

Mnenja staršev o rabi zaslonov v povezavi z izbranimi gibalnimi aktivnostmi predšolskih otrok

Giuliana Jelovčan

Univerza na Primorskem
giuliana.jelovcan@pef.upr.si

Jera Gregorc

Univerza v Ljubljani
jera.gregorc@pef.uni-lj.si

Miran Muhič

Univerza v Mariboru
miran.muhic@um.si

V pričujočem prispevku analiziramo nekatere povezave med uporabo zaslonov in izbranimi vidiki gibalnih aktivnosti. V vzorec smo zajeli 471 staršev predšolskih otrok iz različnih delov Slovenije. Podatke smo pridobili s pomočjo spletnega vprašalnika. Ugotovili smo povezanost med časom staršev in otrok pred zasloni, in sicer od dveh let naprej, vendar je bila statistično značilna le pri štiritletnikih ($r = 0,482$; $p < 0,001$). Nadalje smo ugotovili obratno sorazmernost med gibalno dejavnostjo na prostem in časom pred zasloni, kar pomeni, da so otroci, ki so dlje časa pred zasloni, manj časa zunaj, kar velja za dve, tri in šest let stare otroke. Analiza je pokazala tudi obratno sorazmerno povezanost tako pri grobi motoriki, ki je od četrtega leta naprej tudi statistično značilna ($p < 0,05$), kot pri fini motoriki (petletniki: $r = -0,344$, $p < 0,05$; šestletniki, $r = -0,493$, $p < 0,05$).

Ključne besede: gibalne spretnosti, predšolski otroci, starši, zasloni

Uvod

Sodobna družba se hitro razvija na vseh področjih, še posebej tehnološkem. Digitalizacija, ki v najširšem bistvu pomeni pretvorbo analognih informacij v digitalno obliko, v tej tehnološki revoluciji postaja ključen element ter naša številna vprašanja o pozitivnih in negativnih vplivih na razvoj družbe kot celote. V današnjem času je digitalizacija vseprisotna tudi v vzgojno-izobraževalnih institucijah (Lepičnik Vodopivec in Hmelak 2022, 7–9), zato je pomembno, da spremljamo njen vpliv na različne vidike vzgoje in izobraževanja. V digitalno tehnologijo uvrščamo vse tehnološke naprave in sisteme, ki nam omogočajo, da informacije shranjujemo, obdelujemo, prenašamo, jih prikličemo ipd. Vse to nam omogočajo različni t. i. nosilci, kot so različni računalniki (namizni, prenosni, tablični), pametni telefoni, televizija, digitalni fotoaparati, USB-ključi, radio itd. (Spitzer 2021). Naprave imajo različne funkcionalnosti in uporabniku nudijo različne izkušnje ter prilagodljivost.

V tem prispevku obravnavamo izključno naprave z zasloni in jih osvetljujemo z vidika uporabe v predšolskem obdobju. Številnim koristim digitalizacije se, predvsem ob pretirani uporabi zaslonov, pridružujejo tudi njeni negativni učinki. Pretirana raba zaslonov namreč zmanjšuje periferni vid, povečuje kratkovidnost, zmanjšuje potrebo po socialnih stikih, prispeva k upadu pozornosti pri ostalih dejavnostih, vodi v pojav anhedonije, poveča se čas sedenja, zmanjša se število priložnosti za razvoj govora ipd. (Hutton idr. 2020; Muppalla idr. 2023). Chapman in Arlene Pellicane (2015, 200–201) trdita, da imajo dveletni otroci, ki presegajo smernice glede časa, preživetega pred zasloni, večjo verjetnost, da bodo debeli, pojavilo se bo več dejavnikov tveganja za nastanek bolezni ter se povečalo število obiskov pri zdravniku, otroci bodo dosegli nižjo raven razvitosti gibalnih sposobnosti ipd.

Mnenja strokovnjakov o koristih in pasteh digitalizacije se sicer v zadnjem obdobju spreminjajo, predvsem na podlagi izsledkov različnih raziskav (Davies 2016). Medtem ko nekateri izrazito odsvetujejo uporabo zaslonov (predvsem zaradi škodljivih posledicah na razvoj fine motorike) (Van der Weel in Van der Meer 2024), drugi (Bedford idr. 2016; Patiño idr. 2020), ravno nasprotno, poudarjajo njen pomen pri razvoju fine motorike. Eden od vidikov fine motorike je npr. grafomotorika. Tudi ta se v digitalni dobi spreminja, saj klasično pisanje na roke, praviloma zamenjuje tipkanje. Nedavna raziskava (Van der Weel in Van der Meer 2024) je ugotavljala razlike v funkcioniranju možganov odraslih ljudi ($n = 36$) med pisanjem na roko in tipkanjem. Z električno encefalografijo (EEG) so ugotovili, da so možganski vzorci pri pisanju z roko pokazali večjo kompleksnost v primerjavi s tipkanjem na tipkovnici. To se je odražalo v širokih koherenčnih vzorcih theta/alfa-povezljivosti med mrežnimi vozlišči v parietalnih in centralnih možganskih regijah, ti vzorci povezljivosti in frekvence pa so ključni za oblikovanje spomina, kodiranje novih informacij ter s tem povezano učenje (Van der Weel in Van der Meer 2024).

