**Povzetek predavanja za starše z naslovom *Spremenjen razvoj otrok 21. stoletja***

**Predavateljica: Tatjana Jakovljević**

Sodobni način življenja močno vpliva na razvoj otrok. Spremenjene družinske dinamike, vse večja prisotnost tehnologije, zmanjšana telesna aktivnost, izpostavljenost škodljivim snovem in zmanjšani pristni socialni stiki vplivajo na otrokov gibalni, čustveni, socialni in intelektualni razvoj.

**Ključni poudarki predavanja:**

✅ **Gibanje kot temelj razvoja možganov**

V zgodnjem otroštvu, tj. v predšolskem obdobju, je ključno gibanje, še posebej po neravnem terenu. Plezanje, lovljenje ravnotežja in premagovanje telesnih izzivov spodbuja razvoj nevronskih povezav v možganih, ki so osnova za uspešen intelektualni razvoj. Otroci, ki se gibljejo premalo, pogosto kasneje kažejo več težav s koncentracijo, učenjem in fino motoriko. Žal se danes otroci gibajo bistveno manj kot nekoč, kar lahko negativno vpliva na njihov celostni razvoj.

✅ **Pristni socialni stiki so ključni za razvoj možganov**

Otrokov možganski razvoj je v veliki meri odvisen od socialnih interakcij z drugimi ljudmi. Kakovostni stiki z vrstniki, starši in vzgojitelji omogočajo razvoj empatije, socialnih veščin in regulacije čustev. Možgani se najbolj učinkovito razvijajo v neposredni interakciji z drugimi osebami – s pogovorom, dotikom, skupnim igranjem in izražanjem čustev. Stiki preko zaslonov (videoklici, digitalna komunikacija) niso zadostni za ta razvoj, saj otroku ne omogočajo celovite izkušnje, ki jo potrebuje za učenje socialnih veščin.

✅ **Vloga staršev pri razvoju otroka**

Starši imajo ključno vlogo pri oblikovanju otrokovega zgodnjega okolja. Njihove odločitve – koliko časa otrok preživi v gibanju, koliko časa pred zasloni, kakšno hrano uživa, kako bogate so njegove socialne interakcije idr. – neposredno vplivajo na razvoj otrokovih možganov, telesa in čustev. Starši lahko otrokom med drugim omogočijo zdrav razvoj tako, da:

* **Spodbujajo gibanje** – omogočijo otroku igro v naravi, na neravnem terenu, plezanje in raziskovanje okolja.
* **Omejijo čas pred zasloni** – zmanjšajo uporabo digitalnih naprav in spodbujajo igro ter interakcijo v živo.
* **Ustvarijo varno in spodbudno okolje** – zagotavljajo otroku ljubeče, čustveno varno okolje, v katerem se lahko uči in raziskuje.
* **Zagotavljajo zdravo prehrano** – izbirajo nepredelano hrano brez škodljivih dodatkov in se izogibajo toksinom v vsakdanjem življenju.
* **So zgled** – otroci se učijo predvsem s posnemanjem, zato je pomembno, da tudi starši živijo vrednote, ki jih želijo prenesti na svoje otroke.

✅ **Vpliv toksinov na otrokov razvoj**

Otroci so danes izpostavljeni številnim škodljivim snovem, ki lahko negativno vplivajo na njihov telesni in nevrološki razvoj. Strupene kemikalije v hrani (pesticidi, konzervansi, umetna barvila), sintetične snovi v oblačilih, premazi na pohištvu in škodljive sestavine v čistilih ali igračah lahko vplivajo na delovanje hormonskega sistema, povzročajo težave s pozornostjo in slabšajo imunski sistem. Ker otroški organizem absorbira toksine hitreje kot odrasli, je pomembno, da se starši in vzgojitelji zavedajo nevarnosti ter izbirajo čim bolj naravne in varne materiale ter prehranske vire.

✅ **Vloga igre**

Otroci imajo vedno manj priložnosti za svobodno, nestrukturirano igro, ki je ključna za razvoj ustvarjalnosti, prilagodljivosti in sposobnosti reševanja problemov. Pretirano načrtovane dejavnosti in zgodnje usmerjanje v intelektualni razvoj pogosto izpodrivajo naravno potrebo po igri, ki jo otroci nujno potrebujejo za zdrav razvoj.

✅ **Prekomerna uporaba tehnologije**

Digitalni zasloni postajajo vseprisotni, vendar ima njihova pretirana uporaba številne negativne posledice. Poleg vpliva na pozornost in zmanjšane sposobnosti koncentracije lahko modra svetloba vpliva na kakovost spanja, kar je ključno za razvoj možganov. Pomanjkanje telesne aktivnosti zaradi dolgotrajnega gledanja v ekrane pa dodatno zavira razvoj motorike in koordinacije.

✅ **Pomen vrtcev in vzgojiteljev**

Ker otroci vedno več časa preživijo v vrtcih, imajo vzgojitelji ključno vlogo pri spodbujanju zdravega razvoja. Pomembno je, da otroci v vrtcu dobijo dovolj možnosti za gibanje, igro na prostem in raziskovanje okolja.

**Zaključek**

Ključno je ravnovesje med uporabo tehnologije, naravnim gibanjem, varno in zdravo prehrano ter kakovostnim druženjem. Starši in vzgojitelji/učitelji imajo pri tem osrednjo vlogo – z lastnim zgledom in zavestnimi odločitvami lahko otrokom zagotovijo varno, zdravo in spodbudno okolje, v katerem bodo lahko razvili temeljne veščine za uspešno življenje.