

Pobuda “Dnevi brez zaslonov”

Vabimo vse osnovne in srednje šole k vključitvi v pobudo za umestitev rednih dnevov brez zaslonov v šoli in doma.

V času šolanja na daljavo veliko otrok, mladostnikov, staršev in učiteljev poroča o prenasičenosti z zasloni, utrujenosti, razdražljivosti, pomanjkanju motivacije in podaljševanju časa pred zasloni tudi v prostem času, kar povečuje tveganje za digitalno prenasičenost in izčrpanost. Vse to lahko vodi v slabše medosebne odnose, pomanjkanje gibanja in posledično prekomerno težo, slabše spalne vzorce, povečan stres, upad motivacije za ostale aktivnosti, pomanjkanje kreativnosti, itd.

Ob epidemiji se otroci tudi gibajo manj, kot so se pred epidemijo, poslabšale pa so se tudi prehranske in spalne navade. Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani v partnerstvu z OKS-ZŠZ in Zavodom za šport Republike Slovenije Planica in v sodelovanju s strokovno javnostjo, preko projekta SLOfit spremlja telesni in gibalni razvoj otrok in mladine. S COVID-19 FIT barometrom (vir: www.fitslo.org) opozarjajo na izjemno škodljive posledice ukrepov na gibalno učinkovitost otrok in mladine.

Njihova raziskava je pokazala na največji upad gibalne učinkovitosti otrok in največji porast deleža otrok z debelostjo v zgodovini spremljanja. Potrebno bo uvesti postopke in odločitve, ki bodo negativne učinke ukrepov umilile in ustavile trend upadanja telesne zmogljivosti. Ena takšnih odločitev je vsekakor uvedba dneva brez zaslonov, tako v šolsko, kot družinsko okolje in zamenjava sedenja pred zasloni s športnimi aktivnostmi ali telesno aktivno obliko pouka.

Namen pobude:

Uporaba naprav z zasloni je postala naš vsakdan in današnji otroci si težko predstavljajo dan brez digitalnih naprav, ne samo za izpolnjevanje šolskih obveznosti, ampak predvsem v prostem času. Zato je namen pobude **Dnevi brez zaslonov** predvsem v tem, da bi z rednimi mesečnimi odklopi od digitalnih naprav spodbujali dobro psihično in fizično počutje, poudarili pomembnost gibanja, normalizirali dneve brez zaslonov in s tem spodbujali kreativnost in uporabo domišljije v prostem času, hkrati pa zmanjševali tveganja za razvoj zasvojenosti in izpostavljenosti rizičnim vedenjem na spletu. Prav tako je namen pobude zmanjševanje razlik med mladimi, saj nimajo vsi enakih možnosti in dostopa do digitalnih naprav. Če se medvrstniški odnosi dogajajo pretežno na spletu, so določeni posamezniki zaradi slabše dostopnosti izključeni in nimajo enakih možnosti.

Dan brez zaslona seveda pomeni tudi nekaj več vnaprejšnjega načrtovanja in dodatnih obremenitev, vendar ocenjujemo, da je iz vidika ciljev, vredno truda.

Cilji:

- Celovit in zdrav osebni razvoj
 - Boljše psihofizično počutje otrok.
 - Zmanjšanje časa preživetega pred zasloni.
 - Več gibanja (še posebej na prostem).
 - Več povezovanja in druženja v živo (ob upoštevanju COVID-19 ukrepov).
 - Spodbujanje kreativnosti.
 - Večja povezanost med otroki ter družinskimi člani.
 - Zmanjšanje števila tveganih spletnih vedenj.
 - Preprečevanje zasvojenosti.
 - Zmanjševanje neenakosti pri uporabi spleta otrok in mladostnikov (digitalni razkorak).

- Učinkovita in celovita izvedba vzgojno-izobraževalnega procesa
 - Dvig digitalne pismenosti.
 - Več ustvarjalnih in inovativnih pristopov
 - Celovit razvoj digitalnih kompetenc
 - Personalizacija (aktivna vloga učencev pri načrtovanju in izvedbi pouka/dejavnosti)
 - Dvig spretnosti, ki jih potrebuje sodobna družba: ustvarjalnost, reševanje problemov, kritično mišljenje, odločanje, samouravnavanje
 - Pridobiti več možnosti za ozaveščanje in integracijo izkušnje šolanja od doma.
 - Vključevanje zunanjih strokovnjakov in institucij iz lokalnega in širšega okolja

Trajanje in število aktivnosti:

Celotno šolsko leto (vsaj 10 organiziranih dnevov), vsaj 1-krat mesečno (dan je poljuben), ne glede na obliko šolanja, v živo ali na daljavo.

Vsebina in aktivnosti za doseg ciljev:

Vsaka šola se pri izvedbi **dnevov brez zaslonov** sama odloča o vsebini in načinu izvedbe. Ključno sporočilo je, da se tisti dan ne uporablja naprav, niti za pouk, niti za prosti čas (tudi ne za fotografiranje, pošiljanje dokazil o opravljenih obveznostih itd.).