Koristi in pasti zaslonov so pripeljale do oblikovanja smernic po vsem svetu. Ameriška akademija za pediatrijo je smernice glede uporabe zaslonov prvič razvila in objavila leta 1999 (Committee on Public Education 1999). Takrat so staršem svetovali, da naj otroci, mlajši od dveh let, ne gledajo v zaslone. Leta 2001 so k temu dodali naj otroci, stari od dve do pet let, zaslon uporabljajo največ eno do dve uri na dan, leta 2016 je Ameriška akademija za pediatrijo priporočila popolno izogibanje uporabi zaslona za otroke, mlajše od dveh let (razen videoklepetanja) ter priporočila omejitev uporabe zaslona na eno uro na dan za otroke, stare od dve do pet let (Council on Communications and Media 2016). Svetovna zdravstvena organizacija (WHO 2020) in pediatrična združenja po svetu so sledili s podobnimi smernicami. Tudi v Slo-

Preglednica 1 Prikaz treh primerov priporočil glede časovne omejitve uporabe zaslonov, in sicer glede na različne starostne skupine otrok

Priporočila prirejena po Vintar Spreitzer idr. (2021)			Priporočila prirejena po Polajnar (2019)			WHO (2020)		
(1)	(2)	(3)	(1)	(2)	(3)	(1)	(2)	(3)
0–2	0 min	Ne le otroci, tudi starši naj bodo zgled in naj telefona ne uporabljajo ob npr. dojenju, hranjenju, preoblačenju ipd.	1–3	5–10 min/3 dni/teden (o pred 1 letom)	Čas se nanaša zgolj na gledanje risank na TV. V tej starostni skupini povsem brez stika z računalnikom in s pametnim telefonom!	0–1	0 min	Do enega leta naj otrok ne bo izpostavljen zaslonu.
2–5	Do 1 ure	Starši naj bodo ves čas uporabe navzoči.	4–6	20 min/3–5 dni/teden	Uporaba elektronskih sredstev naj bo povezana predvsem z učenjem pisanja, zabavnimi igrkami, e-pravljicami, risankami. Brez drugih aplikacij!	1–2	0–1 ura	Otrok naj bo zaslonu izpostavljen čim manj. Do enega leta nič, dveletnik pa ne več kot eno uro.

Opombe Naslovi stolpcev: (1) starost v letih, (2) maksimalen čas na teden, (3) smernice in pravila.

veniji obstajajo nove smernice za uporabo zaslonov v predšolskem obdobju (Vintar Spreitzer idr. 2021), v katerih je raba zaslonov do dveh let popolnoma odsvetovana (0 min na dan) in za starost od dve do pet let svetovana eno uro na dan ob navzočnosti staršev.

V nadaljevanju prikazujemo tri podobne primere časovne omejitve, kjer so avtorji nekoliko drugače, vendar podobno opredelili smernice in pravila glede rabe zaslonov v predšolskem obdobju.

Iz preglednice 1 vidimo, da so strokovnjaki precej enotni glede priporočil. V nadaljevanju pa je smiselno raziskati dejansko stanje uporabe zaslonov med predšolskimi otroki. Raziskava Brae Anne McArthur idr. (2022) je na metaanalizi 95 vzorcev s skupno 89.163 predšolskimi otroki pokazala, da 24,7 % otrok, mlajših od dveh let, spoštuje smernice o izogibanju uporabi zaslona, ostali jih presegajo. Med otroki, starimi dve do pet let, pa smernice spoštuje 35,6 % otrok.

V raziskavi želimo preučiti: (i) koliko časa pred zasloni preživijo slovenski predšolski otroci in koliko njihovi starši, ter analizirati morebitno povezavo

med časoma; (ii) povezavo med pogostostjo gibalnih dejavnosti otrok zunaj in časom, ki ga otroci preživijo pred zasloni. Glede na morebitno povezavo med rabo zaslona in razvojem fine ter grobe motorike pa želimo (iii) ugotoviti povezavo med izbranimi vidiki fine in grobe motorike s časom, preživetim pred zasloni.

Empirična raziskava

Prispevek predstavlja rezultate empirične neeksperimentalne kvantitativne raziskave, ki je bila izvedena na priložnostnem vzorcu staršev izbranih vrtcev obalno-kraške, osrednjeslovenske, gorenjske in podravske regije. Namen raziskave je bil s pomočjo vprašalnika preučiti prevalenco uporabe zaslona predšolskih otrok in njihovih staršev ter pridobiti podatke o nekaterih vidikih gibalnih aktivnosti. Cilj raziskave pa je bil preučiti povezavo med pogostostjo uporabe zaslona in nekaterimi vidiki gibalnih aktivnostih otrok in njihovih staršev.

