



Branje na recept?

Denis Baš dr. med., spec. ped.
Zdravstveni dom dr. Julija Polca Kamnik

11. letno srečanje ravnateljic in ravnateljev
slovenskih osnovnih šol
15. maj 2026, Dvor Jezeršek

Kaj bomo spoznali?

- razvoj otroka in možganov
- branje
- zasloni
- praktični nasveti

Evolutija



OTROCI DANES



OTROCI 1998

Igra



OTROCI DANES



OTROCI 1998

Pred knjigo je bil ogenj



Življenje ob ognju ponoči



Varnost

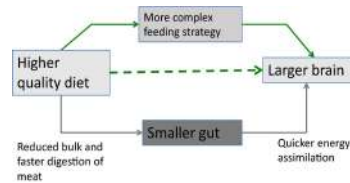
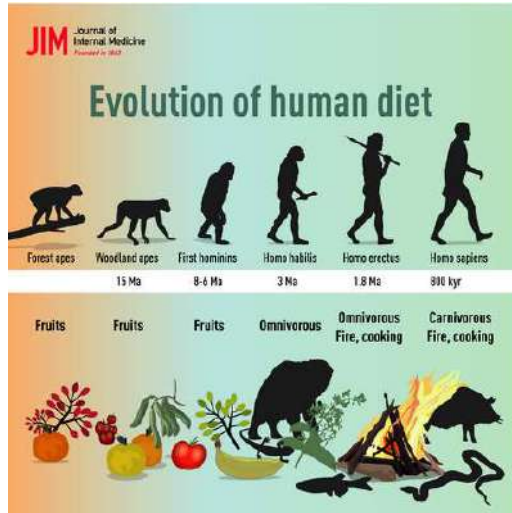
- zaščita pred plenilci
- več občutka varnosti
- več časa skupaj po sončnem zahodu



Govor in zgodbe

- razvoj jezika in komunikacije
- pripovedovanje zgodb
- prenos znanja med generacijami

Vpliv prehrane na razvoj možganov

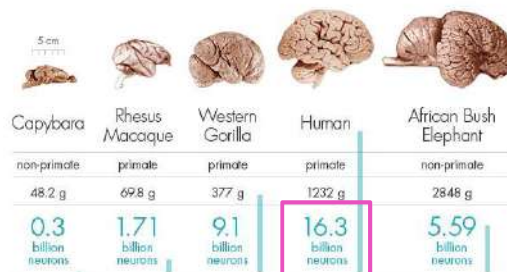


Journal of Internal Medicine, Volume: 287, 226-237.

Razvoj možganov zaradi odnosa, jezika in učenja

BRAIN SIZE AND NEURON COUNT

Cerebral cortex mass and neuron count for various mammals.



Front. Neuroanat., 12 June 2014
Volume 8 – 2014, Brain Behav Evol 1 February 2011; 77 (1): 33-44

Prava pot?



