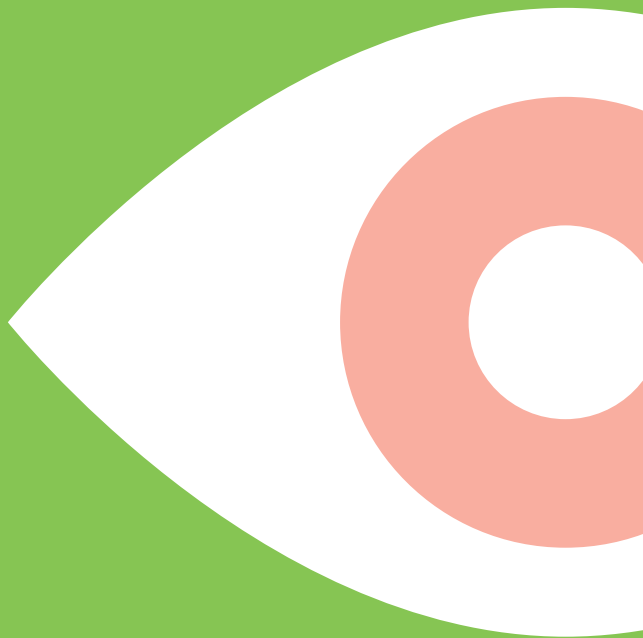


5

За наставнике

# ВРЕМЕ ИСПРЕД ЕКРАНА

др Добринка Кузмановић



За наставнице и наставнике

# ВРЕМЕ ИСПРЕД ЕКРАНА

др Добринка Кузмановић



Назив публикације  
**Време испред екрана  
за наставнице и наставнике**

Језик  
**Српски**

Формат  
**180mm x 180mm**

Број страна у финалном прелому  
публикације  
**19**

Ауторка  
**др Добринка Кузмановић**

Технички уредник  
**Горан Зарић**

Илустрација, дизајн и графичко  
обликовање текста  
**Propulsion**  
**Катарина Шашовић**  
**Иво Матејин**  
**Димитрије Кошарић**

Лектура и коректура  
**Невена Ерић**

Издавачи  
**Фондација Propulsion Фонд**  
Ранкеова 16  
11118 Београд, Србија  
propulsion.one

у сарадњи са  
**Иницијативом „Дигитална Србија”**  
Милутина Миланковића 11а  
11073 Београд, Србија  
dsi.rs  
и  
**Заводом за вредновање квалитета  
образовања и васпитања**  
Фабрисова 10  
11040 Београд, Србија  
ceo.edu.rs

За издавача  
**Дарко Соковић**, председник управног  
одбора Фондације Propulsion Фонд

# Време испред екрана

Под **временом испред екрана** (енгл. *screen time*) подразумева се количина времена проведеног испред екрана дигиталних уређаја (рачунара, мобилног телефона, таблета, телевизора итд.), без обзира на врсту активности.

## „Бесмислен и застарео концепт”?

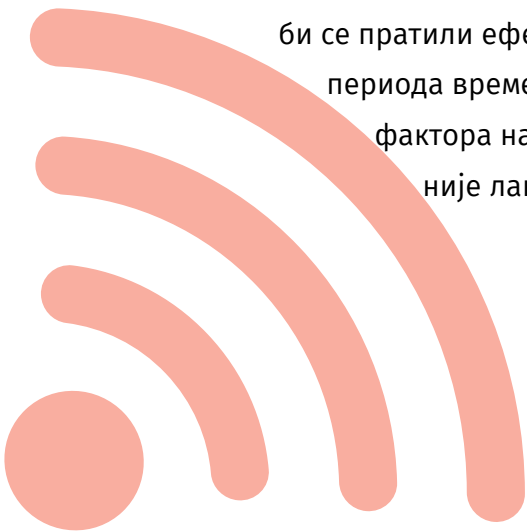
Коришћење дигиталних уређаја постало је у тој мери део свакодневног живота деце и младих, поготову током пандемије вируса ковид-19 и преласка на комбиновану и наставу на даљину, да се поставља питање да ли је бесмислено говорити о оптималној количини времена испред екрана.

Са друге стране, међу научницима **не постоји консензус по питању оптималне количине времена испред екрана**, нити један универзалан рецепт за сву децу/младе (за децу предшколског узраста смернице су једнозначније). Док неки аутори, попут психолога Џ. Твенге, ексцесивно

коришћење интернета доводе у везу са депресивношћу, незадовољством и покушајима суицида код младих, други, попут А. Прзибилског, сматрају да нема места паничном страху од технологије и да прекомерна или нездрава употреба мобилних уређаја, а посебно друштвених медија, може бити симптом менталних проблема тинејџера, а не нужно узрок.



