

Andreja Holobar, Jolanda Razboršek, Klaudija Rokavec, Doris Sovič  
Ilustrirala: Monika Goričan Škerget

# KAKO STA TIM IN NIK PREMAGALA DOLGČAS



CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

821.163.3-93-32

KAKO sta Tim in Nik premagala dolgčas / Andreja Holobar ... [et al.] ; ilustrirala Monika Goričan Škerget ;  
[sodelovali Andreja Križan Lipnik, Simona Živec ; priprava vsebin v prilogah kod QR Andreja Holobar ... et al.]. -  
Slovenske Konjice : Vrtec, 2025

ISBN 978-961-90511-5-3

COBISS.SI-ID 238070531

## ***Spoštovani starši!***

Živimo v času, ko v naša življenja močno vstopajo razne zaslonske naprave. Tudi v življenja otrok. Zavedamo se, da so digitalne naprave koristen pripomoček, hkrati pa so z njimi povezane določene pasti in nevarnosti. Da se temu čim bolj izognemo, je treba biti pri njihovi uporabi čim bolj previden.

Strokovne delavke vrtca, članice razvojno - preventivne skupine Ekran na stran, smo za vas, spoštovani starši, pripravile zgodbo z naslovom "Kako sta Tim in Nik premagala dolgčas". Z njo želimo poudariti zelo pomembna pravila v povezavi z varno rabo naprav z zasloni, ki jih morajo družine uvesti v svoj vsakdan, da se izognejo njihovim pastem in nevarnostim. Poučna zgodba na inovativni način otroku približa pravila koristne uporabe zaslonskih naprav, nasveti pa nam pomagajo k dobremu sobivanju, ohranjanju zdravja in koristni uporabi prostega časa.

Zgodba govori o dveh prijateljih, ki sta skupaj obiskovala vrtec. Popoldneve v svojem družinskem življenju sta preživljala precej različno. Medtem ko je Nik veliko časa preživel pred ekrani, je Tim svoj čas preživljal veliko bolj aktivno. Po zaslugi njunega prijateljevanja v vrtcu sta se njuni družini tako povezali, da sta fanta v prostem času obiskovala drug drugega. Ob tem sta se oba srečala z izkušnjo dolgočasnja in nato izbire dejavnosti, ki bo zapolnila dolgčas. Sčasoma je druženje njunih družin pripeljalo do tega, da so svoj prosti čas obogatili in ga je tudi Nik začel preživljati kakovostneje. Druženje je bila priložnost tudi za Nikovo mamo, da je prepoznala posledice čezmerne rabe zaslonov in izboljšala svoje starševske odločitve.

Znotraj poučne zgodbe boste našli nekaj povezav do uporabnih vsebin. Povezave so namenjene vam staršev, da jih raziščete in se opolnomočite na področju varne rabe zaslonov. Na eni izmed teh povezav je tudi priročnik z bogato izbiro iger, ki družini popestrijo prosti čas, obogatijo medsebojno druženje in otroke odvrnejo od nevarnosti pretirane uporabe zaslonov. Vabimo vas k njegovi uporabi.

Priporočamo, da zgodbo "Kako sta Tim in Nik premagala dolgčas" starši prebirate skupaj z otrokom, se ob tem pogovarjate o pravih ustrezne rabe elektronskih naprav, poleg tega pa tudi skupaj raziskujete vsebino priročnika.