ZAUPANJE

ZNANJE

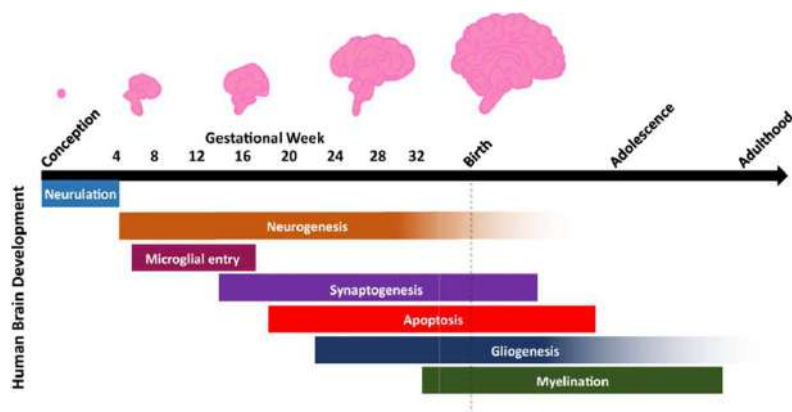


Zaupanje

Rang	Poklici in posamezniki	Oktober 2025	Razlika marec 2025	Razlika oktober 2024
1	Gasilci	91	1	-1
2	Reševalci (nujna medicinska pomoč)	91	1	n.s.
3	Medicinske sestre	80	-2	1
4	Priljubljeni	75	-2	-1
5	Zdravniki	59	2	8
6	Znanstveniki	57	1	-4
7	Dostaviljenci	51	2	-2
8	Učitelji	49	1	-2
-	Vojaki	49	n.s.	-1
10	Univerzitetni profesorji	45	1	4
11	(Mali) podjetniki	44	-11	-2
12	Policisti	33	n.s.	n.s.
13	Navadni človek z ulice	19	-4	-2
14	Umetniki	2	2	-18
15	Raziskovalci javnega mnenja	-6	9	-5
16	Sodniki	-9	10	2
17	Odvetniki	-19	2	-1
-	Javni tožilci	-19	2	3
19	TV voditelji	-25	-7	-3
-	Sindikalisti	-25	11	4
21	Občinski uradniki	-26	5	-3
22	Novinarji	-38	1	-5
-	Državni uradniki	-38	6	-3
24	Duhovniki	-39	1	4
-	Direktorji	-39	n.s.	9
26	Vladni ministri	-56	4	4
27	Politiki na splošno	-81	2	-2

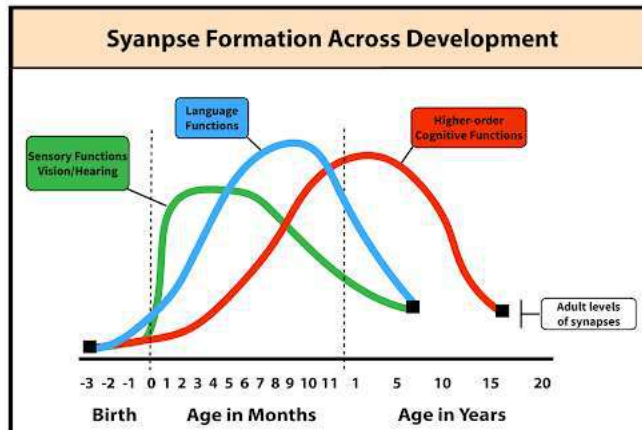
Ogledalo Slovenije, 15. – 27. oktober 2025, n=1096.

Razvoj možganov že 2-3 tedne po spočetju



J Neuroimmune Pharmacol. 2021 Mar;16(1):113-129

Razvoj sinaps=povezav med nevroni



slušna, vidna skorja, senzorika

Broca področje
• jezik in govor

prefrontalna skorja
• načrtovanje,
• samoregulacija,
• višje mišljenje

"Use it or lose it" – možgani se krepijo tam, kjer dobivajo dražljaje

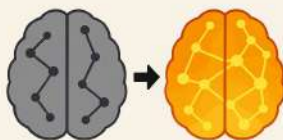
Nevroplastičnost



spreminjanje in ustvarjanje novih povezav
UČENJE/IZKUŠNJE

izločanje **nevrotrofnih dejavnikov (BDNF)**, ki spodbujajo rast novih dendritov in sinaps.

Neuroplastičnost



Učenje, igra,
izkušnje

Vsaka nova izkušnja spremeni možgane



Milijon povezav na sekundo: moč zgodnjih let

- V prvih letih življenja možgani ustvarjajo več kot **1.000.000** novih povezav vsako sekundo
- To obdobje je »okno priložnosti“ – izkušnje in odziv staršev dobesedno gradijo strukturo možganov
- Tudi v kasnejšem življenju so možgani sposobni rasti in učenja – a najlažje in najhitreje v prvih letih