То нам говори да су неопходна научна истраживања у којима би се пратили ефекти времена испред екрана током дужег периода времена и контролисали утицаји других фактора на добробит деце и младих (која такође није лако спровести).



# Количина и квалитет времена испред екрана

У последње време све је присутније мишљење да време испред екрана, само по себи, није ни добро нити лоше, већ да је од кључне важности шта деца/млади раде на дигиталним уређајима! **Квалитет времена испред екрана важнији је од количине времена!**

Када је реч о количини времена, веома је важно **успоставити добар баланс између онлајн и офлајн активности!** Време испред екрана никако не би требало да замени или угрози сан, физичку активност, школске и друге обавезе и социјални живот деце и младих.





# Показатељи прекомерног коришћења екрана код ученика

Уколико је ученику: расута пажња и тешко се фокусира на задатак, често је уморан или поспан, реагује преемотивно или узнемирено, то може указивати да проводи превише времена на интернету, али не нужно, јер ови знаци могу указивати и на нешто друго.

Који год да је разлог, веома је важно да наставник обрати додатну пажњу на ове ученике, прати њихово понашање, разговара са њима, њиховим родитељима, али и са другим наставницима, школским психологом или педагогом.

Како показују истраживања, деца која више времена проводе испред екрана чешће излажу и себе и друге различитим врстама ризичног понашања на интернету. Према резултатима истраживања Деца Европе на интернету (спроведеног на репрезентативном узорку ученика из Србије, пре пандемије корона вируса), наша деца и млади предњаче у односу на већину својих вршњака из европских земаља, како по времену испред екрана, тако и по негативним искуствима.



Са друге стране, наши ученици знатно ређе разговарају о својим негативним искуствима, поготову са наставницима.



### Да ли знате?

По **количини времена** које свакодневно проводе испред екрана, као и по **негативним искуствима** на интернету, деца и млади из Србије **предњаче** у односу на већину својих вршњака из Европе.

(Деца Европе на интернету)



# Продуктивно (активно) и непродуктивно (пасивно) време испред екрана



**Квалитетно проведено време испред екрана** јесте **продуктивно или активно време**. То је планирано и структурирано време (не нужно), испуњено (педагошки) смисленим, креативним, безбедним, али и забавним активностима које могу позитивно да допринесу когнитивном, емоционалном и социјалном развоју ученика. Све се чешће говори о значају и педагошкој добити гејмификације у образовању и учења заснованог на игри.

Наставници могу да подстакну квалитетно коришћење екрана тако што ће пред ученике постављати захтеве који изискују ангажовање сложенијих когнитивних процеса (из Ревидиране Блумове таксономије) уз подршку дигиталне технологије.

**Активно или продуктивно** време испред екрана јесте време током којег деца и млади креирају мултимедијалне садржаје у дигиталном формату (нпр. праве веб-сајт на бесплатној платформи), стичу различите вештине (нпр. критичко мишљење, решавање проблема, комуникација, сарадња итд.), уче нове ствари, пишу, цртају на дигиталном уређају, програмирају игрице, посећују виртуелне музеје, гледају представе и филмове образовног карактера, колаборативно решавају проблеме, остварују квалитетну комуникацију са вршњацима и одраслима, претражују и процењују информације, гледају квалитетне, узрасту примерене садржаје о којима касније разговарате...

### Да ли знате?



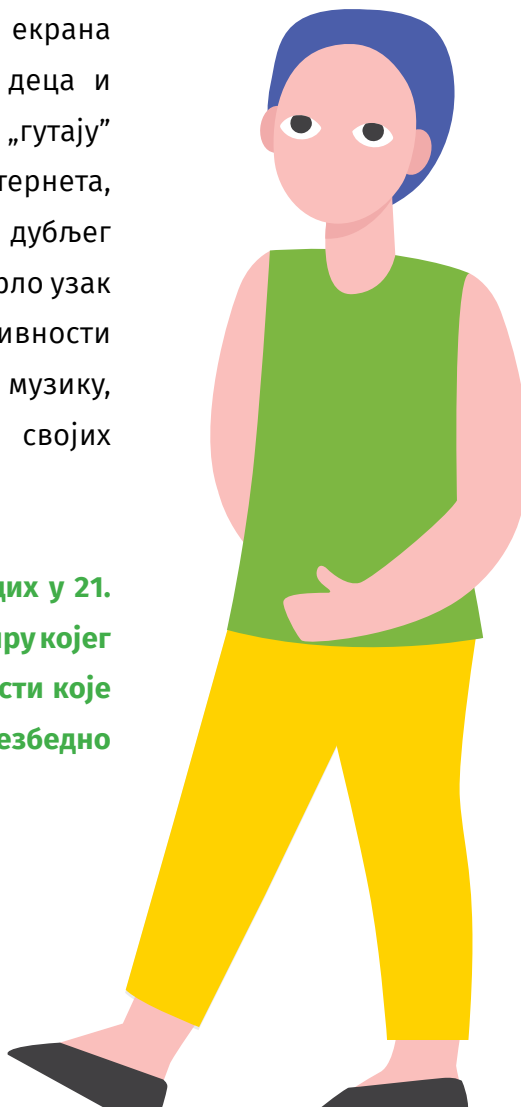
Само 5% наших ученика често креира садржаје у дигиталном формату, а **60% никада није креирало и поделило** на интернету видео или музику.

