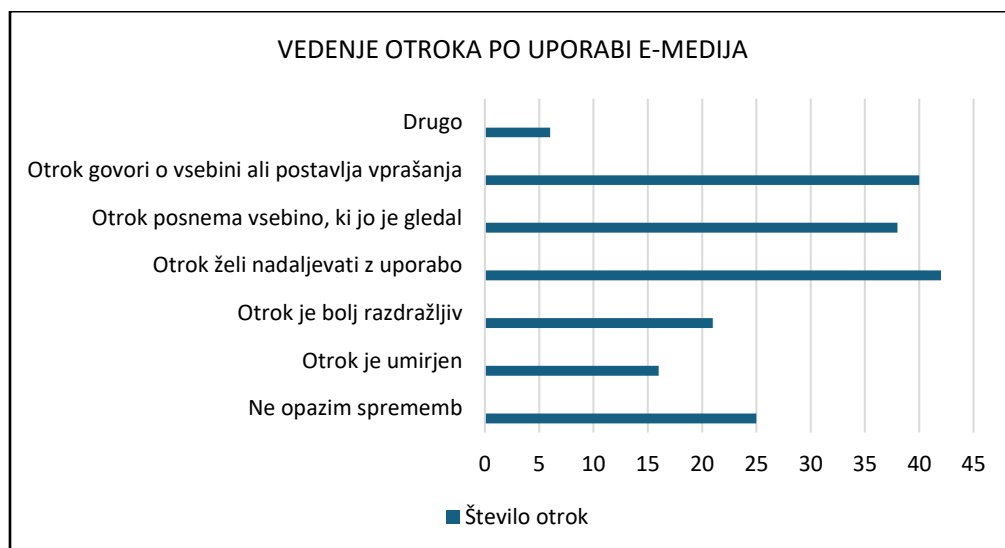
Pri presoji morebitnih koristi digitalne tehnologije so bila stališča manj enotna. S trditvijo, da je lahko uporaba digitalne tehnologije ob starostno primerni vsebini koristna, se strinja oziroma popolnoma strinja 60 % anketiranih, 27 % pa se jih s trditvijo niti strinja niti ne strinja. Rezultat kaže, da več kot polovica staršev prepoznava možnost koristne uporabe digitalne tehnologije, kadar so vsebine primerne otrokovi starosti.

Pri trditvi, da otrok včasih raje izbere digitalno napravo kot igro z igračami ali gibanje na prostem, se 65 % anketiranih s trditvijo ne strinja oziroma se z njo nikakor ne strinja, 19 % jih ostaja neopredeljenih, 16 % pa se s trditvijo strinja oziroma popolnoma strinja. Rezultati tako kažejo, da pri večini sodelujočih staršev izbira digitalne naprave namesto igre ali gibanja ni pogosto zaznana značilnost otrokovega vedenja.

Ugotovitve so skladne s slovenskimi raziskavami in strokovnimi priporočili. Rek idr. (2022) so v raziskavi Mediji in predšolski otroci v Sloveniji proučevali medijske navade predšolskih otrok ter stališča njihovih staršev in vzgojiteljev. Pri tem so posebej obravnavali postavljanje omejitev, izpostavljenost medijem in seznanjenost staršev s priporočili za uporabo medijev pri predšolskih otrocih.

Rezultati naše raziskave so skladni tudi z usmeritvami slovenskih Smernic za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih, ki poudarjajo pomen časovnih omejitev, ustrezne vsebine in prisotnosti odraslih pri uporabi zaslonov (Vintar Spreitzer idr., 2021). Smernice pri najmlajših otrocih posebej poudarjajo omejevanje izpostavljenosti zaslonom ter pomen tega, da uporaba zaslonov ne izpodriva gibanja, igre in neposredne interakcije z odraslimi.

Zanimalo nas je tudi, kakšne vedenjske odzive starši opažajo pri otrocih po uporabi e-medijev.



Opomba: Možnih je bilo več odgovorov.

Graf 8: Vedenje otroka po uporabi e-medija (%)

Rezultati kažejo, da starši pri otrocih po uporabi e-medijev opažajo različne vedenjske odzive. Ker je bilo pri vprašanju mogoče izbrati več odgovorov, smo odgovore med seboj sešteli (N=188) in preračunali v ustrezne deleže. Najpogosteje so navedli, da otrok želi nadaljevati z uporabo naprave (22,4 %), sledita govorjenje o vsebini oziroma postavljanje vprašanj (21,3 %) ter posnemanje ogledane vsebine (20,2 %). 13,3 % staršev ni opazilo posebnih sprememb v vedenju, 11,2 % jih je navedlo, da je otrok po uporabi bolj razdražljiv, 8,5 % pa, da je umirjen. Rezultati tako kažejo, da odzivi otrok po uporabi e-medijev niso enotni, temveč se med otroki razlikujejo (Graf 8).

Ugotovitve, da otroci po uporabi govorijo o vsebini, postavljajo vprašanja ali posnemajo videno, kažejo na njihov odziv na spremljane vsebine. Rezultate lahko povežemo z ugotovitvami Christakisa idr. (2013), ki so proučevali vpliv medijskih vsebin na vedenje predšolskih otrok in ugotovili, da je pri presoji učinkov uporabe pomembna tudi kakovost vsebine. Prosocialne in razvojno ustrezne vsebine so bile povezane z ugodnejšimi vedenjskimi izidi.

Na podlagi rezultatov naše raziskave zato ni mogoče sklepati, da ima uporaba e-medijev pri vseh otrocih enake posledice. Pri interpretaciji je treba poleg otrokovega odziva upoštevati tudi vsebino, trajanje in namen uporabe ter individualne značilnosti otroka.

Na podlagi rezultatov lahko zaključimo, da sodelujoči starši in skrbniki izražajo visoko podporo omejevanju in nadzorovani uporabi digitalnih naprav ter poudarjajo pomen prisotnosti

odraslih, gibanja in igre. Hkrati več kot polovica prepoznava možnost koristne uporabe digitalne tehnologije ob starostno primernih vsebinah. Njihova stališča tako niso izključno odklonilna, temveč kažejo predvsem na podporo premišljeni, omejeni in razvojno ustrezni uporabi digitalnih naprav.