Glede na namen in cilj raziskave smo si postavili naslednja raziskovalna vprašanja:

- RV1 Kako se čas staršev na družabnih omrežjih povezuje s časom otrok pred zasloni?
- RV2 Kako se gibanje otrok zunaj povezuje z njihovim časom pred zasloni?
- RV3 Kako se ocena staršev o nekaterih gibalnih spretnosti otrok povezuje z otrokovim časom pred zasloni?

Merski instrumenti in postopek zbiranja podatkov

Vprašalnik smo oblikovali na podlagi spoznanj sodobne literature, še posebej Muppalle idr. (2023), in je vseboval 26 vprašanj zaprtega oz. polodprtega tipa, namenjen pa je bil staršem predšolskih otrok. Vprašanja so bila razdeljena v šest sklopov, in sicer demografski podatki (1), čas staršev (2) in njihovih otrok (3) pred zasloni in med ukvarjanjem s telesno dejavnostjo, izkušnje (4) in mnenja (5) staršev glede uporabe zaslonov ter ocena (6) znanja izbranih gibalnih spretnosti. Vprašanja, s katerimi smo starše spraševali po mnenjih glede uporabe zaslonov (kar je pomenilo 1 – »Sploh se ne strinjam«; 2 – »Se ne strinjam«; 3 – »Niti se strinjam niti se ne strinjam«; 4 – »Se strinjam«; 5 – »Popolnoma se strinjam«) in ocenah gibalnih spretnosti (kar je pomenilo 1 – »Zelo redko«; 2 – »Redko«; 3 – »Občasno«; 4 – »Pogosto«; 5 – »Zelo pogosto«) njihovih otrok, smo oblikovali na petstopenjski Likertovi lestvici. Podatke smo zbrali preko spletnega vprašalnika (www.1Ka.si). Sodelovanje pri raziskavi je bilo anonimno in prostovoljno.

Opis vzorca

Po predhodnem dogovoru z vodstvom izbranih vrtcev in staršev otrok smo razdelili 654 spletnih vprašalnikov. V celoti izpolnjenih je bilo 471 vprašalnikov, prav toliko smo jih vključili v nadaljnjo analizo. Udeleženci raziskave so bili starši otrok izbranih vrtcev nekaterih slovenskih regij, ki imajo e-poštni naslov. V raziskavo je bilo vključenih 215 (45,6 %) staršev deklic, 256 (54,4 %) staršev dečkov, od tega je bilo 23 (4,9 %) otrok starih eno leto, 71 (15,1 %) dve leti, 90 (19,1) tri leta, 105 (22,3 %) štiri leta, 142 (30,1 %) pet in 40 (8,5 %) šest let.

Metode analize podatkov

Podatke smo obdelali s programoma Excel in SPSS 25.0. Izvedli smo opisno statistično analizo po posameznih vprašanjih. Za opisne spremenljivke smo uporabili frekvenčno porazdelitev (f ; $f\%$). Na podlagi analize rezultatov smo skonstruirali novo spremenljivko, in sicer skupni čas, ki ga otroci dnevno preživijo pred zasloni (»otroci pred zasloni«). Za ugotavljanje statistično značilnih povezanosti med številčnimi spremenljivkami smo uporabili Pearsonov koeficient korelacije. Statistično značilnost smo preverjali na ravni petodstotnega tveganja.

Rezultati in razprava

Izbrani rezultati po sklopih

Prvi sklop rezultatov je pokazal, da smo v raziskavo zajeli družine, ki imajo od enega do šest otrok, od tega jih ima 52,7 % dva otroka in 26,5 % enega, ostali imajo tri ali več. Starši so izpolnili anketo za enega otroka, ki pa je bil v povprečju star tri leta in deset mesecev.

Drugi sklop vprašanj se je vezal na čas staršev in otrok pred zasloni. Pri tem sklopu smo starše ločeno spraševali o času, ki ga preživijo pred zasloni v službene namene, in času, ki ga pred zasloni preživijo zaradi zabave. Ugotovili smo, da starši televizijo gledajo v povprečju 54 minut na dan in so poleg tega še 52 minut na dan na družabnih omrežjih. Njihovi otroci pa v povprečju televizijo gledajo 36 minut na dan, in sicer od minimalno nič minut do maksimalno 180 minut na dan, in ob tem v povprečju slabih pet minut na dan igrajo računalniške igrice ter šest minut poslušajo in gledajo pravljice. Skupen čas otrok pred zasloni je torej skoraj 50 minut na dan, in sicer z velikimi razlikami med njimi (± 46 minut).