Možgani se gradijo postopoma-od spodaj navzgor

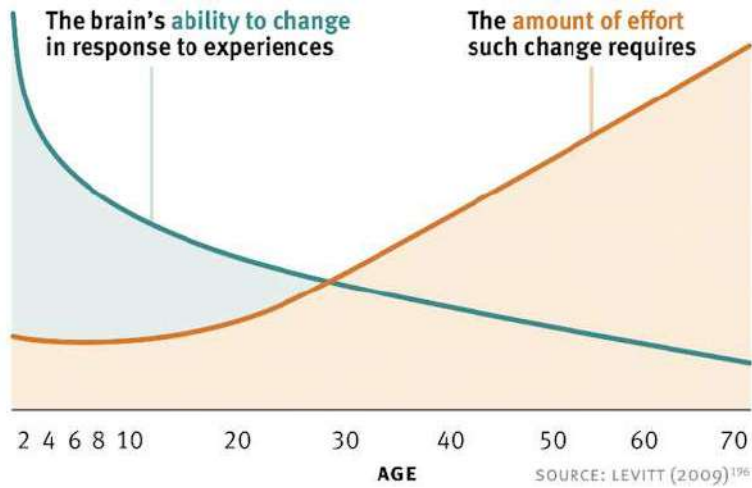
MISELNE in SOCIALNE
SPRETNOSTI

UČENJE, GOVOR

OSNOVNE FUNKCIJE
(zaznavanje, gibanje, čustva)



Prožnost možganov s starostjo se manjša



Zgodnja izkušnja zaznamuje otroške možgane



Dejavnosti, ki dokazano spodbujajo razvoj otroka

DEJAVNOST

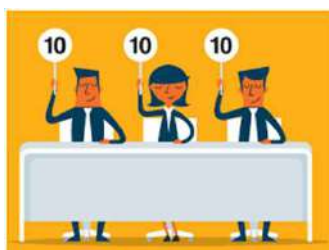
- skupno branje knjig/učenje novih besed, števil
- pripovedovanje zgodb
- pogovor z otrokom/poimenovanje predmetov
- petje
- igra, risanje
- raziskovanje okolja



VPLIV

- možganske povezave in mišljenje
- govor, jezik in besedišče
- pozornost in izvršilne funkcije
- empatijo in socialno-čustveni razvoj
- motoriko in raziskovanje sveta
- temelje za pismenost in učenje

Starši, učitelj,
pediatri imamo
skupni cilj!



Bralna pismenost- kaj pravi znanost?

- pozitivne izkušnje in podpora družini izboljšajo zgodnji razvoj otroka → podpora odnosa med otrokom in starši pomemben del sodobne pediatrične obravnave.
- promocija branja v pediatričnih ambulantah je oblika primarne preventive
 - varne,
 - stabilne,
 - spodbudne odnose med otrokom in odraslim.

Bralna pismenost napoveduje

- do tretjega razreda osnovne šole pomembno napoveduje:
 - uspešnost v šoli, dokončanje srednje šole, kasnejšo poklicno uspešnost.
- otroci iz manj spodbudnih okolij imajo
 - manj knjig doma, manj skupnega branja, manj jezikovne stimulacije
 - več izpostavljenosti stresu in neugodnim izkušnjam.

Branje je pomembno orodje za zmanjševanje razlik

Vpliv branja na otroka-povzetek

- bogati otrokov **besednjak**,
- izboljšuje **razvoj govora in jezika**,
- krepi **koncentracijo in pozornost**,
- spodbuja **domišljijo in abstraktno mišljenje**,
- razvija **empatijo in razumevanje čustev**,
- krepi **odnos otrok–starš**,
- razvija **kritično mišljenje**.
- vpliva **na uspešnost v šoli**.

The effects of shared book reading on the emotional vocabulary development of preschool children. *Vocabulary Learning and Instruction*, 13(2), 1–22
Front. Psychol., 2014 | Sec. Human Developmental Psychology
Volume 5 - 2014

Nova realnost pri igri otrok.....