Podporne teme za dneve brez zaslonov:

- Medpredmetne vsebine in celovit (ozaveščen) razvoj spretnosti: reševanje avtentičnih problemov, vsebine trajnostnega razvoja (zeleno – urejanje šolskega ali domačega okoliša itd.; itd.), sodelovanje (timsko delo) učencev v heterogenih skupinah (po vertikali),
- Razvoj digitalni kompetenc ter še posebej kritična in varna raba digitalnih tehnologij;
- Delavnice, pogovor in ustvarjanje na teme kot je digitalna zasvojenost, prekomerna raba in posledice, rizična vedenja na spletu, sovražni govor in spletno nasilje, bonton na spletu in drugje, strpnost, čustva in empatija, stvari, ki so jih počeli naši starši v prostem času, ko še ni bilo interneta, gibanje za vsak dan...
- Gibanje - učenci naj razvijajo ples in druge oblike gibanja, ki lahko simbolizirajo različne teme, ki so lahko tudi povezane z uporabo spleta in naprav z zasloni. Pri tem naj se spodbuja kreativnost, lahko tudi skozi improvizacijo.
- Spodbujanje učencev, da sami načrtujejo izvedbo digitalnega posta.
- Diskusije in delavnice učiteljev in drugih strokovnih delavcev o učinkovitih izobraževalnih strategijah (z in brez zaslona)

Priporočila za izvedbo običajnega pouka:

- Upoštevanje zaslonских obremenitev otrok (tudi izvenšolskih - glasba, šport ...) z upoštevanjem smernic za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih (aktualne smernice sekcije za primarno pediatrijo)
- Priporočljivo je, da je aktivnega dela za zaslonom za šolo največ 4 ure (2 blok uri).
- Spodbujanje gibalnih aktivnosti med odmori.

Priporočila za izvedbo pouka brez zaslona:

- Dan brez zaslona naj velja tudi za učitelje.
- Rešenih nalog se na ta dan (v primeru šole na daljavo) ne pošilja učiteljem, ampak šele naslednji dan.
- Zaželjene naloge s pripomočki, ki so na dosegu roke in jih ni potrebno kupovati.
- Roki za oddajo domačih nalog (v primeru šole na daljavo) so najkasneje do 19.00 ure v dnevnu.
- Dan po dnevnu brez zaslonov se lahko nekaj časa nameni pogovoru in predstavitvi dejavnosti, ki so jih učenci izvajali prejšnji dan. Namesto posnetkov (npr. plesa) naj učenci opišejo oz. prikažejo kakšen ples ali aktivnost so izvedli.
- V primeru izvedbe v času šolanja na daljavo, se o namenu dneva seznanijo tudi starše in se jih povabi k sodelovanju pri izvajanju dogodka na način, da dan brez zaslona, med družinskim časom, velja za vso družino.

Sodelovanje šol:

- **Prijavnica:** Šole preko spletnega obrazca določijo koordinatorja in izpolnijo osnovne podatke v obrazcu na naslovu: <https://tinyurl.com/dnevibrezzaslonov>.
- **Objava rezultatov:** šole na spletnih straneh projekta in socialnem omrežjih... objavijo primere izvedb in promovirajo dejavnosti
- **Koordinator na šoli bo prejel potrdilo** (v Skladu s Pravilnikom o napredovanju v nazive strokovnih delavcev v VIZ)

Evalvacija aktivnosti:

- Opravljena bo anketa ob začetku sodelovanja, med izvajanjem aktivnosti in ob zaključku šolskega leta.

S pobudo želimo dvigniti splošno ozaveščenost o pomembnosti primerne ravnovesja med preživljanjem organiziranega in prostega časa tako na spletu kot tudi brez zaslonov - na prostem, z vrstniki, z gibanjem, na ustvarjalen način ...

Prepričani smo, da lahko izmenjava dobrih praks pobude **Dnevi brez zaslonov** k sodelovanju spodbudi številne vzgojno-izobraževalne zavode, institucije / organizacije, ki delujejo na področju dela z otroki in mladostniki, družine, posameznike idr., zato vse sodelujoče šole vabimo, da vaše aktivnosti delite z nami, mi pa jih bomo redno objavljali na spletnem naslovu: www.logout.si/dan-brez-zaslona/.

Predlagatelji in podpisniki pobude:

Točka osveščanja o varni rabi interneta Safe.si, Akademsko in raziskovalna mreža Slovenije - Arnes, Zveza aktivov svetov staršev Slovenije, Sekcija za primarno pediatrijo, Združenje za pediatrijo SZD, Sekcija za šolsko, študentsko in adolescentno medicino, Zveza prijateljev mladine Slovenije, Nacionalna mreža TOM telefon pri ZPMS, Inštitut za kriminologijo, Zavod Nora (Logout), Nacionalni Inštitut za javno zdravje, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije, Zavod MISSS in projekt SLOfit.



*Zveza Prijateljev
Mladine Slovenije®*