V tretjem sklopu smo ugotavljali čas, ki ga starši in njihovi otroci namenijo zmerni ter intenzivni gibalni aktivnosti na teden. Ugotovili smo, da skupno 38,9 % vseh staršev ni ustrezno telesno aktivnih glede na smernice NIJZ, ki

priporočajo vsaj 75 do 150 minut visokointenzivne aktivnost na teden oz. 150 do 300 minut zmerne telesne aktivnosti na teden. 21,7 % staršev namreč ne dosega niti 30 minut zmerne in visoke telesne aktivnosti skupaj na teden, medtem ko je 17,2 % takih, ki dosegajo med 30 in 60 minut zmerne ter visoke telesne aktivnosti na teden skupaj. Rezultati ankete so pokazali, da otroci iz našega vzorca, kjer je priporočilo 60 minut zmerne do visokointenzivne telesne aktivnosti na dan, v 9,1 % sploh ne dosegajo priporočenih aktivnosti, v 32,3 % pa dosegajo minimalno priporočilo, medtem ko 58,4 % presega minimalna priporočila.

Četrti sklop vprašanj se je nanašal na mnenja staršev o izkušnjah glede uporabe zaslonov pri otrocih. Ugotovili smo, da se 12,6 % staršev popolnoma strinja oz. strinja, da njihov otrok raje igra igrice na telefonu, kot bi se igral s klasičnimi igračami, 49,3 % pa jih meni, da to za njihovega otroka nikakor ne velja; ostali menijo, da to za njihovega otroka srednje velja. Izkušnje staršev s prerekanji z otrokom glede uporabe zaslonov so različne, 9 % se jih z otroki prereka pogosto, 12,1 % redko, ostali zelo redko ali nikoli.

Peti sklop vprašanj se je nanašal na mnenja staršev glede rabe zaslonov. Anketa je pokazala, da se 57,1 % staršev nikakor ne strinja, 29,3 % pa ne strinja s trditvijo, da bi bilo treba otroka že v predšolskem obdobju digitalno opismeniti.

Šesti sklop vprašanj se je nanašal na oceno fine in grobe motorike, kjer smo starše spraševali o znanju ter veščinah njihovih otrok pri preprostih finomotoričnih in grobomotoričnih spretnostih. Te so značilne za posamezna leta gibalnega razvoja. Največje razlike pri fini motoriki smo ugotovili pri starosti treh let. V raziskavi je bilo 90 otrok starih tri leta. 13,3 % staršev je ocenilo, da njihovi triletni otroci ne znajo odrezati A4-papirja, 28,9 % pa, da to storijo komaj zadostno. Medtem ko je 27,8 % staršev svojega otroka ocenilo z dobro, 22,2 % s prav dobro in 7,8 % z odlično. Pri petih letih 5,6 % otrok nezadostno ali komaj zadostno odreže papir. Med grobimi gibi pa izpostavljam plezanje na drevo, in sicer pri triletnikih, med katerimi jih 30 % ne zna samostojno splezati na drevo, ki ima veje razporejene primerno glede na njihovo višino.

Rezultati po raziskovalnih vprašanjih

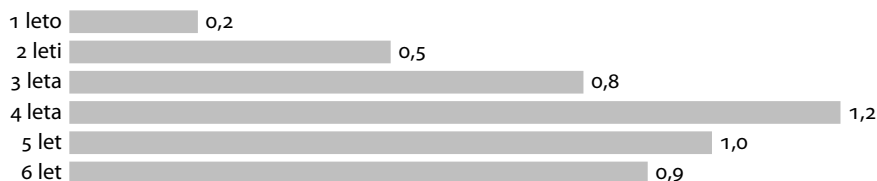
V tem poglavju predstavljamo rezultate glede na raziskovalna vprašanja. Prvo raziskovalno vprašanje (RV1) je bilo: Kako se čas staršev na družabnih omrežjih povezuje s časom otrok pred zasloni?

Iz preglednice 2 je razvidno, da čas, ki ga otroci preživijo pred zasloni, od prvega do tretjega leta starosti strmo narašča, nato pa se v povprečju giblje okoli slabe ure na dan. Čas, ki ga pred zasloni preživijo starših zaradi uporabe

Preglednica 2 Prikaz primerjave časa, ki ga starši preživijo pred zasloni na družabnih omrežjih, s časom, ki ga pred zasloni preživijo njihovi otroci

Postavka	Starost					
	1	2	3	4	5	6
Število otrok	23	71	90	105	142	40
Otroci <i>zaslon</i> (minut/dan)	8,5	28,7	43,4	58,7	54,0	56,5
Starši <i>družabna omrežja</i> (minut/dan)	42,4	56,8	52,3	48,3	52,8	60,5
<i>F(z/du)</i>	0,2	0,5	0,8	1,2	1,0	0,9
<i>r</i>	-0,271	0,248*	0,227*	0,482**	0,234**	0,229
<i>p</i>	0,210	0,037	0,031	<0,001	0,005	0,156

Opombe *Korelacija je statistično značilna na ravni 0,05. **Korelacija je statistično značilna na ravni 0,01. *Zaslon* – risanke, igrice in pravljice na telefonu/tablici/televiziji. *F(z/du)* – faktor *zaslon* – otroci/*družabna omrežja* – starši. *r* – Pearsonov koeficient korelacije. *p* – statistična značilnost.