STARŠI SE IGRAJO Z NJIMI, VSE NAČRTUJEMO – NI DOVOLJ PROSTE IGRE

PREMALO JE GIBANJA V NARAVI

ZASLONI, ZNOTRAJ STANOVANJ

- Manj dnevne svetlobe -> vit D -> vpliv na rast (kosti), imunski odgovor
- Več modre svetlobe -> Δ melatonin -> motnje spanja
- Težave z vidom
- Zasedenost -> vpliv na rast in razvoj: kosti, mišice, telesna sestava (debelost, telesna nespretnost)

VIRTUALNA RESNIČNOST

- Multisenzorni, močni dražljaji -> motnje pozornosti, Δ vzdražnosti
- Sledenje algoritmom -> manjša ustvarjalnost


DRUGAČNA SOCIALIZACIJA

- Manj empatije, slabše odnose kompetence



MRIs show screen time linked to lower brain development in preschoolers


By Sindee LaMotte, CNN
 Updated 16:44 GMT (00:44 HKT) November 4, 2019



NEW THIS MORNING
WHO: NEW GUIDELINES FOR YOUNG CHILDREN'S SCREEN TIME
 Never for children under 1, no more than an hour for kids 2-4

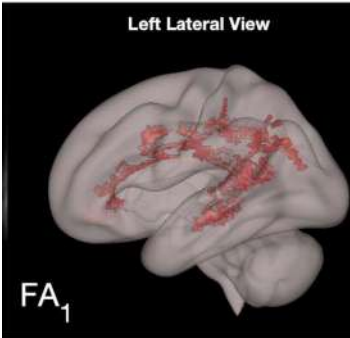
Is Screen Time Altering the Brains of Children?

Early results from a large study suggest that screen time may impact children's brains and learning.



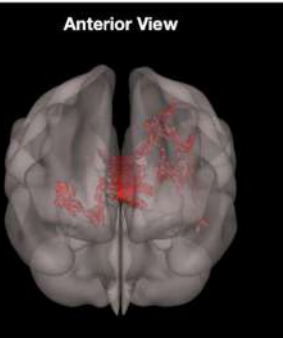
BRANJE

Left Lateral View



FA₁

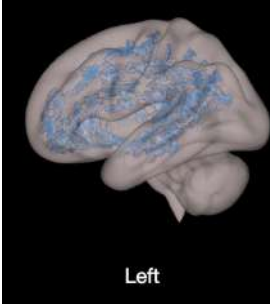
Anterior View



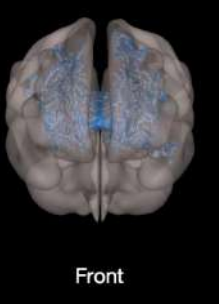
Rdeča barva - povečanje organizirane bele možganovine v jezikovnih središčih možganov predšolskega otroka.

ZASLONI

Left



Front



Modra barva - izrazito nerazvitost in neorganiziranost bele možganovine pri predšolskem otroku, ki uporablja zaslone (televizijo, tablice, pametne telefone itd.).

Vpliv zaslonov

Vrsta vpliva	Posledice
Kognitivni	<ul style="list-style-type: none"> • slabša pozornost (hitro menjavanje vsebin na zaslonu), • slabše razumevanje navodil in manj besedišča, • upad izvršilnih funkcij pri >2h zaslonov
Čustveni	<ul style="list-style-type: none"> • več težav s spanjem, • razdražljivost, impulzivnost, • manj samoregulacije, • večje tveganje za anksioznost, depresijo in socialno izolacijo.

Kaj izgublajo otroci zaradi zaslonov?

- **Prosto igro** – ključna za razvoj ustvarjalnosti in reševanja težav.
- **Gibanje** – vpliva na razvoj možganov in telesa.
- WHO: otroci 0-5 let vsaj 180 min gibanja dnevno
- **Branje** – krepi jezik, pozornost in domišljijo.
- **Povezanost z vrstniki in odraslimi** – zaslone jo nadomeščajo.