8.6 Gibalna dejavnost, igra in dejavnosti brez zaslona

V raziskavi nas je zanimalo, koliko časa otroci namenijo gibalni dejavnosti v notranjih prostorih in na prostem ter katere oblike gibanja in igre najpogosteje izbirajo.

Rezultati kažejo, da pomemben delež otrok dnevno namenja gibalni dejavnosti več kot eno uro. Po navedbah staršev je v notranjih prostorih več kot 90 minut dnevno gibalno dejavnih 52 % otrok, nadaljnjih 20 % pa od 61 do 90 minut. Na prostem je več kot 90 minut dnevno gibalno dejavnih 49 % otrok, 20 % pa od 61 do 90 minut. Pri interpretaciji gibanja na prostem je treba upoštevati, da 22 % staršev navaja, da je trajanje otrokove gibalne dejavnosti odvisno od vremena oziroma letnega časa (Preglednica 5).

Preglednica 5: Aktivno preživet čas otroka v notranjih in zunanjih površinah

	Manj kot 30 min	30-60 min	61-90 min	Več kot 90 min	Težko ocenim	Odvisno od vremena/letnega časa
Gibalna aktivnost v notranjih prostorih	4 (4 %)	21 (19 %)	22 (20 %)	58 (52 %)	7 (6 %)	/
Gibalna aktivnost na prostem	2 (2 %)	8 (7 %)	22 (20 %)	55 (49 %)	0 (0 %)	25 (22 %)

Podatki kažejo, da je gibalna dejavnost pomemben del vsakdana sodelujočih otrok, vendar temeljijo na ocenah staršev in zato ne omogočajo natančnega vpogleda v intenzivnost ali kakovost gibanja. Kategorija »odvisno od vremena oziroma letnega časa« kaže, da na možnosti za gibanje na prostem vplivajo tudi vremenske in sezone okoliščine.

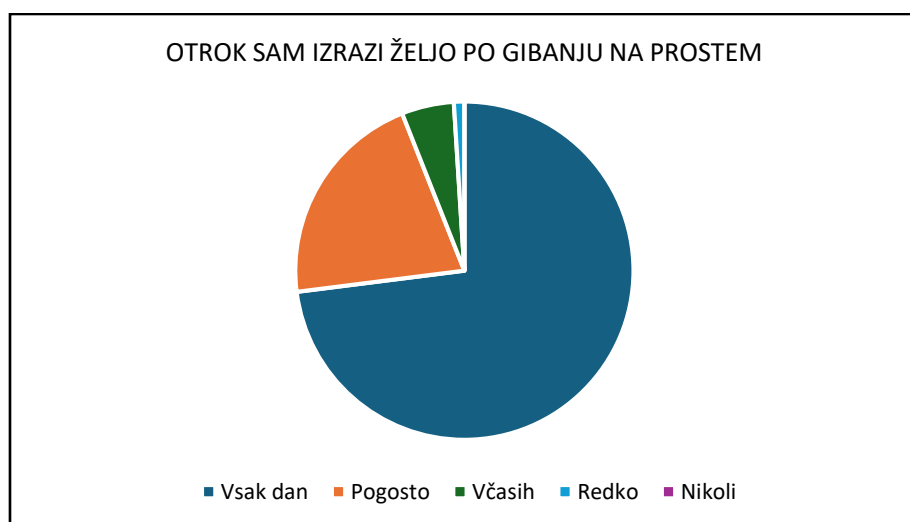
Ugotovitve so pomembne tudi z vidika slovenskih Smernic za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih. Vintar Spreitzer idr. (2021) poudarjajo, da uporaba zaslonov pri najmlajših otrocih ne sme izpodrivati gibanja, igre, raziskovanja okolja in neposrednih interakcij z odraslimi. Rezultati naše raziskave kažejo, da je gibanje pri sodelujočih otrocih pomemben del vsakdana, pri čemer pa na podlagi zbranih podatkov ne moremo ugotavljati v kolikšni meri uporaba e-medijev zmanjšuje čas, namenjen gibalni dejavnosti.

Pri interpretaciji rezultatov je pomembno upoštevati, da iz podatkov naše raziskave ni mogoče sklepati o neposredni povezanosti med časom uporabe e-medijev in gibalno dejavnostjo, saj povezanost med spremenljivkama ni bila statistično preverjena. Farazin (2024), ki je proučeval povezanost zaslonskega časa in gibalne dejavnosti pri predšolskih otrocih, starih od 3 do 6 let, v svojem vzorcu ni ugotovil statistično značilne povezanosti med njima. Zaradi drugačne starostne skupine njegovih rezultatov ni mogoče neposredno primerjati z našimi, vendar

njegova ugotovitev kaže, da odnos med zaslonskim časom in gibalno dejavnostjo ni nujno enoznačen.

Zanimalo nas je tudi, kako pogosto otroci sami izrazijo željo po gibanju oziroma igri na prostem. Kar 73 % otrok po navedbah staršev takšno željo izrazi vsak dan, nadaljnjih 21 % pa pogosto. Tako 94 % otrok pobudo za gibanje na prostem izraža vsak dan ali pogosto, medtem ko je delež otrok, ki je ne izražajo oziroma jo izražajo redko, zelo majhen (Graf 9).

Ugotovitve so skladne z raziskavami, ki poudarjajo pomen igre in gibanja na prostem za otrokov razvoj. Brussoni idr. (2015) v sistematičnem pregledu izpostavljajo pomen igre na prostem, zlasti igre z večjo stopnjo samostojnosti in tveganja, za otrokovo telesno aktivnost, zdravje, socialni razvoj ter psihično blagostanje. Podobno Kenney idr. (2020) poudarjajo pomen zadostne telesne dejavnosti in zmanjševanja sedečega vedenja v otroštvu, pri čemer imajo dejavnosti na prostem pomembno vlogo pri ustvarjanju priložnosti za gibanje.



Graf 9: Otrok sam izrazi željo po gibanju na prostem (%)

V nadaljevanju nas je zanimalo, katere konkretne dejavnosti si otroci na prostem najbolj želijo.