**Slika 1** Faktor razmerja med časom otrok, preživetim pred zaslonom, in časom staršev na družabnih omrežjih glede na starost otrok

družbenih omrežij, pa je konstantnejši kot pri otrocih, in sicer od 42,8 do 60,5 minute na dan. Naslednja ugotovitev, ki jo lahko razberemo iz preglednice 2, pa je povezanost med obema spremenljivkama, ki merita čas otrok in staršev pred zasloni. Razberemo lahko, da je pri eno leto starih otrocih povezava med časoma šibka in negativna, pri šest let starih otrocih pa šibka in pozitivna, a v obeh primerih ni statistično značilna ($p > 0,05$). Pri dve, tri in pet let starih otrocih je povezanost šibka ter pozitivna, kar pomeni, da se časa otrok in staršev pred zasloni statistično značilno povezujeta ($p < 0,05$). Pri štiriletnikih pa je povezava zmerno pozitivna ($r = 0,482$) in statistično značilna ($p < 0,001$).

Iz slike 1 lahko razberemo faktor razmerja med časom, ki ga otroci in njihovi starši preživijo pred zasloni. Opazimo lahko, da faktor razmerja v prvih treh letih leti strmo narašča in vrh doseže pri štirih letih ($F = 1,2$).

Čas staršev in čas otrok od drugega leta starosti naprej se statistično značilno povezujeta. Eden od možnih razlogov za povezanost je lahko zgled staršev. Lydia Plowman, Joanna McPake in Christine Stephen (2008) menijo, da so starši pri uporabi zaslonov otrokovi vzorniki in od njih je odvisno, kako bodo otrokom predstavili različne naprave z zasloni ter ali jim bodo postavili

časovne omejitve uporabe in na kakšen način. Starši so po njihovem mnenju tisti, ki morajo poznati pozitivne in negativne vidike naprav z zasloni. Poudarjajo še, da naj se otroci, mlajši od štirih let, raje igrajo igre brez uporabe digitalnih naprav, otroci, mlajši od dveh let, pa naj ne bodo nikoli izpostavljeni zaslonom. Tudi drugi avtorji menijo, da naj se raba zaslonov omeji (Mustafaoglu idr. 2018, 18), in sicer še predvsem med jedjo in pred spanjem, kjer je zgled staršev praviloma ravno obraten od predlaganih smernic.

Digitalna tehnologija sicer prinaša številne koristi, kot npr. hitra in široka dostopnost različnih informacij, zmožnost približati oddaljene kraje in jih zelo resnično prezentirati, možnost komunikacije z različnimi ljudmi v različnih jezikih, skrajšanje številnih zapletenih in dolgotrajnih postopkov ipd., vendar ima tudi pasti. Na to opozarja tudi Jurka Lepičnik Vodopivec (2005, 205), ko trdi, da otrok preko zaslonov ne more razviti zaupanja, ustrezne navezanosti na osebo, doživljati veselja ob odkrivanju pravljičnih svetov ipd., saj se vse to lahko pojavi le ob komunikaciji med dvema osebama.

RV2: Kako se gibanje otrok zunaj povezuje z njihovim časom pred zasloni?

Z drugim raziskovalnim vprašanjem smo preučevali morebitno povezanost med časom, ki ga otrok preživi zunaj, in časom, ki ga preživi pred zaslonom. Smernice gibalnih aktivnosti predšolskih otrok (World Health Organization 2020) so razdeljene po letih. Do enega leta starosti je opredeljen čas vsaj 30 minut na dan, ko naj bo otrok aktivno na trebuhu, ostala aktivnost pa naj se izvaja po načelu »več je bolje«, od prvega do drugega let starosti je priporočilo 180 minut raznolike in različno intenzivne telesne dejavnosti, razporejene čez ves dan, tri- do štiriletni otroci naj bodo na dan deležni vsaj 180 minut raznolike in različno intenzivne telesne dejavnosti, razporejene čez ves dan, od tega naj bo vsaj 60 minut telesne dejavnosti zmerne ali visokointenzivne. Petletni otroci naj bodo dnevno deležni vsaj 60 minut zmerne ali visokointenzivne telesne dejavnosti. Povsod pa je navedeno, da naj bo sedeči čas, še posebej v povezavi z zasloni, omejen ali celo onemogočen. To nas je usmerilo v raziskovanje povezave med časoma.