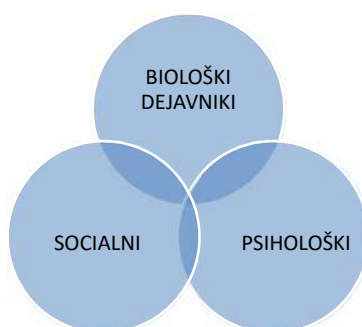
Tri vrste stresa v otroštvu

✓ **POZITIVNI STRES** – kratkotrajni izzivi (cepljenje, frustracija, ločitev), spodbuja rast v varnem okolju.

⚠ **TOLERANČNI STRES** – večji dogodki (bolezen, izguba), obvladan s podporo odraslih, omogoča okrevanje.

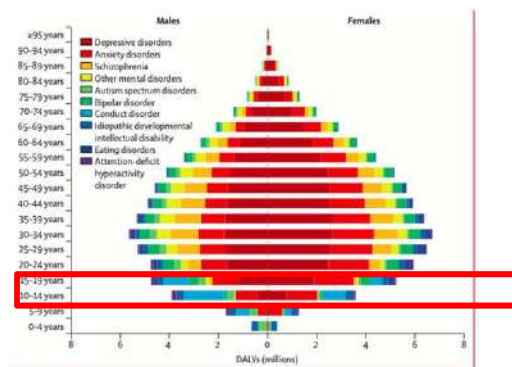
✗ **TOKSIČNI STRES** – dolgotrajna stiska brez podpore (zanemarjanje, nasilje), škoduje možganski arhitekturi.

Duševno zdravje otroka



New Dir Child Adolesc Dev. 2015

Globalno breme duševnih bolezni



Polovica vseh duševnih motenj, ki se pojavijo v življenju, se začne pojavljati v 14. letu starosti, do 24. leta pa naj bi se začele že tri četrtine duševnih motenj

Najpogostejše diagnoze med duševnimi in vedenjskimi motnjami otrok 0-5 let



NIJZ 2018

Otroci z večjim tveganjem

- kronično in pogosto bolni otroci
- otroci z motnjami v delovanju osrednjega živčevja
- otroci, ki odraščajo v neustreznih družinskih razmerah
- otroci, ki živijo v stalnem stresu



PRAKTIČNI NASVETI IN DOBRE PRAKSE

Kako branje pomaga?

- Zgodbe so **varen prostor** za predelavo čustev
- Skozi književne junake otrok razvija **empatijo**
- Branje je **zaščitni dejavnik** – krepi odpornost in čustveno regulacijo



Primeri dobre prakse v svetu

us Reach Out and Read (ZDA)

- od 1989, Boston, predšolski otroci (0-5l), poudarek socialno šibkejši (4 milj otrok letno, 50% socialno šibki)
- "bralni Rp" (knjiga in strokovni nasvet)
- razvojno/starostno specifično, prilagojene pobude (špansko govoreči, vojaške družine, otroci z motnjo v razvoju,..)

IT Nati per Leggere (Italija)

- od 1999 Assisi, predšolski otroci (0-6 l)
- pediatri, združenje knjižnic, Center za zdravje otrok
- ob pregledih spodbujanje , knjižnične točke, lokalni projekti

US Reach Out and Read (ZDA)

- starši več berejo otrokom
 - 66% $\geq 3x$ tedensko vs kontrolna skupina 24%
- branje najljubša dejavnost v družini
 - 43% vs 13%
- več otroških in vseh knjig doma
- pogostejše večerno branje
- boljše receptivno in ekspresivno besedišče
 - boljši rezultati če vključeni mlajši otroci, dlje časa
- 64% družin je razvilo pozitivno bralno vedenje vs 19%

Acad Pediatr. 2023 April ; 23(3): 520–549.