Preglednica 6: Dejavnosti, ki jih otrok želi početi na prostem

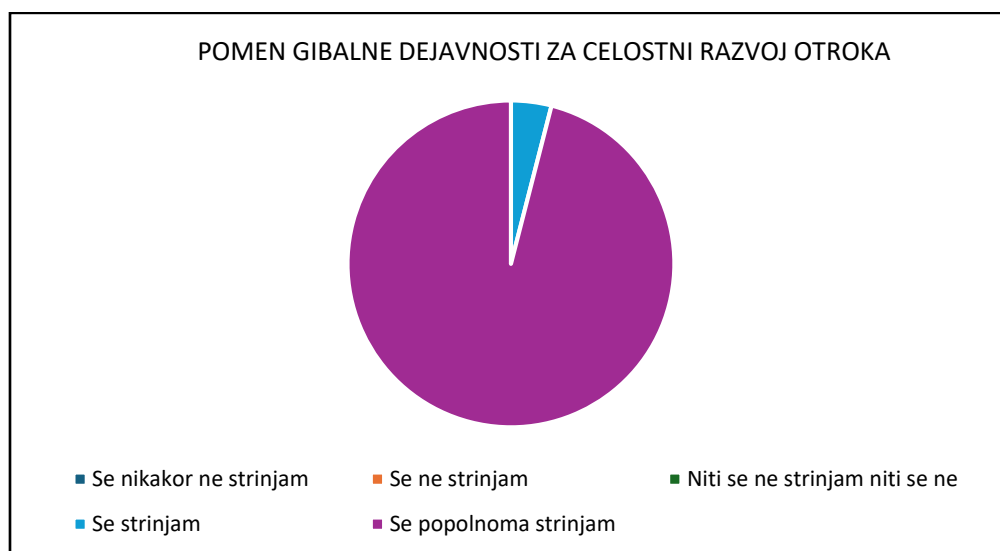
Dejavnost	Frekvenca	Delež otrok v %
Sprehod ali tek	60	54 %
Igra na igrišču	65	58 %
Plezanje, plazenje, skakanje	72	64 %
Žoga	67	60 %
Poganjalček, tricikel, skiro	86	77 %
Ples ali gibalne igre	37	33 %
Igra z vrstniki	48	43 %
Mirna igra z igračami/knjigami	35	31 %
Drugo:	5	4 %

Opomba: Možnih je bilo več odgovorov.

Med dejavnostmi so starši najpogosteje navedli vožnjo s poganjalčkom, triciklom ali skirojem (77 %), sledilo je plezanje, plazenje in skakanje (64 %), igra z žogo (60 %), igra na igrišču (58 %) ter sprehod ali tek (54 %). Manj pogosto so bile navedene igra z vrstniki, ples oziroma gibalne igre ter mirnejše dejavnosti z igračami ali knjigami.

Rezultati kažejo, da med izbranimi dejavnostmi prevladujejo različne oblike aktivnega gibanja. Takšna struktura izbranih dejavnosti je skladna s spoznanji avtorjev Trimble in van den Berg (2018) ter Pellegrini (2009), ki poudarjajo pomen zunanjega okolja za grobomotorično igro. Otroci namreč nujno potrebujejo prostor za tek, vzpenjanje in uporabo gibalnih pripomočkov, saj s tem razvijajo ravnotežje, koordinacijo in telesno spretnost, ki so osnova za zdrav in aktiven življenjski slog.

Starše smo vprašali, v kolikšni meri se strinjajo s trditvijo, da redna gibalna dejavnost pomembno prispeva k otrokovemu celostnemu razvoju. S trditvijo se je popolnoma strinjalo 96 % anketiranih, nadaljnji 4 % pa so se z njo strinjali (Graf 10). Rezultat kaže na skoraj soglasno podporo pomenu redne gibalne dejavnosti za celostni razvoj otroka.



Graf 10: Pomen gibalne dejavnosti za celostni razvoj otroka v prvem starostnem obdobju (%)

Takšno stališče je skladno s strokovnimi spoznanji o pomenu gibanja za otrokov razvoj. Starci in soavtorji poudarjajo, da gibalni razvoj ni ločen od drugih področij razvoja, temveč je povezan s telesnim, socialnim, čustvenim in spoznavnim razvojem otroka. Rezultati naše raziskave kažejo, da takšen pomen gibanja prepoznavajo tudi sodelujoči starši.

9 SKLEPNE UGOTOVITVE

9.1 Odgovori na raziskovalna vprašanja

Na podlagi rezultatov lahko odgovorimo na zastavljena raziskovalna vprašanja.

RV1: Koliko časa otroci prvega starostnega obdobja uporabljajo e-medije med tednom ter ob koncu tedna in praznikih?

Rezultati kažejo, da večina otrok med tednom pred zasloni preživi največ 60 minut dnevno. Do 15 minut dnevno e-medije uporablja 39 % otrok, med 16 in 30 minut 37 % ter med 31 in 60 minut 17 % otrok. Daljša uporaba je redkejša, saj 6 % otrok pred zasloni preživi od 61 do 90 minut dnevno, le en otrok pa več kot 90 minut.

Ob vikendih in praznikih se čas uporabe e-medijev nekoliko poveča. Do 15 minut dnevno jih uporablja 30 % otrok, od 16 do 30 minut 32 %, od 31 do 60 minut 27 %, od 61 do 90 minut 7 % ter več kot 90 minut dnevno 4 % otrok. Rezultati tako kažejo, da otroci ob vikendih in praznikih pred zasloni preživijo nekoliko več časa kot med tednom.

RV2: Za katere namene otroci prvega starostnega obdobja najpogosteje uporabljajo e-medije?

Otroci e-medije najpogosteje uporabljajo za gledanje risank, otroških oddaj in videoposnetkov. Teh vsebin ne spremlja 11 % otrok, med tistimi, ki jih spremljajo, pa jih največji delež (40 %) temu nameni od 16 do 30 minut dnevno, 31 % pa do 15 minut dnevno. E-medije otroci uporabljajo tudi za videoklice oziroma govorno komunikacijo s sorodniki in prijatelji, pri čemer 63 % otrok tej dejavnosti nameni do 15 minut dnevno. Precej manj pogosta sta igranje iger in uporaba različnih aplikacij, prav tako pa tudi učenje s pomočjo pametnega telefona ali tabličnega računalnika. Za te namene e-medijev ne uporablja med 92 % in 93 % otrok.

RV3: Koliko časa otroci prvega starostnega obdobja namenijo gibalni dejavnosti v notranjih prostorih in na prostem?