(Деца Европе на интернету)



**Пасивно време** испред екрана јесте време током којег деца и млади „конзумирају” или „гутају” постојеће садржаје са интернета, без личног учешћа, интеракције и дубљег промишљања и користе интернет за врло узак опсег когнитивно неподстицајних активности (нпр. гледају видео-снимке, слушају музику, ћаскају или „шерују” поруке путем својих профила и сл.).

**Једно од основних права деце и младих у 21. веку јесте право на образовање, у оквиру којег ће стећи вештине дигиталне писмености које ће им омогућити да квалитетно и безбедно проводе време на интернету.**



# Дигитална писменост: предуслов за управљање временом испред екрана

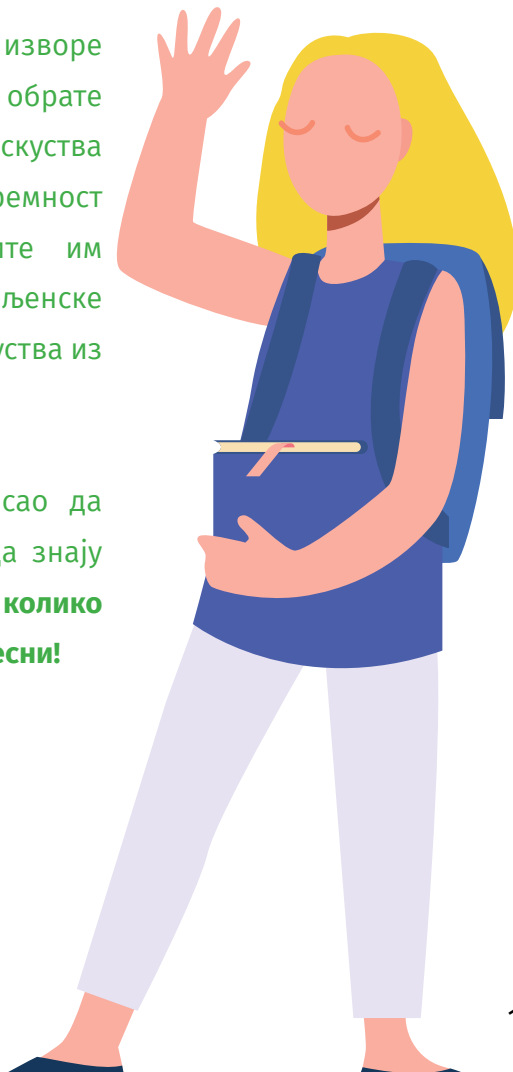
Упркос широко распрострањеном схватању да данашња деца/млади, захваљујући учесталом коришћењу дигиталних уређаја, поседују напредне дигиталне вештине, емпиријски налази то не потврђују.

Иако неки наставници сматрају да су њихови ученици дигитално писменији од њих, уколико је и тачно (имајте на уму да су ученици склони да прецењују властите дигиталне вештине), то се **не односи на све аспекте дигиталне писмености** (нпр. информациону дигиталну писменост).

Сви наставници, у оквиру својих предмета, могу да подрже развој дигиталне писмености код ученика, а не само наставници Дигиталног света или Информатике и рачунарства, јер, као што знате, реч је о међупредметној компетенцији.

- ✓ Разговарајте са ученицима о томе колико, када и у којим активностима проводе време испред екрана и зашто су дигитална добробит и здравље увек на првом месту.
- ✓ Уместо да им држите предавања о времену испред екрана, питајте их шта воле да раде на интернету и у чему уживају, јер ћете им се на тај начин приближити.
- ✓ Дозволите ученицима да поделе са вама све позитивне аспекте коришћења интернета, а затим то искористите за прелазак на разговор о ризицима и прекомерном времену испред екрана.
- ✓ Подстакните ученике да међусобно дискутују који су најбољи начини за проналажење здраве равнотеже између онлајн и офлајн активности, поготову током онлајн или хибридне наставе.
- ✓ Делите са ученицима, али и са њиховим родитељима, корисне ресурсе који ће им помоћи да унапреде своје дигиталне вештине и ефикасније управљају временом испред екрана.