Avtorice poučne zgodbe

## ***Ko sodelovanje postane zgodba***

*Poučna zgodba, ki jo držite v rokah, je rezultat večletnega zavzetega in srčnega dela članic razvojno-preventivne naloge Ekran na stran. Naše skupno delo smo pričeli že v šolskem letu 2022/2023, z željo, da otrokom, staršem in tudi širši skupnosti približamo pomen kakovostno preživetega časa brez zaslonov. V prvem letu je bila glavna aktivnost skupine priprava različnih dejavnosti za otroke in starše, kot alternativa preživljanju časa pred zasloni. Na vseh enotah vrtca so bili pripravljene koticke s plakati o varni rabi zaslonov, vključili pa smo tudi didaktične igre, ki so jih izdelale strokovne delavke vrtca. Otroci in starši so si lahko igre izposodili za domov. Izposojevalnica je bila s strani družin zelo dobro sprejeta in dobili smo veliko pohval. V naslednjem letu našega dela so sodelavke z veliko mero ustvarjalnosti pripravile Priročnik iger in v celoto zbrale igre, ki se jih lahko igramo ob različnih priložnostih. V pripravo zbornika so vključile tudi stare starše in most med generacijami je tako postal del našega skupnega sporočila. Priročnik smo preko kode QR vključili tudi v to zgodbo.*

*Poučna zgodba, ki jo ponosno predstavljamo, pa je nastala v tretjem letu skupnega dela. V njej se prepleta vse, kar nas je vodilo pri delu v razvojno-preventivni nalogi - ozavestiti varno rabo zaslonov ter spodbuditi družinski premislek o kakovostnem preživljanju prostega časa otrok.*

*Verjamemo, da bo poučna zgodba obogatila marsikatero družinsko rutino ali dopoldne v vrtcu.*

*Iskrena hvala sodelavkam, ki so z znanjem, srčnostjo in vztrajnostjo ustvarile to zgodbo. Vaše delo je pomembno sporočilo otrokom in družinam: da najlepši trenutki nastanejo, ko drug drugemu namenimo čas. Zahvaljujemo se tudi gospe Andreji Križan Lipnik za vse strokovne nasvete pri nastanku zgodbe ter gospe Moniki Goričan Škerget, da je besedam dodala še barvito sporočilnost preko ilustracij.*

*Posebna zahvala pa gre ravnatelju, g. Tomažu Popoviću za vso podporo in spodbudo pri izdaji poučne zgodbe.*

*Simona Živec, koordinatorica razvojno-preventivne naloge Ekran na stran*

## ***Psihologinja Andreja Križan Lipnik o knjigi***

*Zgodba o dveh prijateljih prinaša subtilen vpogled v različne življenjske pogoje otrok v družinah, glede na njihovo izpostavljenost zaslonkim medijem. Pokaže na pomen vključenosti otrok v vsakdanje življenje družin in na pomen ustvarjalnih in spodbudnih dejavnosti ter iger, ki naj jih družine vključujejo v sodelovanje z otrokom.*

*Gradivo prinaša sporočilo, da se straši nenehno učimo o vzgojnih pristopih, zato je pomembno, da imamo na voljo informacije, ki nam pomagajo k učinkovitejši vzgoji.*

*Zgodba Kako sta Tim in Nik premagala dolgčas, nam skupaj s priročnikom, ki se domiselno interaktivno povezuje z zgodbo, prinaša zelo aktualne in uporabne informacije, zato jo toplo priporočam staršem predšolskih otrok. Ob branju zgodbe otrokom, bodo ti lažje sprejeli vzpostavljen družinski nadzor nad uporabo zaslonov. Starši pa bodo iz dodatnega gradiva lahko črpali takojšnje informacije in predloge o priročnih vzgojnih spodbudah za otroke. Uporabo zgodbe s priročnikom priporočam tudi strokovnim delavcem vrtcev ter mlajšim šolskim otrokom in njihovim staršem.*

*Pozdravljam pristop avtoric, strokovnih delavk Vrtca Slovenske Konjice, da njihov aktualen projekt Ekran na stran, zaključijo s skrbno pripravljenim leposlovnim in strokovnim gradivom ter ga predajo v širšo uporabo.*

*Andreja Križan Lipnik, univ. dipl. psih.*



VRTEC

TIM IN NIK STA BILA DOBRA PRIJATELJA.