V notranjih prostorih je po ocenah staršev 52 % otrok gibalno dejavnih več kot 90 minut dnevno, nadaljnjih 20 % pa od 61 do 90 minut. Na prostem je več kot 90 minut dnevno gibalno dejavnih 49 % otrok, 20 % pa od 61 do 90 minut. Pri 22 % otrok so starši navedli, da je trajanje gibalne dejavnosti na prostem odvisno od vremena oziroma letnega časa. Rezultati tako kažejo, da velik delež sodelujočih otrok gibalni dejavnosti v notranjih prostorih in na prostem dnevno namenja več kot eno uro.

RV4: Kakšna so stališča staršev do omejevanja in uporabe digitalnih naprav pri otrocih prvega starostnega obdobja?

Rezultati kažejo izrazito podporo omejeni in nadzorovani uporabi digitalnih naprav. Kar 96 % staršev se strinja oziroma popolnoma strinja, da je treba uporabo digitalnih naprav pri otrocih prvega starostnega obdobja zelo omejiti, 93 % podpira postopno uvajanje digitalnih naprav ob prisotnosti odraslih, 93 % pa meni, da lahko predolga uporaba digitalnih naprav spodbuja pasivnost. Prav tako 97 % staršev navaja, da si v družini prizadevajo uravnotežiti uporabo digitalnih naprav s časom za gibanje in igro. Hkrati 60 % staršev meni, da je lahko uporaba digitalne tehnologije ob starostno primerni vsebini tudi koristna. Rezultati tako kažejo, da starši digitalnih tehnologij ne zavračajo povsem, temveč poudarjajo predvsem omejeno, nadzorovano in starosti primerno uporabo.

RV5: V katerih vsakodnevni okolščini otroci prvega starostnega obdobja uporabljajo e-medije in kakšna so opažanja staršev glede izbire digitalne naprave namesto igre ali gibanja?

Rezultati kažejo, da otroci zaslone najredkeje uporabljajo med čakanjem, med obroki in pred spanjem oziroma za umirjanje. Pri čakanju zaslona nikoli ne uporablja približno 78 % otrok, med obroki 77 %, pred spanjem oziroma za umirjanje pa 75 %. Pri uporabi zaslonov med vožnjo oziroma na poti je delež otrok, ki zaslona nikoli ne uporabljajo, nekoliko nižji (69 %), 23 % otrok pa ga uporablja redko.

Pogostejša uporaba zaslonov je značilna predvsem za okolščine, ko starši opravljajo gospodinska opravila, za uporabo zaslona kot nagrade oziroma motivacije ter pri skupnih družinskih dejavnostih. Med opravljanjem gospodinskih opravil staršev zaslona nikoli ne uporablja 35 % otrok, 32 % ga uporablja redko in 23 % včasih. Kot nagrado oziroma motivacijo zaslon nikoli ne uporablja 59 % otrok, 25 % redko in 12 % včasih. Pri skupnih družinskih dejavnostih zaslona nikoli ne uporablja 48 % otrok, 28 % ga uporablja redko in 19 % včasih.

Na splošno rezultati kažejo, da se zaslone najpogosteje uporabljajo v okolščinah, povezanih z opravljanjem gospodinskih opravil staršev, nagrajevanjem oziroma motiviranjem otrok ter skupnimi družinskimi dejavnostmi. Nasprotno pa je njihova uporaba najmanj pogosta pri vsakodnevni dejavnosti, kot so prehranjevanje, čakanje in umirjanje pred spanjem.

Glede izbire digitalne naprave namesto drugih dejavnosti se večina staršev s trditvijo, da njihov otrok včasih raje izbere digitalno napravo kot igro z igračami ali gibanje na prostem, ne strinja. 41 % staršev se s trditvijo nikakor ne strinja, 24 % pa se ne strinja. Skupaj to predstavlja 65 % staršev. Neopredeljenih je 19 %, medtem ko se s trditvijo strinja 4 % in popolnoma strinja 12 % staršev. Rezultati tako kažejo, da pri večini sodelujočih staršev izbira digitalne naprave namesto igre ali gibanja na prostem ni značilno otrokovo vedenje.

9.2 Preverjanje hipotez

H1: Otroci prvega starostnega obdobja ob koncu tedna in praznikih uporabljajo e-medije dlje časa kot med tednom.

Rezultati na opisni ravni podpirajo hipotezo. Med tednom e-medije do 30 minut dnevno uporablja 76 % otrok, ob koncu tedna in praznikih pa se ta delež zmanjša na 62 %. Hkrati se ob koncu tedna in praznikih poveča delež otrok, ki e-medije uporabljajo 31 minut ali več dnevno. Med tednom jih od 31 do 60 minut uporablja 17 %, od 61 do 90 minut 6 %, več kot 90 minut pa en otrok, medtem ko so ob koncu tedna in praznikih ti deleži 27 %, 7 % in 4 %. Porazdelitev odgovorov tako kaže na nekoliko daljši čas uporabe e-medijev ob koncu tedna in praznikih. H1 je potrjena.

H2: Otroci prvega starostnega obdobja e-medije najpogosteje uporabljajo za gledanje risank, otroških oddaj in videoposnetkov.

Rezultati podpirajo hipotezo, saj je gledanje risank, otroških oddaj in videoposnetkov najbolj razširjena med proučevanimi oblikami uporabe. Največ otrok te vsebine spremlja od 16 do 30 minut dnevno (40 %) oziroma do 15 minut dnevno (31 %), medtem ko so igranje iger, uporaba

aplikacij in učenje z digitalnimi napravami bistveno manj pogosti. Na podlagi opisnih rezultatov je H2 potrjena.

H3: Večina otrok prvega starostnega obdobja namenja gibalni dejavnosti več kot 60 minut dnevno tako v notranjih prostorih kot na prostem.

Rezultati kažejo, da je v notranjih prostorih 20 % otrok gibalno dejavnih od 61 do 90 minut in 52 % več kot 90 minut dnevno. Skupaj to pomeni, da 72 % otrok po ocenah staršev gibalni dejavnosti v notranjih prostorih namenja več kot 60 minut dnevno. Na prostem je bilo od 61 do 90 minut dnevno gibalno dejavnih 20 % otrok, več kot 90 minut pa 49 %. Skupaj je tako 69 % otrok gibalni dejavnosti na prostem namenjalo več kot 60 minut dnevno. Na podlagi opisnih rezultatov je H3 potrjena.

