

**Bruselj, 20. junij 2025
(OR. en)**

10430/25

**SAN 366
SOC 440
JEUN 163
EDUC 274
CULT 76
DIGIT 125
TELECOM 198
DISINFO 56
CYBER 174
JAI 872
RECH 289**

IZID POSVETOVANJA

Pošiljatelj:	Generalni sekretariat Sveta
Prejemnik:	delegacije
Št. predh. dok.:	9069/25
Zadeva:	Sklepi Sveta o spodbujanju in varovanju duševnega zdravja otrok in mladostnikov v digitalni dobi

V prilogi vam pošiljamo sklepe Sveta o spodbujanju in varovanju duševnega zdravja otrok in mladostnikov v digitalni dobi, ki jih je Svet EPSCO (zdravje) odobril na seji 20. junija 2025.

**Sklepi Sveta o spodbujanju in varovanju duševnega zdravja otrok in mladostnikov
v digitalni dobi**

Uvod

Digitalne tehnologije¹ lahko izboljšajo duševno zdravje z zagotavljanjem dostopa do informacij, podpornih omrežij in storitev zdravljenja na daljavo, lahko pa tudi negativno vplivajo na duševno zdravje², zlasti med otroki in mladostniki³.

Zato je nujno treba spodbujati varnejšo in bolj zdravo uporabo digitalnih orodij s strani otrok in mladostnikov, ki daje prednost varovanju njihovega duševnega zdravja, in sicer s spodbujanjem medijske in digitalne pismenosti ter socialnih in čustvenih spretnosti ter z ustvarjanjem bolj zdravega, varnejšega in starosti primerne digitalnega okolja s tesnim sodelovanjem s ključnimi deležniki, vključno z oblikovalci politik, lokalnimi organi in digitalno industrijo, pa tudi družinami, oskrbovalci, izobraževalci, zdravstvenimi delavci, drugimi odraslimi, ki delajo z otroki in mladostniki, ter predstavniki mladih.

¹ „Digitalna tehnologija“ se tukaj uporablja kot vseobsegajoč izraz in se nanaša na digitalne naprave (tj. računalnike, tablične računalnike, mobilne telefone, pametne ure), pa tudi na digitalno posredovane dejavnosti, ki jih otroci in mladostniki izvajajo prek teh naprav (tj. uporaba interneta, družbeno mreženje, klepetanje na spletu ali igranje iger). Za več informacij glej: Kardefelt-Winther, D., *‘How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review’* („Kako čas, ki ga otroci preživijo z uporabo digitalne tehnologije, vpliva na njihovo duševno dobro počutje, socialne odnose in telesno dejavnost? Pregled literature, osredotočen na dokaze“), Innocenti Discussion Paper, 2017–02, december 2017, Unicefov urad za raziskave – Innocenti, Firenze, <https://www.unicef.org/innocenti/media/8181/file/UNICEF-Innocenti-Time-Using-Digital-Tech-Impact-on-Wellbeing-2017.pdf>.

² Evropska komisija, Sporočilo Komisije Evropskemu parlamentu, Svetu, Evropskemu ekonomsko-socialnemu odboru in Odboru regij o celovitem pristopu k duševnemu zdravju, COM(2023) 298 final, 7. junij 2023, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/?uri=COM:2023:298:FIN>.

³ V tem dokumentu se kategorija „otroci“ nanaša na majhne otroke (otroke, ki še niso začeli osnovne šole) in šoloobvezne otroke (otroke, ki obiskujejo osnovno šolo), medtem ko se kategorija „mladostniki“ nanaša na tiste, ki so vključeni v srednješolsko izobraževanje.

Tisti, ki so vključeni v oblikovanje digitalnih tehnologij, morajo prevzeti večjo odgovornost in oceniti morebitne posledice svojih odločitev, vključno s tveganji in grožnjami za duševno zdravje otrok in mladostnikov. Ustvarjalci in ponudniki digitalnih tehnologij lahko z vključevanjem varnosti, zasebnosti, preglednosti, raznolikosti in zanesljivosti visokokakovostnih vsebin ter dobrega počutja uporabnikov v proces oblikovanja že od samega začetka pomagajo ublažiti negativne učinke na duševno zdravje ter spodbujati varnejše in uravnoteženo spletno okolje za otroke in mladostnike.