- ✓ Подсећајте ученике на изворе подршке, коме и како могу да се обрате уколико доживе негативна искуства на интернету. Покажите спремност да их саслушате и пружите им прилику да на састанцима одељенске заједнице размењују своја искуства из дигиталног света.
- ✓ Нека вас не обесхрабри мисао да ученици све већ знају (или да знају више од вас), **изненадићете се колико ствари не знају или их нису свесни!**



- ✓ Ангажујте ученике у таквим активностима и задацима који ће им омогућити да развијају **сложеније дигиталне вештине** (креирање дигиталних садржаја, сарадњу у дигиталном окружењу, критичко мишљење и решавање проблема), а не само дигиталну спретност.
- ✓ Имајте на уму да **многи родитељи не поседују одговарајуће дигиталне вештине**, нису у стању (иако би требало) да буду дигитални ментори својој деци, да их подрже у безбедном и смисленом коришћењу времена испред екрана и да им је неопходна управо ваша подршка.
- ✓ Разговарајте са родитељима, више него иначе, о коришћењу времена испред екрана,





### Да ли знате?



Пре пандемије коронавируса **само петина** наших ученика често је користила интернет **за школске задатке**. Време испред екрана је већини било намењено искључиво за забаву и комуникацију.

(Деца Европе на интернету)

### Да ли знате?



Према изјавама ученика, наставници у Србији **ређе** него у другим европским земљама саветују ученике како да безбедно користе интернет и помажу ученицима када их нешто узнемири на интернету.

(Деца Европе на интернету)

# Време испред екрана током онлајн и хибридне наставе

- ✓ Један од највећих изазова наставника током онлајн и хибридне наставе јесте како да ученике не оптерете превише активностима које изискују време испред екрана.
- ✓ Током онлајн наставе, подсетите ученике на то колико је важно да заузму правилан положај тела док су испред рачунара, предложите им да праве краће паузе (током којих ће стајати или урадити пар вежби) и да повремено (на сваких 20 минута) скрећу поглед са екрана и гледају у даљину.
- ✓ Подсећајте ученике колико је важно за њихово здравље и општу добробит да ефикасно управљају својим временом испред екрана и да, када је то потребно, смање време у забавним активностима испред екрана.

- ☑ Имајте на уму, наставници то некада ненамерно превиде, да настава у онлајн окружењу знатно више оптерећује и умара децу, да им пажња лакше одлута, мотивација изостане или нестане.
- ☑ Важно је да наставник даје јасне смернице шта и како ученици треба да раде, да у највећој могућој мери подстиче активност и интерактивност ученика током онлајн наставе, да не поставља дугачка упутства и видео-снимке или држи класична (синхрона) предавања у трајању часа.
- ☑ Час би требало осмислити тако да буде динамичан, испуњен различитим активностима, са елементима игре, укључујући и групни рад (дигитални алати вам пружају могућност да делите ученике у групе).
- ☑ Узнемиреност, главобоља и исцрпљеност чести су пратиоци дугог, ментално захтевног седења испред екрана, не само код одраслих већ и код деце.

- ✓ Пружите додатну образовну подршку ученицима којима је она потребна; иако су вешти у уобичајеним активностима на екрану, за неке ученике настава и оцењивање у онлајн окружењу представља стресно искуство.
- ✓ Разговарајте са вашим ученицима о етичким аспектима коришћења дигиталних уређаја током онлајн наставе, ризицима који су везани за додатно време испред екрана.
- ✓ Остварите добру комуникацију са родитељима, поготову млађе деце, скрените им пажњу да током онлајн наставе додатно обрате пажњу на време које њихово дете проводи испред екрана.
- ✓ Само уз међусобну сарадњу и заједничке напоре, могуће је остварити најважнији циљ: добробит деце у онлајн и офлајн окружењу!





Израда овог приручника у оквиру програма Нова писменост омогућена је уз подршку америчког народа путем Америчке агенције за међународни развој (USAID). Садржај приручника и пратећих материјала је искључива одговорност аутора и не представља нужно ставове USAID-а или Владе САД.

[novapismenost.rs](http://novapismenost.rs)

[ceo.edu.rs](http://ceo.edu.rs)