H4: Večina staršev meni, da je treba uporabo digitalnih naprav pri otrocih prvega starostnega obdobja omejevati.

Rezultati jasno podpirajo hipotezo, saj se 96 % staršev strinja oziroma popolnoma strinja, da je treba uporabo digitalnih naprav pri otrocih prvega starostnega obdobja zelo omejiti. Visoki deleži strinjanja so bili ugotovljeni tudi pri postopnem uvajanju digitalnih naprav ob prisotnosti odraslih (93 %) ter pri prizadevanjih za uravnoteženje uporabe digitalnih naprav z gibanjem in igro (97 %). Na podlagi opisnih rezultatov je H4 potrjena.

H5: Večina staršev ne opaža, da bi njihov otrok raje izbral digitalno napravo kot igro z igračami ali gibanje na prostem.

Rezultati podpirajo hipotezo. S trditvijo »Moj otrok včasih raje izbere digitalno napravo kot igro z igračami ali gibanje na prostem« se 41 % staršev nikakor ne strinja, nadaljnjih 24 % pa se ne strinja. Skupaj se 65 % staršev s trditvijo ne strinja oziroma se z njo nikakor ne strinja. Neopredeljenih je 19 %, medtem ko se s trditvijo strinja 4 % in popolnoma strinja 12 % staršev, skupaj torej 16 %. Na podlagi opisnih rezultatov je H5 potrjena.

9.3 Omejitve raziskave

Pri interpretaciji rezultatov je treba upoštevati nekatere omejitve raziskave.

Raziskava je temeljila na priložnostnem vzorcu staršev oziroma skrbnikov z območja Spodnjega Podravja in Prlekije, zato rezultatov ni mogoče neposredno posploševati na celotno populacijo otrok prvega starostnega obdobja v Sloveniji.

Podatki so bili pridobljeni z anonimnim spletnim vprašalnikom, pri čemer so o uporabi e-medijev, vedenju in gibalni dejavnosti otrok poročali starši oziroma skrbniki. Rezultati zato temeljijo na njihovih ocenah in zaznavah. Zlasti pri ocenjevanju časa pred zasloni in časa gibalne dejavnosti lahko prihaja do približnih ocen, raziskava pa tudi ne omogoča natančnega ugotavljanja intenzivnosti ali kakovosti otrokovega gibanja.

Upoštevati je treba tudi strukturo sodelujočih, saj so 84 % vprašalnikov izpolnile matere. Rezultati zato v večji meri odražajo njihovo perspektivo.

Anketiranje je potekalo od 4. do 14. avgusta 2026. Ker je bila raziskava izvedena v poletnem obdobju, se lahko vsakodnevne rutine otrok, možnosti za gibanje na prostem in uporaba e-medijev razlikujejo od drugih obdobjev leta.

Raziskava temelji na opisni analizi podatkov. Rezultati zato omogočajo prikaz značilnosti, pogostosti in razporeditve proučevanih pojavov v obravnavanem vzorcu, ne omogočajo pa ugotavljanja vzročno-posledičnih odnosov. Prav tako povezanost med uporabo e-medijev in gibalno dejavnostjo ni bila statistično preverjena.

Kljub navedenim omejitvam raziskava omogoča vpogled v uporabo e-medijev, gibalno dejavnost in vsakodnevne navade otrok v obravnavanem vzorcu ter v stališča njihovih staršev oziroma skrbnikov.

9.4 Izvirni prispevek raziskave k praksi

Izvirni prispevek raziskave je v sočasnem proučevanju več vidikov vsakdana otrok prvega starostnega obdobja: uporabe e-medijev, namenov in okoliščin njihove uporabe, vloge staršev ter gibalne dejavnosti in igre. Raziskava tako omogoča vpogled v navade otrok in njihovih družin na območju Spodnjega Podravja in Prlekije.

Praktična vrednost raziskave je predvsem v tem, da lahko ugotovitve predstavljajo izhodišče za sodelovanje med vrtcem in družino pri oblikovanju razvojno ustreznih digitalnih navad ter spodbujanju gibanja, igre in drugih dejavnosti brez zaslonov. Ugotovitve lahko služijo tudi kot podlaga za pripravo priporočil in dejavnosti za starše ter strokovne delavce vrtcev.

9.5 Predlogi za delo v vrtcu in sodelovanje s starši

Na podlagi rezultatov raziskave je pri delu z otroki prvega starostnega obdobja smiselno spodbujati ravnovesje med uporabo e-medijev ter gibanjem, igro, raziskovanjem in neposredno komunikacijo. V vrtcu je pomembno zagotavljati raznolike možnosti za spontano in vodeno gibalno dejavnost v notranjih prostorih in na prostem. Pri načrtovanju dejavnosti je smiselno vključevati različne oblike gibanja, kot so hoja, tek, plezanje, plazenje, skakanje, igra z žogo ter uporaba starostno primernih gibalnih pripomočkov.

Digitalne vsebine naj se pri otrocih prvega starostnega obdobja uporabljajo premišljeno, starostno primerno in z jasno opredeljenim namenom. Pri njihovi uporabi je pomembna prisotnost odraslega, ki otroku pomaga pri izbiri in razumevanju vsebin. Uporaba digitalnih naprav naj ne izpodriva dejavnosti, ki so za otrokov razvoj v tem obdobju posebej pomembne, predvsem igre, gibanja, raziskovanja okolja in neposredne interakcije.

Pomembno področje predstavlja tudi sodelovanje s starši. Rezultati raziskave kažejo, da starši v veliki meri podpirajo omejevanje uporabe digitalnih naprav, postopno uvajanje ob prisotnosti odraslih ter uravnoteževanje uporabe zaslonov z gibanjem in igro. Vrtec lahko takšna prizadevanja staršev podpre z informiranjem o razvojno ustrezni uporabi e-medijev ter s spodbujanjem jasnih družinskih pravil, časa brez zaslonov, skupne igre in dejavnosti na prostem.

V okviru sodelovanja s starši bi bilo smiselno organizirati tudi pogovore, delavnice ali druga srečanja o digitalnih navadah otrok, izbiri ustreznih vsebin, časovnih omejitvah ter možnostih za kakovostno preživljanje časa brez zaslonov. Pri tem naj bo poudarek na podpori družinam in iskanju praktičnih rešitev, ki jih je mogoče vključiti v njihov vsakdan.

