



Spoštovani starši, skrbniki!

V današnjem svetu je uporaba telefona postala neizogiben del našega vsakdana, vendar je pomembno, da se zavedamo potencialnih škodljivih učinkov, ki jih lahko ima pretirana uporaba telefona na naše otroke. Številne raziskave so pokazale, da dolgotrajna izpostavljenost zaslonom in prekomerna uporaba telefonov lahko negativno vplivata na fizično, čustveno in kognitivno zdravje otrok. To vključuje težave s spanjem, povečano tveganje za debelost, težave s koncentracijo, socialno izključenost ter poslabšanje kakovosti medosebnih odnosov.

**Z našim počitniškim programom želimo otrokom omogočiti, da preživijo brezskrben dan, se kaj novega naučijo, pridobijo nove izkušnje ter vzpostavijo trajne prijateljske vezi. Zato smo se odločili uvesti pravilo, da med dejavnostjo otroci ne smejo uporabljati svojih telefonov.**

Verjamemo, da bo to pravilo prispevalo k boljšemu sodelovanju, večji pozornosti in popolni vključenosti otrok v naše dejavnosti. Brez motečih dejavnikov, kot je uporaba telefona, se bodo otroci lahko bolj osredotočili na aktivnosti, ki jih bomo izvajali, se aktivneje vključili v igro in razvijali komunikacijske veščine.

Prosimo vas, da svojega otroka opozorite na to pravilo in ga prosite, da med dejavnostjo svoj telefon hrani v svoji torbi ali ga preda v varno shranjevanje pri mentorju. Zavedamo se, da se lahko otroci občasno počutijo odrezani od digitalnega sveta, vendar verjamemo, da jim bo ta priložnost omogočila, da se popolnoma posvetijo zanimivim, zabavnim in poučnim dogodivščinam

Hvala vam za vaše razumevanje in podporo pri izvajanju tega pravila. Skupaj ustvarjamo okolje, ki spodbuja optimalen razvoj otrok in izboljšuje njihovo izkušnjo. Če imate kakršna koli vprašanja ali skrbi glede tega pravila, se prosimo obrnite na nas, in z veseljem vam bomo odgovorili.

Ker vam želimo pomagati vzpostaviti ravnotežje med digitalnim svetom in realnim življenjem, ki je ključnega pomena za zdrav razvoj naših otrok, vas vljudno vabimo na naslednji dogodek:

## **DELAVNICA ZA MLADE IN PREDAVANJE ZA STARŠE – ZASVOJENOST Z DIGITALNIMI VSEBINAMI**

V okviru programa ODKLOP, ki naslavlja odgovorno in uravnoteženo uporabo zaslonov in digitalnih vsebin, vabimo na brezplačno **delavnico za mlade od 11. leta** in **predavanje za starše** Zasvojenost z digitalnimi vsebinami.

Delavnica za mlade in predavanje za starše bosta potekali sočasno, **v torek, 29. 8., od 16.30 do 18.30**. Prijave zbiramo do 25. 8., na e-naslovu [info.dum@zpm-mb.si](mailto:info.dum@zpm-mb.si).

*Program ODKLOP poteka v sklopu širšega projekta »Recimo NE zasvojenosti«, ki ga izvaja Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenija, financira pa Ministrstvo za zdravje RS.*