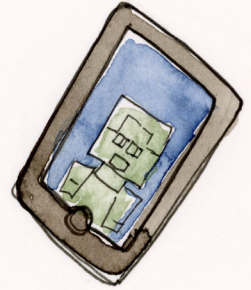
OBISKOVALA STA SKUPINO ŽIVAHNEGA VRTCA V OSRČJU SLOVENSKIH KONJIC.

SKUPAJ STA POČELA MNOGO STVARI: SE IGRALA, SMEJALA, JOKALA, RAZISKOVALA, SEDELA PRI ISTI MIZI ...

ZARADI PRIJATELJEVANJA V VRTCU STA SI ZAŽELELA, DA BI SE LAHKO DRUŽILA TUDI V POPOLDANSKEM ČASU.

V VRTCU STA ŽE KOVALA NAČRTE, KAJ VSE BI LAHKO SKUPAJ POČELA POPOLDAN.

PORAJALO SE JIMA JE VELIKO RAZLIČNIH IDEJ.



TIM IN NIK STA DOSLEJ SVOJE POPOLDNEVE PREŽIVLJALA VSAK NA SVOJ NAČIN. NIKOV VSAKDAN JE BIL KAR PREVEČ ZAPOLNJEN Z GLEDANJEM ZASLONOV. VELIKO ČASA JE PREŽIVEL PRED TELEVIZIJO IN TELEFONOM, OB GLEDANJU RAZNIH VSEBIN IN IGRANJU VIDEOIGER. NAD EKRANI SE JE VEDNO BOLJ NAVDUŠEVAL. NI MU BILO TREBA SODELOVATI PRI DOMAČIH OPRAVILIH, NIHČE GA NI POSEBEJ OMEJEVAL ALI USMERJAL PRI NJEGOVM PREŽIVALJANJU PROSTEGA ČASA. NJEGOVI STARŠI NISO RAZMIŠLJALI O POSLEDICAH, KI JIH LAHKO PRINESE ČEZMERNI UPORABA TOVRSTNIH NAPRAV.

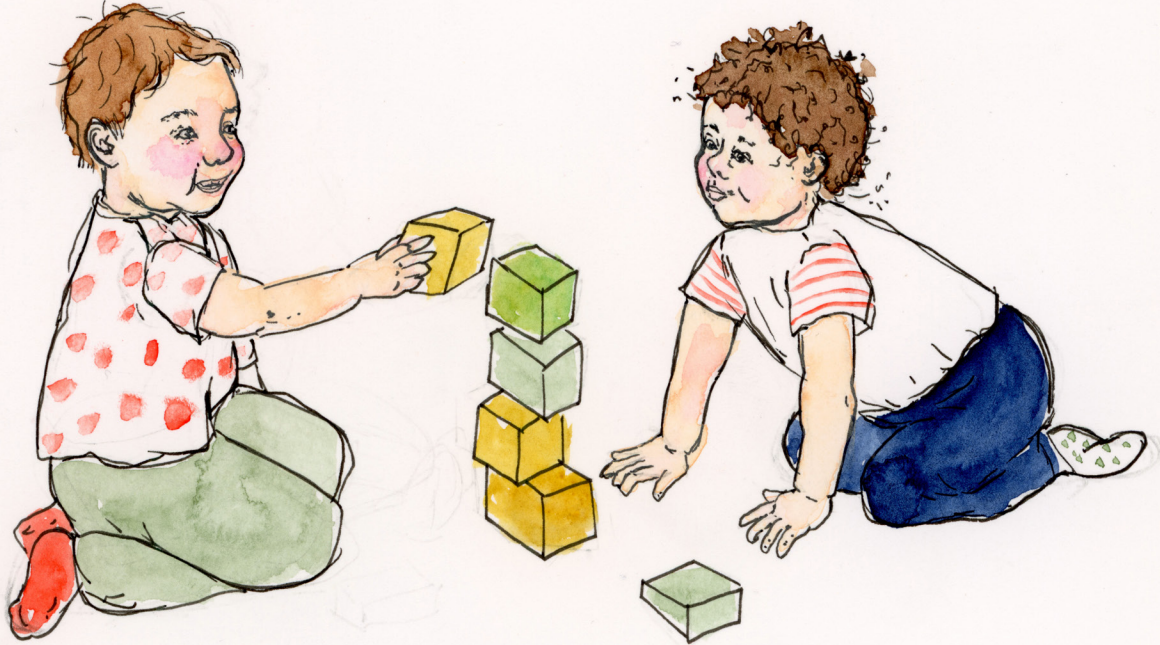
TIMOV VSAKDAN JE BIL ČISTO DRUGAČEN.