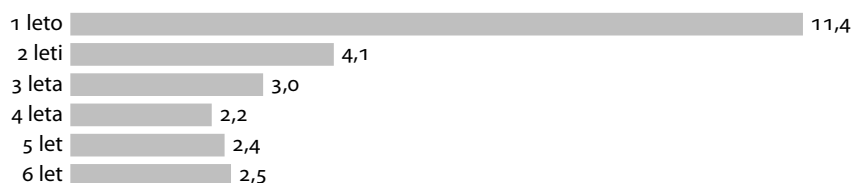
Iz preglednice 3 je razvidno, da se tako čas pred zaslonom kot čas gibanja otrok zunaj podaljšujeta. Povezanost med spremenljivkama je pri eno leto starih otrocih pozitivna zmerna (0,630) in statistično značilna ($p = 0,001$), medtem ko je povezanost spremenljivk pri dve, tri in šest let starih otrocih negativna, kar pomeni, da otroci, ki so dlje časa pred zasloni, niso dlje časa zunaj.

Iz slike 2 lahko razberemo faktor razmerja med spremenljivkama. Opazimo lahko, da se faktor z leti zmanjšuje, in sicer so starši z eno leto starimi otroci v gibanju zunaj 11,4-krat več časa, kot jih izpostavljajo zaslonom. Šest let stari

Preglednica 3 Prikaz povprečnega časa, ki ga otroci na dan preživijo med gibanjem zunaj, in časa, ki ga otroci preživijo pred zasloni, glede na starost

Postavka	Starost					
	1	2	3	4	5	6
Število otrok	23	71	90	105	142	40
Zaslon (minut/dan)	8,5	28,7	43,4	58,7	54,0	56,5
Gibanje zunaj (minut/dan)	96,5	119,0	131,0	127,9	127,7	139,2
$F(z/gz)$	11,4	4,1	3,0	2,2	2,4	2,5
r	0,630**	-0,062	-0,095	0,148	0,02	-0,074
p	0,001	0,605	0,374	0,132	0,814	0,652

Opombe **Korelacija je statistično značilna na ravni 0,01. *Zaslon* – risanke, igrice in pravlјice na telefonu/tablici/televiziji. $F(z/du)$ – faktor zaslon – otroci/druţabna omreţja – starši. r – Pearsonov koeficient korelacije. p – statistična značilnost.

**Slika 2** Faktor razmerja med časom gibanja otrok zunaj in časom, preţivetim pred zaslonom, glede na starost

otroci pa so to samo še 2,5-krat več. Do podobne ugotovitve so prišli Tala H. Fakhouri idr. (2013), ki so raziskovali izpolnjevanje priporočil glede telesne dejavnosti in časa pred zasloni med šest in 11 let starimi otroki. Ugotovili so, da le 40 % otrok, starih od šest do 11 let, izpolnjuje priporočila smernic tako za telesno dejavnost kot za čas uporabe zaslona. Poleg tega so ugotovili še, da je višja starost povezana z nižjo telesno aktivnostjo otrok.

Koristi, ki jih ima gibalna aktivnosti zunaj, bi morale biti po našem mnenju časovna protiuteţ časa, ki ga otroci preživijo pred ekrani. Vpliv pretirane uporabe zaslonov namreč vodi do različnih zdravstvenih in drugih težav, kot npr. motenj vida in izgube perifernega vida, pomanjkanja pozornosti, motenj spanja, depresije, anksioznosti, akademske neuspešnosti, motenj jezikovnega razvoja ipd. (Pinar, Ünal in Kubilay Pinar 2018).

RV3: Kako se ocena staršev o nekaterih gibalnih spretnosti otrok povezuje z otrokovim časom pred zasloni?

Za odgovor na to vprašanje smo vzeli ocene staršev o fino- in grobomotornih spretnostih njihovih otrok. Starši so otroke ocenili na petstopenjski ocenjevalni lestvici (od 1 – nezadostno do 5 – odlično). Iz vprašalnika smo

Preglednica 4 Ocena fine in grobe motorike otrok ter čas, preživet pred zaslonom, glede na starost

Postavka		Starost					
		1	2	3	4	5	6
Število otrok		23	71	90	105	142	40
Zaslon (minut/dan)		8,5	28,7	43,4	58,7	54,0	56,5
Fina motorika	Ocena FM	1,3	2,3	3,3	4,1	4,4	4,7
	<i>r</i>	0,665**	0,017	-0,159	-0,170	-0,344**	-0,493**
	<i>p</i>	<0,001	00,89	0,134	0,082	<0,001	0,001
Groba motorika	Ocena GM	1,9	3,2	3,8	4,1	4,4	4,5
	<i>r</i>	0,188	-0,084	-0,130	-0,222*	-0,254**	-0,611**
	<i>p</i>	0,391	0,485	0,223	0,023	0,002	<0,001

Opombe * Korelacija je statistično značilna na ravni 0,05. ** Korelacija je statistično značilna na ravni 0,01. *Zaslon* – risanke, igrice in pravlјice na telefonu/tablici/televiziji. *Ocena FM* – povprečna ocena fine motorike (1–5). *Ocena GM* – povprečna ocena grobe motorike (1–5). *r* – Pearsonov koeficient korelacije. *p* – statistična značilnost.

vzeli pet ocen spretnosti za vsakega otroka, in sicer tri iz sklopa fine motorike in dve iz sklopa grobe motorike. Novi spremenljivki smo poimenovali groba motorika oz. fina motorika. Obe spremenljivki sta kompozitni, kar pomeni, da smo sešteli ocenjevane spretnosti ter nato delili s številom spretnosti. Tako smo dobili novi spremenljivki, ki teoretično zajemata vrednosti med 1 in 5.