9.6 Predlogi za nadaljnje raziskovanje

V prihodnjih raziskavah bi bilo smiselno vključiti večji in bolj raznolik vzorec otrok ter uporabiti natančnejše načine merjenja zaslonskega časa in gibalne dejavnosti. Koristne bi bile tudi raziskave, ki bi statistično preverjale povezanost med časom uporabe e-medijev, okoliščinami njihove uporabe, gibalno dejavnostjo, igro, spanjem in drugimi značilnostmi otrokovega vsakdana. Dodaten vpogled bi omogočila tudi vključitev perspektive vzgojiteljev in primerjava navad otrok doma ter v vrtcu.

9.7 Zaključna ugotovitev

Raziskava kaže, da pri uporabi e-medijev pri otrocih prvega starostnega obdobja ni pomembno le trajanje uporabe, temveč tudi način, namen in okoliščine njihove uporabe. Posebej pomembno je, da otrok e-medije uporablja ob prisotnosti odrasle osebe, ki lahko vsebino izbira, razlaga, povezuje z otrokovimi izkušnjami ter se odziva na njegove pobude. Takšna skupna uporaba omogoča več pogovora, medsebojnega sodelovanja in aktivnega vključevanja otroka v vsebino.

Pri najmlajših otrocih e-mediji ne morejo nadomestiti neposrednih odnosov z odraslimi in vrstniki, saj se govor, spoznavanje okolja, socialne spretnosti in čustveno izražanje razvijajo predvsem skozi neposredno komunikacijo, igro, gibanje in skupne izkušnje. Zato je pomembno, da starši uporabo e-medijev umeščajo v širši kontekst otrokovega vsakdanjega življenja in pri tem skrbijo, da zasloni ne izpodrivajo dejavnosti, ki so za otrokov razvoj bistvenega pomena.

Pomembna je vloga odraslega pri postavljanju meja in oblikovanju zdravih navad. Starši s svojim vedenjem predstavljajo otroku zgled, zato način, pogostost in okoliščine njihove lastne uporabe digitalnih naprav vplivajo tudi na otrokovo razumevanje njihove uporabe. Kot poudarja Juhant (2015), otrok potrebuje odraslega, ki je čustveno in socialno prisoten ter se odziva na njegove potrebe in pobude. Zato je cilj smiselne uporabe e-medijev pri najmlajših predvsem v tem, da so ti uporabljeni premišljeno in v podporo otrokovemu razvoju, nikakor pa ne kot nadomestilo za neposreden stik, igro, gibanje in raziskovanje okolja.

11 VIRI IN LITERATURA

Antič, S., in Cotič, J. (ur.). (2025). *Kurikulum za vrtce*. Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje; Zavod RS za šolstvo.

Bahovec, E. D., idr. (1999). *Kurikulum za vrtce*. Ministrstvo za šolstvo in šport.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.

Berk, L. E. (2022). *Development through the lifespan* (8th ed.). Pearson.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.

Brussoni, M., Gibbons, R., Gray, C., Ishikawa, T., Sandseter, E. B. H., Bienenstock, P., ... in Tremblay, M. S. (2015). What is the relationship between risky outdoor play and health in children? A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(6), 6423–6454.

Council on Communications and Media. (2016). *Media and young minds*. *Pediatrics*, 138(5), e20162591.

Christakis, D. A. (2004). Early television exposure and subsequent attentional problems in children. *Pediatrics*, 113(4), 708–713.

Christakis, D. A. (2018). The challenges of defining and studying digital addiction in children. *JAMA*.

Christakis, D. A., Garrison, M. M., Herrenkohl, T., Haggerty, K., Rivara, F. P., Zhou, C., in Liekweg, K. (2013). Modifying media content for preschool children: A randomized controlled trial. *Pediatrics*, 131(3), 431–438.

Clements, D. H., in Sarama, J. (2014). *Learning and teaching early math: The learning trajectories approach* (2nd ed.). Routledge.

Erjavec, K., in Volčič, Z. (2010). *Medijska pismenost in otroci*. Fakulteta za družbene vede.

Farazin, A. (2024). *Gibalna aktivnost predšolskih otrok in njihovih staršev v mestnem okolju* [Diplomsko delo, Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta].

Gallahue, D. L., in Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (6th ed.). McGraw-Hill.

Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., in Goodway, J. D. (2019). *Understanding motor development* (8th ed.). Jones in Bartlett Learning.

Hirsh-Pasek, K., Zosh, J. M., Golinkoff, R. M., Gray, J. H., Robb, M. B., in Kaufman, J. (2022). Putting education in educational apps: Lessons from the science of learning. *Psychological Science in the Public Interest*, 23(1), 3–34.

Juhant, M. (2015). *Varuh otrokovih dolžnosti*. ČZD Kmečki glas.

Katz, L. G. (2015). *Lively minds: Distinctions between academic versus intellectual goals for young children*. Defending the Early Years.

Kenney, E. L., Gortmaker, S. L., Cohen, J. F., in Cradock, A. L. (2020). The role of outdoor play in child health and development: A systematic overview. *Journal of Public Health*, 42(3), e241–e252.

Klemenčič Mirazchijski, E. (2020). *Digitalna pismenost in uporaba digitalnih tehnologij pri otrocih in mladostnikih v Sloveniji*. Pedagoški inštitut.

Kovačič, A., in Zakrajšek, S. (2017). Uporaba zaslonov in medijska pismenost predšolskih otrok v vrtcih. *Pedagoška obzorja*, 32(2), 18–32.

Kramli, M. (2022, 19. oktober). Miha Kramli: »Z ekrani smo posegli v otroške zibelke« [Intervju]. *Radio Ognjišče*.

Linebarger, D. L., in Vaala, S. E. (2010). Screen media and language development in infants and toddlers. *Child Development Perspectives*, 4(1), 63–69.

Livingstone, S. (2019). *Parenting for a digital future*. Oxford University Press.

Livingstone, S., in Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children's Internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581–599.

Marjanovič Umek, L., in Zupančič, M. (2001). *Psihologija otroške igre*.

Marjanovič Umek, L., in Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija*. Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Marjanovič Umek, L., in Zupančič, M. (2009). *Razvojna psihologija*. Znanstvena založba Filozofske fakultete.