DOMA SKORAJ NI GLEDAL TELEVIZIJE, Z NAVDUŠENJEM JE STARŠEM POMAGAL PRI RAZLIČNIH HIŠNIH OPRAVILIH. SKUPAJ SO IGRALI DRUŽABNE IGRE, VELIKO BRALI, SE POGOVARJALI. NJIHOVA DRUŽENJA SO BILA POLNA SMEHA IN ZABAVE. BILI SO ZELO POVEZANI MED SEBOJ.

PREDVSEM PA SO GA STARŠI USMERJALI K AKTIVNEMU PREŽIVLJANJU PROSTEGA ČASA.







PRIJATELJA STA DOMA IZRAZILA ŽELJO PO DRUŽENJU V POPOLDANSKEM ČASU.  
STARŠI SO SE NEKEGA DNE OB ODHODU IZ VRTCA SREČALI V GARDEROBI. POGOVOR JE  
NANESEL NA ŽELJO OTROK IN DOGOVORILI SO SE ZA POPOLDANSKO IGRO.  
NAPOČIL JE ČAS IGRALNIH URIC, KO JE NIK ODŠEL NA OBISK K PRIJATELJU TIMU. TEGA  
OBISKA SE JE NEIZMERNO VESELIL, BIL JE POLN PRIČAKOVANJA.  
KO JE PRIŠEL K TIMU, STA TAKOJ ODVIHRALA V SOBO, KJER STA SE ZAČELA IGRATI S  
KOCKAMI.

NI MINILO VELIKO ČASA, KO JU JE POKLICALA TIMOVA MAMI, DA SKUPAJ PRIPRAVIJO POPOLDANSKO MALICO. TIM JE Z VESELJEM SODELOVAL PRI PRIPRAVI, NIK PA V TEM NI BIL VEŠČ, ZATO JE DELO BOLJ OPAZOVAL.

TIM JE BIL NAVDUŠEN IN PONOSEN NASE, KER MU JE USPELO NAREZATI SADJE IN OBLIKOVATI SADNI KROŽNIK.

NIK SE JE VEDNO BOLJ DOLGOČASIL IN PRIJATELJU PREDLAGAL, DA SI OGLEDATA RISANKO. TIM JE VZTRAJAL PRI PRIPRAVI MALICE. RAZLOŽIL MU JE, DA NJEMU STARŠI DOVOLIJO GLEDATI IZBRANE RISANKE SAMO ZVEČER, PO UMIVANJU ZOB. POPOLDNEVE PA PREŽIVLJAJO OB IGRANJU RAZLIČNIH IGER, SODELOVANJU PRI DOMAČIH AKTIVNOSTIH, BRANJU TER BIVANJU V NARAVI.