Zaradi razvojno pogojenih razlik v izbranih spretnostih nismo želeli primerjati otrok po letih, pač pa po času, ki ga preživijo pred ekrani. Glede na zgoraj pridobljene podatke, da se čas gibanja otrok zunaj negativno povezuje s časom pred zasloni, je pričakovano, da bodo imeli otroci, ki so dlje časa pred ekrani, slabše razvite predvsem grobe motorične spretnosti.

Iz preglednice 4 je razvidno, da je ocena fine motorike otrok od tretjega leta naprej negativna, pri pet- in šestletnikih pa tudi statistično značilna (petletniki: $r = -0,344$, $p < 0,05$; šestletniki: $r = -0,493$, $p < 0,05$). To pomeni, da sta čas pred zasloni in ocena fine motorike obratno sorazmerna. Več časa kot je otrok pred zasloni, slabše so ga starši ocenili pri finomotoričnih spretnostih.

Iz preglednice 4 je razvidno tudi, da je ocena grobe motorike obratno sorazmerna s časom, preživetim zunaj. Samo pri eno leto starih otrocih je povezanost pozitivna, nato pa negativna in od četrtega leta naprej tudi statistično značilna ($p < 0,05$).

Rezultati nakazujejo, da bi bili morda v primeru zmanjšanja časa, ki ga otroci preživljajo pred zaslonom, lahko deležni več gibanja zunaj. Več gibanja zunaj pa nakazuje boljše grobe in fine motorične spretnosti. Rezultati neposredno pokažejo tudi vzročno povezanost med časom staršev in otrok pred

zasloni. Zgled staršev glede gibalnih dejavnosti njihovih otrok je dokazano podprt. Pozitivno povezavo med starši in otroki so našli v 39 raziskavah (Petersen idr. 2020). Tudi čas, ki ga starši preživijo pred zasloni, se povezuje s časom, ki ga pred zasloni preživijo njihovi otroci.

Sklep

S pričujočim prispevkom želimo osvetliti predvsem rabo zaslonov v predšolskem obdobju. Preučevali smo dejanski čas, ki ga otroci in starši preživijo pred zasloni, in iskali le izbrane povezave, in sicer med časom otrok in staršev pred zasloni, med časom otrok pred zasloni in gibalno aktivnostjo na prostem ter med časom otrok pred zasloni in ocenami nekaterih gibalnih spretnosti. Ugotovili smo, da sta čas staršev in čas otrok pred zasloni povezana. Otroci tistih staršev, ki so dlje časa pred zasloni, so tudi sami dlje časa izpostavljeni zaslonom. Poleg tega so otroci, ki so dlje pred zasloni, manj časa aktivni na prostem. Slednje pa se odrazi v oceni spretnosti grobe in fine motorike. Ugotovili smo, da so otroci, ki so dlje časa pred zasloni, dosegli statistično nižje ocene tako v grobi (od četrtega leta naprej) kot v fini motoriki (od petega leta naprej). Posledice torej niso zaznane takoj, zato jih je mogoče prehitro spregledati.

Menimo, da bi bilo ob morebitni ponovitveni raziskavi smiselno razmisliti še o objektivnejših metodah, in sicer tako pri merjenju časa pred zasloni (staršev in otrok) in časa na prostem kot tudi glede ocenjevanja gibalnih spretnosti. Kljub temu menimo, da smo uspeli pridobiti vpogled v trenutno stanje in nam rezultati nakazujejo potrebo po ozaveščanju staršev o njihovem zgledu glede uporabe zaslonov ter pomenu gibanja na prostem.

Zahvala

Pri oblikovanju raziskovalnega problema in sestavljanju anketnega vprašalnika smo veliko podporo in spodbudo prejeli v okviru projekta NOO ULTRA 5.02 Izboljšanje digitalnih veščin in kompetenc (bodočih) vzgojiteljic in vzgojiteljev za kakovostno vzgojno-izobraževalno delo z mlajšimi otroki.

Literatura

- Bedford, R., I. R. Saez de Urabain, C. H. M. Cheung, A. Karmiloff-Smith in T. J. Smith. 2016. »Toddlers' Fine Motor Milestone Achievement is Associated with Early Touchscreen Scrolling.« *Frontiers in Psychology* 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01108>.
- Chapman, G. D., in A. Pellicane. 2015. *Družabno odraščanje: kako vzgojiti družabne otroke v svetu zaslonov*. Prevedel A. Turk. Ljubljana: Družina.