Nazadnje, nedavni svetovni in regionalni izzivi, vključno s pandemijo COVID-19, vojno agresijo Rusije proti Ukrajini, stopnjevanjem oboroženih konfliktov na Bližnjem vzhodu in drugod, vztrajno podnebno krizo in nepričakovanimi izrednimi razmerami, so še povečali stresorje, ki vplivajo na duševno zdravje, zlasti za otroke in mladostnike. Ti izzivi so se še zaostрили zaradi vse večjega vpliva in hitrega razvoja digitalnih tehnologij in spletnih okolij, vključno z družbenimi mediji, ter s tem povezanega porasta problematičnih praks spletnega oblikovanja⁴, ki poskušajo vplivati na uporabnike ali izkoristiti ranljivosti otrok in mladostnikov⁵.

Ta razvoj zahteva usklajen odziv na evropski ravni⁶.

⁴ Na primer temni vzorci ali zasvajajoče zasnove.

⁵ Evropska komisija: Generalni direktorat za pravosodje in potrošnike, Lupiáñez-Villanueva, F., Boluda, A., Bogliacino, F., Liva, G. in drugi, *Behavioural study on unfair commercial practices in the digital environment – Dark patterns and manipulative personalisation – Final report* (Vedenjska študija o nepoštenih komercialnih praksah v digitalnem okolju – temni vzorci in manipulativna personalizacija – končno poročilo), Urad za publikacije Evropske unije, 2022, <https://data.europa.eu/doi/10.2838/859030>.

⁶ Pandemija COVID-19 je znatno podaljšala čas, ki so ga otroci preživeli na spletu, saj so se šole ter kulturno in družbeno življenje preusmerili na splet. Za več informacij glej: Evropska komisija, Sporočilo Komisije Evropskemu parlamentu, Svetu, Evropskemu ekonomsko-socialnemu odboru in Odboru regij: Strategija EU o otrokovih pravicah, COM(2021) 142 final, 24. marec 2021, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/sl/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>.

OB OPOZARJANJU NA:

1. dejstvo, da brez duševnega zdravja, ki ga Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje kot „stanje duševnega dobrega počutja, ki ljudem omogoča, da se spoprimejo s stresom življenja, uresničijo svoje sposobnosti, se dobro učijo in dobro delajo ter prispevajo k svoji skupnosti“⁷, ni resničnega zdravja;
2. člen 168(1) PDEU, ki med drugim določa, da bi morala biti dejavnost Unije usmerjena k preprečevanju duševnih obolenj⁸;
3. pravico vseh otrok in mladostnikov do zdravja, vključno z duševnim zdravjem, kot je zapisana v mednarodnem pravu, zlasti v Konvenciji o otrokovih pravicah iz leta 1989^{9,10} in Listini EU o temeljnih pravicah¹¹;

⁷ Svetovna zdravstvena organizacija, ‘*Mental Health*’ („Duševno zdravje“), spletno mesto Svetovne zdravstvene organizacije, obiskano 20. januarja 2025, https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1.

⁸ Člen 168 Pogodbe o delovanju Evropske unije. UL C 326, 26.10.2012, ELI: http://data.europa.eu/eli/treaty/tfeu_2012/oj.

⁹ Člen 17 te konvencije otroku priznava pravico do dostopa do informacij, ki krepijo blaginjo, obenem pa izrecno omenja zaščito otroka pred vsebinami, ki škodujejo blaginji, člen 24 te konvencije določa pravico otroka do najvišje dosegljive ravni zdravja, člen 27 te konvencije pa poudarja pravico vsakega otroka do „življenjske ravni, ki ustreza njegovemu telesnemu, umskemu, duhovnemu, nravstvenemu in družbenemu razvoju“. Za več informacij glej: Združeni narodi, Konvencija o otrokovih pravicah, 20. september 1989, <https://www.ohchr.org/sites/default/files/crc.pdf>.