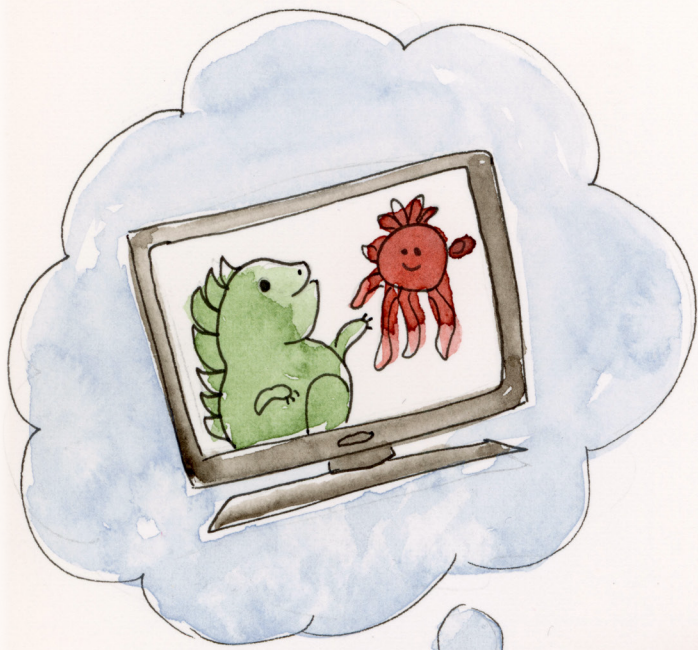
NIK GA NI RAZUMEL.





NIK JE VEDNO BOLJ POGREŠAL VIDEOIGRE, ZATO JE SČASOMA ŽELEL ODITI DOMOV. TIMOVA MAMI JE POKLICALA NIKOVO, KI JE KMALU PRIŠLA PONJ. MED POTJO DOMOV, OB GLEDANJU RISANKE NA TABLICI, JE NIK TARNAL, DA MU JE BILO PRI PRIJATELJU DOLGČAS. MAMI JE ZAUPAL, DA JE POGREŠAL GLEDANJE TELEVIZIJE IN IGRANJE VIDEOIGER. MAMA SE JE NAD NJEGOVIM SPOROČILOM ZAMISLILA IN GA SPRAŠEVALA, KAJ STA S TIMOM POČELA. NIK JI JE OPISAL POPOLDAN PRI TIMU. PRIPOVEDOVAL JE O IGRAH, KI STA SE JIH SKUPAJ IGRALA, IN KAKO MU NI BILA VŠEČ PRIPRAVA MALICE, SAJ NI ZNAL REZATI SADJA. POTARNAL JE, DA TIM ZELO MALO GLEDA TELEVIZIJO, ON PA SI JE ŽELEL VES ČAS GLEDATI RISANKE IN IGRATI VIDEOIGRE. KO STA PRIŠLA DOMOV, JE NIK TAKOJ TEKEL PRED TELEVIZOR IN PREOSTANEK POPOLDNEVA MU JE PRED EKRANOM HITRO MINIL. NIKOVA MAMA SE JE ZAČELA SPRAŠEVATI, KAKO TO, DA TIM ČISTO DRUGAČE PREŽIVLJA PROSTI ČAS KOT NJEN SIN.







NAPOČIL JE ČAS, DA TIM OBIŠČE NIKA.

OTROKA STA TAKOJ PO TIMOVEM PRIHODU STEKLA V SOBO. NIK SI JE ZA NJUNO DRUŽENJE ZAMISLIL, DA BOSTA IGRALA VIDEOIGRE. TIM JE Z ZANIMANJEM SEDEL K PRIJATELJU PRED EKTRAN.

KMALU JE ZAČEL NAGOVARJATI NIKA, DA SE IGRATA ŠE KAJ DRUGEGA. NIK JE VZTRAJAL PRED ZASLONOM, TIMA PA JE ZAČELO TO DOLGOČASITI.

POISKAL JE NIKOVO MAMO IN JI POVEDAL, DA BI SE RAD IGRAL NEKAJ DRUGEGA IN JI RAZLAGAL O IGRAH, KI JIH IGRAJO DOMA.

NIKOVI MAMI NI BILO VSEENO, KO JE TO SLIŠALA. RAZMIŠLJALA JE, KAJ BI MORALA SPREMENITI, DA BI SI NJEN SIN BOLJ ŽELEL IGRE S PRIJATELJEM.

NAPOČIL JE ČAS ZA ODHOD DOMOV.