Marjanovič Umek, L., in Zupančič, M. (2020). *Razvojna psihologija*. Znanstvena založba Filozofske fakultete.

Mihelač, L. (2024). Priporočilni sistemi, starši in predšolski otroci: Zgodba, ki se skriva v zakulisju digitalne tehnologije. *Revija za elementarno izobraževanje*, 17(2), 155–170. <https://doi.org/10.18690/rei.3488>

Montessori, M. (1967). *The absorbent mind*. Holt, Rinehart and Winston.

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2021). *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih*. NIJZ.

National Association for the Education of Young Children, in Fred Rogers Center. (2012). *Technology and interactive media as tools in early childhood programs serving children from birth through age 8*.

Nikken, P., in Schols, M. (2015). How and why parents guide the media use of young children. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 3423–3435.

Papalia, D. E., in Martorell, G. (2024). *Experience human development* (16th ed.). McGraw-Hill.

Pellegrini, A. D. (2009). *The Role of Play in Human Development*. Oxford University Press.

Piaget, J. (1952). *The origins of intelligence in children*. International Universities Press.

Piaget, J. (1962). *Play, dreams and imitation in childhood*. Norton.

Pišot, R., in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu*. Založba Annales.

Pokorn, M. (2021). *Spanje otrok in mladostnikov*. Mladinska knjiga.

Puschner, M. (2025). *Vzgoja za internet: Za starše otrok, starih od 0 do 10 let*. Založba Univerze v Ljubljani. <https://doi.org/10.51936/9789612951238>.

Radesky, J. S., Kistin, C. J., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J., Kaplan-Sanoff, M., Augustyn, M., in Silverstein, M. (2015). Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants. *Pediatrics*, 136(4), e843–e849. <https://doi.org/10.1542/peds.2015-1352>

Rajtmajer, D. (1990). *Osnove gibanja predšolskega otroka*. Pedagoška fakulteta.

Rek, M., Ljubotina, P., Mešič, S., in Bašin, A. (2022). *Mediji in predšolski otroci v Sloveniji, 2022*. Fakulteta za uporabne družbene študije v Novi Gorici. https://doi.org/10.17898/ADP_MPPV22_V1

Rideout, V. (2020). *The Common Sense census: Media use by kids age zero to eight*. Common Sense Media.

Savage, J. S., Fisher, J. O., in Birch, L. L. (2007). Parental influence on eating behavior: Conception to adolescence. *Journal of Law, Medicine & Ethics*, 35(1), 22–34. <https://doi.org/10.1111/j.1748-720X.2007.00111.x>

Starc, G., Strel, J., Kovač, M., in Jurak, G. (2013). *Telesni in gibalni razvoj otrok in mladine*. Fakulteta za šport.

Šorgo, A. (2016). *Informacijsko-komunikacijska tehnologija v izobraževanju*. Pedagoška fakulteta.

Tremblay, M. S., et al. (2017). Canadian 24-hour movement guidelines for the early years. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 42(10), 979–984.

Trimble, M., in van den Berg, A. (2018). *Nature and the Environment: The Psychology of Outdoor Experience and Health*. Academic Press.

Videmšek, M., in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Fakulteta za šport.

Vintar Spreitzer, M., Baš, D., Radšel, A., Breclj Anderluh, M., Vreča, M., Reš, Š., Selak, Š., Hudoklin, M., in Osredkar, D. (2021). *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih*. Sekcija za primarno pediatrijo Združenja za pediatrijo Slovenskega zdravniškega društva.

Vršnik Perše, T. (2018). *Digitalna pismenost in medijska vzgoja otrok*. Pedagoška fakulteta.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

Whitebread, D. (2012). *The importance of play*. Toy Industries of Europe.

World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. World Health Organization.

World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.

Zavod Republike Slovenije za šolstvo. (2022). *Smernice za uporabo digitalnih tehnologij v vzgoji in izobraževanju*. ZRSŠ.

12. PRILOGA 1: ANKETNI VPRAŠALNIK

ANKETNI VPRAŠALNIK

Vpliv e-medijev na vsakdan in gibalno dejavnost otrok prvega starostnega obdobja

Spoštovani starši oziroma skrbniki!

Sem Vanja Žuran, zaposlena na delovnem mestu vzgojiteljice predšolskih otrok. V okviru raziskovalne naloge, v kateri proučujem, koliko otroci prvega starostnega obdobja uporabljajo digitalno tehnologijo, vas prosim za sodelovanje pri izpolnjevanju anketnega vprašalnika. Sodelovanje v raziskavi je anonimno, pridobljeni rezultati pa bodo prispevali k pripravi raziskovalne naloge. Na vprašalnik naj odgovarja le eden od staršev oziroma skrbnikov.

Pri vprašanjih o času uporabe upoštevajte običajen dan v zadnjem tednu. Če otrok določene naprave ali dejavnosti ne uporablja, izberite možnost »0 minut«.

Za sodelovanje se vam iskreno zahvaljujem.

Vanja Žuran

1. OSNOVNI PODATKI O OTROKU

1. Kdo izpolnjuje vprašalnik?

☐ mati ☐ oče ☐ skrbnik/skrbnica ☐ drugo: _____

2. Spol otroka:

☐ deklica ☐ deček

3. Starost otroka:

Dopolnjena leta: _____ Meseci: _____

2. UPORABA E-MEDIJEV/DIGITALNIH NAPRAV

V tem delu vprašalnika izraz e-mediji/digitalne naprave pomeni na primer televizijo, pametni telefon, tablični računalnik, računalnik, igralno konzolo, pametno uro, digitalne igrače, aplikacije, video vsebine in video klice.

4. Katere naprave ali oblike e-medijev otrok uporablja vsaj občasno? (Možnih je več odgovorov.)

☐ televizija ☐ pametni telefon ☐ tablični računalnik ☐ računalnik
☐ igralna konzola ☐ pametna ura/digitalna igrača ☐ zvočne ali video vsebine brez zaslona ☐ otrok e-medijev/digitalnih naprav ne uporablja

5. Koliko časa otrok običajno preživi pred zasloni na dan med tednom?

☐ do 15 minut ☐ 16–30 minut ☐ 31–60 minut ☐ 61–90 minut ☐ več kot 90 minut

6. Koliko časa otrok običajno preživi pred zasloni na dan med koncem tedna ali prazniki?

☐ do 15 minut ☐ 16–30 minut ☐ 31–60 minut ☐ 61–90 minut ☐ več kot 90 minut

7. Pri kateri starosti je otrok začel redno prihajati v stik z zasloni oziroma e-mediji?

☐ pred 1. letom ☐ med 1. in 2. letom ☐ po 2. letu ☐ se ne spomnim

8. Koliko časa otrok na običajen dan uporablja e-medije za spodaj navedene namene?

Označite približno trajanje. Če otrok dejavnosti ne uporablja, označite 0 minut.