POLICY STATEMENT Organizational Principles to Guide and Define the Child Health Care System and/or Improve the Health of all Children

American Academy
of Pediatrics 
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

Literacy Promotion: An Essential Component of Primary Care Pediatric Practice: Policy Statement

Peter Klask, MD, FAAP; Anna Miller-Fitzwater, MD, MPH, FAAP; Pamela C. High, MD, MS, FAAP; COUNCIL ON EARLY CHILDHOOD

AAP priporoča, da pediatri:

1. spodbujajo branje z otrokom že od rojstva dalje,
2. pri preventivnih pregledih govorijo o pomenu skupnega branja,
3. otrokom podarjajo starosti primerne knjige,
4. staršem pokažejo, kako brati z otrokom,
5. spodbujajo pogovor med branjem,
6. opozarjajo na omejevanje zaslonov v zgodnjem otroštvu,
7. posebej podpirajo družine iz bolj ranljivih okolij.

Dobre prakse v šolah



- **Bralna značka (1961), Rastem s knjigo, družinsko branje, knjižni nahrbtnik, pravljичne ure**
- **Sodelovanje s knjižnico** – obiski, izposoja, noč v knjižnici
- **Skupni dogodki**- knjižni sejmi,
- **Ozaveščanje staršev** - govorilne ure, roditeljski sestanki
- **Gostovaje avtorjev/strokovnjakov**
- **Bralne urice /kotički /podpora otrokom z bralnimi težavami**

Skrb za zdravje

- PREVENTIVNI PREGLEDI OTROK
- UČENJE
 - ustrezne higijene zob
 - preventiva poškodb
 - ustrezna uporaba ekranov
- DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK
 - komunikacija, govor, zdravo navezovanje, čustven razvoj otroka



Ukrepi

Deležnik	Vloga
Starši	Vsakodnevno branje (že dojenčku), pogovor, zgled, knjige na vidnem in dostopnem mestu
Vzgojitelji in učitelji	Branje v vrtcu/šoli, spodbujanje bralne kulture
Pediatri	Spodbujanje branja na pregledih, zgodnje odkrivanje težav
Knjižnice	Dostop do knjig, programi za otroke
Ravnatelji	Povezovanje vseh deležnikov, strateški okvir

Vloga staršev in okolja

- Starši postavijo okvir: kako, koliko in kdaj se uporabljajo zasloni.
- Aktivno sooblikovanje vsebine – skupaj gledamo, razlagamo, komentiramo.
- Okolje spodbuja: knjige na vidnem mestu, dostop do igrišča, čas za branje.

ČASOVNA PRIPOROČILA - STAREJŠI OTROCI IN MLADOSTNIKI

6 - 9 let



do 1 uro

10 - 12 let



do 1,5 ure

13 - 17 let



do 2 uri

Zdrava uporaba zaslonov

- **Skupaj!**
- Starosti primerno
- Družabni stiki preko zaslonov
- Pogovor o vsebini
- NE pred spanjem, NE ob hranjenju
- digitalni post
- NE digitalnemu trženju/pretiranim vizualnim/zvočnim učinkom
- NE nedidaktičnim video vsebinam.



Zdrave družinske navade

- Aktiven prosti čas
- Ne zaslonov v svoji sobi zaslone v večernem in nočnem času.
- Odsvetujemo prižgano televizijo v ozadju.
- Digitalni post za vso družino.



Zaključek

- Zgodnji razvoj možganov je **kritično okno priložnosti** – milijon povezav na minuto
- Branje krepi **govor, besedišče, pozornost, domišljijo, empatijo in odnos s starši**
- Zaslone so **največji tekmeč branja** – njihov vpliv na možgane je zaskrbljujoč
- Potrebujemo **sodelovanje vseh** – staršev, šole in zdravstva



HVALA ZA POZORNOST

**Branje ni le večina – je temelj
zdravega razvoja.**

**Branje na recept je prihodnost
preventivne pediatrije in šolstva.**