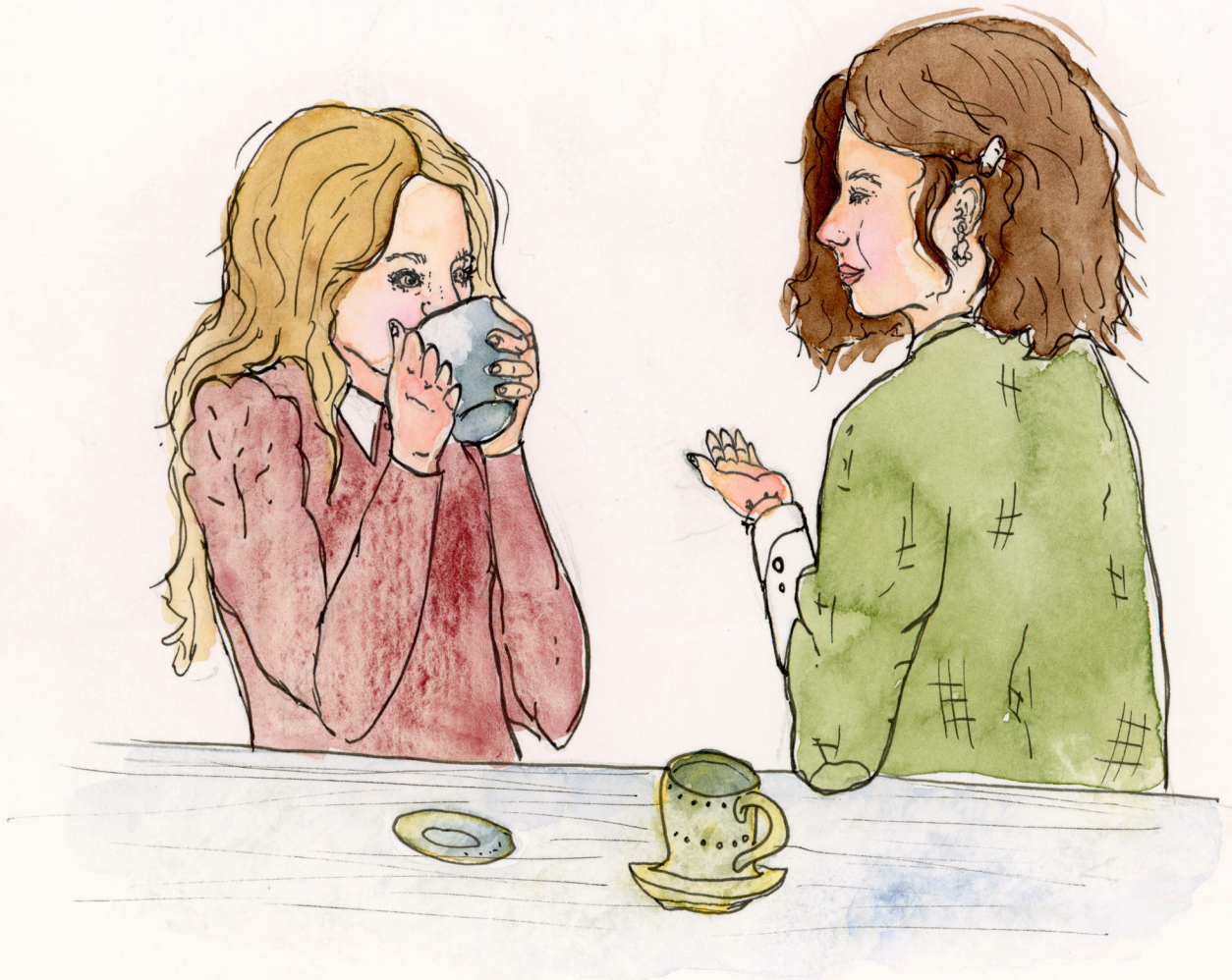
OB PRIHODU TIMOVE MAME JE NIKOVO MAMO ZANIMALO, KAKO TO, DA PRI NJIH DRUGAČE PREŽIVLJAJO PROSTI ČAS.