Namen uporabe	0 minut	do 15 minut	16–30 minut	31–60 minut	več kot 60 minut
gledanje risank, otroških oddaj ali videoposnetkov	☐	☐	☐	☐	☐
igranje iger ali uporaba aplikacij na pametnem telefonu	☐	☐	☐	☐	☐
igranje iger ali uporaba aplikacij na tabličnem računalniku	☐	☐	☐	☐	☐
učenje z uporabo pametnega telefona	☐	☐	☐	☐	☐
učenje z uporabo tabličnega računalnika	☐	☐	☐	☐	☐
video klici ali govorna komunikacija s sorodniki/prijatelji	☐	☐	☐	☐	☐

9. V katerih okoliščinah otrok najpogosteje dobi v uporabo zaslon ali drugo digitalno napravo?

Okoliščina	nikoli	redko	včasih	pogosto	vsak dan
med obroki	☐	☐	☐	☐	☐
pred spanjem ali za umirjanje	☐	☐	☐	☐	☐
med čakanjem (npr. pri zdravniku, v trgovini)	☐	☐	☐	☐	☐
med vožnjo ali na poti	☐	☐	☐	☐	☐
ko starši opravljajo gospodinjska ali druga opravila	☐	☐	☐	☐	☐
kot nagrada ali motivacija	☐	☐	☐	☐	☐
za skupno družinsko dejavnost	☐	☐	☐	☐	☐

10. Kako otrok najpogosteje uporablja e-medije?

☐ sam ☐ skupaj z odraslo osebo ☐ skupaj z bratom/sestro ☐ skupaj z vrstniki ☐ odvisno od situacije

3. VLOGA STARŠEV IN MNENJE O E-MEDIJIH

11. Kako pogosto spremljate oziroma preverjate, kaj otrok gleda ali uporablja na posamezni napravi?

Lestvica: 1 – nikoli, 2 – redko, 3 – včasih, 4 – pogosto, 5 – vedno

Naprava	1	2	3	4	5
televizija	☐	☐	☐	☐	☐

Naprava	1	2	3	4	5
pametni telefon	☐	☐	☐	☐	☐
tablični računalnik	☐	☐	☐	☐	☐
računalnik	☐	☐	☐	☐	☐
druge digitalne naprave/aplikacije	☐	☐	☐	☐	☐

12. Mnenje staršev o otrokovi uporabi e-medijev oziroma digitalne tehnologije

Označite, v kolikšni meri se strinjate s posamezno trditvijo. 1 – se nikakor ne strinjam, 2 – se ne strinjam, 3 – niti se ne strinjam niti se strinjam, 4 – se strinjam, 5 – se popolnoma strinjam.

Trditev	1	2	3	4	5
Pri otrocih prvega starostnega obdobja je treba uporabo digitalnih naprav zelo omejiti.	☐	☐	☐	☐	☐
Kadar je vsebina primerna otrokovi starosti, je lahko uporaba digitalne naprave koristna.	☐	☐	☐	☐	☐
Predolga uporaba digitalnih naprav lahko pri otroku spodbuja pasivnost.	☐	☐	☐	☐	☐
Otroci se morajo z digitalno napravo srečevati postopno in ob prisotnosti odraslih.	☐	☐	☐	☐	☐
Skrbi me, da bi otrok lahko postal preveč navezan na digitalne naprave.	☐	☐	☐	☐	☐
V družini se trudimo uravnovežiti čas uporabe digitalnih naprav s časom za gibanje in igro.	☐	☐	☐	☐	☐
Moj otrok včasih raje izbere digitalno napravo kot igro z igračami ali gibanje na prostem.	☐	☐	☐	☐	☐

13. Kaj pri otroku najpogosteje opazite po uporabi digitalne naprave/zaslona? (Možnih je več odgovorov.)

- ☐ ne opazim posebnih sprememb ☐ otrok je umirjen
☐ otrok je bolj razdražljiv ☐ otrok želi nadaljevati z uporabo
☐ otrok posnema vsebino, ki jo je gledal ☐ otrok govori o vsebini ali postavlja vprašanja
☐ drugo: _____

4. GIBANJE, IGRA IN DEJAVNOSTI BREZ ZASLONA

14. Koliko časa je otrok običajno gibalno aktiven v notranjih prostorih v popoldanskem času?

- ☐ manj kot 30 minut ☐ 30–60 minut ☐ 61–90 minut ☐ več kot 90 minut ☐ težko ocenim

15. Koliko časa je otrok običajno gibalno aktiven na prostem v popoldanskem času?

- ☐ manj kot 30 minut ☐ 30–60 minut ☐ 61–90 minut ☐ več kot 90 minut
☐ odvisno od vremena/letnega časa ☐ težko ocenim

16. Kako pogosto otrok sam izrazi željo po igri ali gibanju zunaj?

- ☐ vsak dan ☐ pogosto ☐ včasih ☐ redko ☐ nikoli

17. Katere dejavnosti ima otrok najraje? (Možnih je več odgovorov.)

- ☐ sprehod ali tek ☐ igra na igrišču ☐ plezanje, plazenje, skakanje ☐ žoga
☐ poganjalček, tricikel ali skiro ☐ ples ali gibalne igre ☐ igra z vrstniki ☐ mirna igra z igračami/knjigami
☐ drugo: _____

18. Pomen gibalnih dejavnosti

Označite, v kolikšni meri se strinjate s trditvijo. 1 – se nikakor ne strinjam, 2 – se ne strinjam, 3 – niti se ne strinjam niti se strinjam, 4 – se strinjam, 5 – se popolnoma strinjam.

Trditev	1	2	3	4	5
Redna gibalna dejavnost pomembno prispeva k otrokovemu celostnemu razvoju.	☐	☐	☐	☐	☐

Hvala za vaše sodelovanje.