- Committee on Public Education. 1999. »Media Education: American Academy of Pediatrics Committee on Public Education.« *Pediatrics* 104 (2): 341–343.
- Council on Communications and Media. 2016. »Media and Young Minds.« *Pediatrics* 138 (5): 2016–2591.
- Davies, T. 2016. »Mind Change: How Digital Technologies are Leaving Their Mark on Our Brains.« *New Media and Society* 18 (9): 2139–2141.
- Fakhouri, T. H., J. P. Hughes, D. J. Brody, B. K. Kit in C. L. Ogden. 2013. »Physical Activity and Screen-Time Viewing among Elementary School-Aged Children in the United States from 2009 to 2010.« *JAMA Pediatrics* 167 (3): 223–229.
- Hutton, J. S., J. Dudley, T. Horowitz-Kraus, T. DeWitt in S. K. Holland. 2020. »Associations between Screen-Based Media Use and Brain White Matter Integrity in Preschool-Aged Children.« *JAMA Pediatrics* 174 (1): e193869.
- Lepičnik Vodopivec, J. 2005. »Starši, vzgojiteljice in vzgojitelji o medijskem opismenjevanju otrok v vrtcu.« *Sodobna pedagogika* 56 (122): 204–217.
- Lepičnik Vodopivec, J., in M. Hmelak. 2022. *Predšolski otrok v digitalni dobi*. Koper: Založba Univerze na Primorskem.
- McArthur, B. A., V. Volkova, S. Tomopoulos in S. Madigan. 2022. »Global Prevalence of Meeting Screen Time Guidelines Among Children 5 Years and Younger: A Systematic Review and Meta-Analysis.« *JAMA Pediatrics* 176 (4): 373–383.
- Muppalla, S. K., S. Vuppapapati, A. Reddy Pulliahgaru in H. Sreenivasulu. 2023. »Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management.« *PubMed Central* 15 (6): e40608.
- Mustafaoglu, R., E. Zirek, Z. Yasaci in A. R. Ozdincler. 2018. »The Negative Effects of Digital Technology Usage on Children's Development and Health.« *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 5 (2): 227–247.
- Patiño, J. F., A. L. Calixto, A. Chiappe in F. T. Almenarez. 2020. »ICT-Driven Writing and Motor Skills: A Review.« *International Electronic Journal of Elementary Education* 12 (5): 489–498.
- Petersen, T. L., L. B. Moller, J. C. Brond, R. Jepsen in A. Geontved. 2020. »Association between Parent and Child Physical Activity: A Systematic Review.« *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 17 (1): 67.
- Pinar, Y., F. Ünal in N. Kubilay Pinar. 2018. »Impact of Excessive Screen-Based Media Use on Early Childhood Development: A Short Review.« *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi* 2 (4): 297–305.
- Plowman, L., J. McPake in C. Stephen. 2008. »Just Picking It Up? Young Children Learning with Technology at Home.« *Cambridge Journal of Education* 38 (3): 303–319.
- Polajnar, B. 2019. »Vloga staršev pri preprečevanju digitalne zasvojenosti.« *Vzgoja* 21 (18): 14–18.
- Spitzer, M. 2021. *Epidemija pametnih telefonov: nevarnosti za zdravje, izobraževanje in družbo*. Prevedel A. Učakar. Ljubljana: Mohorjeva družba.

- Van der Weel, F. R., in A. L. H. Van der Meer. 2024. »Handwriting but Not Typewriting Leads to Widespread Brain Connectivity: A High-Density EEG Study with Implications for the Classroom.« *Frontiers Psychology* 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1219945>.
- Vintar Spreitzer, M., D. Baš, A. Radšel, M. Anderluh, M. Vreča, Š. Reš, Š. Selak idr. 2021. *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih: priročnik za strokovnjake*. Ljubljana: Sekcija za primarno pediatrijo Združenja za pediatrijo Slovenskega zdravniškega društva.
- WHO. 2020. *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Ženeva: WHO.

Parents' Opinions about the Use of Screens in Connection with Selected Movement Activities of Preschool Children

In this paper we analyse some of the relationships between screen use and selected aspects of physical activity. The survey sample consisted of 471 parents of preschool children from different parts of Slovenia. The data were collected using a questionnaire. We found a correlation between the time parents and children spend in front of screens, from the age of 2, but this was only statistically significant from the age of 4 years. In addition, we found an inverse proportionality between outdoor physical activity and time in front of screens, meaning that children who spent a longer time in front of screens are outside less, which is the case for 2-, 3- and 6-year-olds. The analysis also showed an inversely proportional relationship for both gross motor skills, which is also statistically significant from the age of 4 ($p < 0.05$), and fine motor skills (5-year-olds, $r = -0.344$, $p < 0.05$ and 6-year-olds, $r = -0.493$, $p < 0.05$).

Keywords: motor skills, preschool children, parents, screens