TIMOVA MAMA JE POVEDALA, DA ŽELI, DA SE NJEN SIN DRUŽI IN POGOVARJA Z DRUŽINO IN CELOSTNO NAPREDUJE, ZATO GA SPODBUJA H KAKOVOSTNEMU PREŽIVLJANJU PROSTEGA ČASA.

POGOVARJALI STA SE TUDI, KAKO JE POMEMBNO, DA OTROKE PRI STIKU Z EKRANI SKRBNNO VODIMO, JIM OMEJIMO ČAS GLEDANJA IN ODRASLI IZBIRAMO VSEBINE, KI JIH GLEDAJO.

NIKOVA MAMA JE SPOZNALA, DA JE ČAS ZA SPREMEMBO.





MAMI STA SKUPAJ ISKALI NAČIN, KAKO BOSTA NASLEDNJIČ OTROKA PREŽIVELA PROSTI ČAS BREZ EKRANOV IN GA TAKO OBOGATILA.

POGLEDALI SO V PRIROČNIK IGER IN IZBRALI NEKAJ AKTIVNOSTI V NARAVI, KI BODO VŠEČ OBEMA.

NASLEDNJI DAN STA SE MAMICI DOGOVORILI ZA DRUŽENJE NA IGRIŠČU, KJER STA SE DEČKA IGRALA RAZLIČNE IGRE, KI SO JIH SKUPAJ IZBRALI IZ PRIROČNIKA.

MED IGRANJEM JE BILO SLIŠATI VELIKO SMEHA, POGOVARJANJA, SODELOVANJA.





OB ODHODU DOMOV STA UGOTOVILA, DA STA SE IMELA ZELO LEPO IN SE BOSTA NASLEDNJIČ SPET DRUŽILA NA IGRIŠČU, KJER SE Z NJIMA RADA IGRATA TUDI NJUNA OČETA.

VSI SO BILI ZADOVOLJNI, KER SO SKUPAJ ZELO AKTIVNO PREŽIVELI PRIJETNE IN NIČ DOLGOČASNE TRENUTKE.

MAMICI STA SKUPAJ UGOTOVILI, DA JE TAKŠNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA KORISTNO.

NIKOVA MAMI JE BILA HVALEŽNA, DA JE PRIŠLA V STIK S TIMOVO DRUŽINO.





## KAKO STA TIM IN NIK PREMAGALA DOLGČAS

Avtorice: Andreja Holobar, Jolanda Razboršek, Klaudija Rokavec, Doris Sovič

Ilustrirala: Monika Goričan Škerget

Sodelovali: Andreja Križan Lipnik, Simona Živec

Priprava vsebin v prilogah kod QR: Andreja Holobar, Jolanda Razboršek,

Klaudija Rokavec, Doris Sovič, Simona Živec

Jezikovni pregled: Milena Furek

Izdajatelj:

Vrtec Slovenske Konjice

Usnjarska cesta 12

3210 Slovenske Konjice

Odgovorna oseba: Tomaž Popović, ravnatelj

Naklada: 1500 izvodov

Oblikovanje in prelom: Natalija Jančič

Tisk: Tiskarna Petrič

Leto izdaje: 2025

*Zgodba Kako sta Tim in Nik premagala dolgčas, nam skupaj s priročnikom, ki se domiselno interaktivno povezuje z zgodbo, prinaša zelo aktualne in uporabne informacije, zato jo toplo priporočam staršem predšolskih otrok. Ob branju zgodbe otrokom, bodo ti lažje sprejeli vzpostavljen družinski nadzor nad uporabo zaslonov. Starši pa bodo iz dodatnega gradiva lahko črpali takojšnje informacije in predloge o priročnih vzgojnih spodbudah za otroke.*

*Andreja Križan Lipnik, univ. dipl. psih.*