¹⁰ Poleg tega je v splošni pripombi št. 25 Odbora za otrokove pravice navedeno, da bi bilo treba v digitalnem okolju spodbujati, spoštovati, varovati in uresničevati vse otrokove pravice, <https://www.unicef.org/bulgaria/en/media/10596/file>.

¹¹ Člen 24 Listine priznava, da imajo otroci pravico do „potrebne varstva in skrbi za zagotovitev njihove dobrobiti“ ter da morajo javni organi in zasebne ustanove upoštevati predvsem koristi otroka. Za več informacij glej: UL C 303, 14.12.2007, str. 1–16, ELI: http://data.europa.eu/eli/treaty/char_2007/oj.

4. dejstvo, da je Evropska unija v zadnjih letih med svoje prednostne naloge uvrstila temo duševnega zdravja, zato je bilo duševnemu zdravju otrok in mladostnikov posvečeno več pozornosti^{12,13,14,15, 16, 17,18}, tudi v okviru evropskega leta mladih 2022, strategije EU za mlade (2019–2027)¹⁹, vodilne pobude za evropski izobraževalni prostor Poti do uspeha v šoli²⁰ in akcijskega načrta za digitalno izobraževanje²¹;

-
- ¹² Svet Evropske unije, Sklepi Sveta o prihodnosti evropske zdravstvene unije: Evropa, ki skrbi, se pripravlja in varuje, 11597/24, 26. junij 2024, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-11597-2024-INIT/sl/pdf>.
- ¹³ Svet Evropske unije, Sklepi Sveta o duševnem zdravju, 15971/23, 30. november 2023, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-15971-2023-INIT/sl/pdf>.
- ¹⁴ Sklepi Sveta in predstavnikov vlad držav članic o celovitem pristopu k duševnemu zdravju mladih v Evropski uniji, UL C, C/2023/1337, 30.11.2023, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/C/2023/1337/oj>.
- ¹⁵ Evropski parlament: Odbor za okolje, javno zdravje in varnost hrane, Cerdas, S., 'Report on mental health' (Poročilo o duševnem zdravju), 2023/2074(INI), 17. november 2023, https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2023-0367_SL.html.
- ¹⁶ Evropska komisija: Generalni direktorat za izobraževanje, mladino, šport in kulturo, *Wellbeing and mental health at school – Guidelines for education policymakers, school leaders, teachers and educators* (Dobrobit in duševno zdravje v šoli – Smernice za oblikovalce politik na področju izobraževanja, vodstvene delavce šol, učitelje in izobraževalce), Urad za publikacije Evropske unije, 2024, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/590>. <https://education.ec.europa.eu/news/supporting-wellbeing-at-school-new-guidelines-for-policymakers-and-educators>.
- ¹⁷ Svet Evropske unije, Sklepi Sveta o krepitvi duševnega zdravja žensk in deklet s spodbujanjem enakosti spolov, 16366/24, 2. december 2024, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-16366-2024-INIT/sl/pdf>.
- ¹⁸ Skupna deklaracija Evropskega parlamenta, Sveta in Komisije, Evropska deklaracija o digitalnih pravicah in načelih za digitalno desetletje, UL C 23, 23.1.2023, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/?uri=OJ:JOC_2023_023_R_0001.
- ¹⁹ Resolucija Sveta Evropske unije in predstavnikov vlad držav članic, ki so se sestali v okviru Sveta, o okviru za evropsko sodelovanje na področju mladine: strategija Evropske unije za mlade 2019–2027, UL C 456, 18.12.2018, str. 1–22, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/?uri=celex%3A42018Y1218%2801%29>.
- ²⁰ Evropska komisija: Generalni direktorat za izobraževanje, mladino, šport in kulturo, *Pathways to school success* (Poti do uspeha v šoli), Urad za publikacije Evropske unije, 2024, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/477763>.
- ²¹ Evropska komisija, *European Education Area - Digital Education, 'Digital Education Action Plan'* (Evropski izobraževalni prostor – digitalno izobraževanje, „Akcijski načrt za digitalno izobraževanje“, spletno mesto Evropske komisije, 23. november 2023, obiskano 20. maja 2025. <https://education.ec.europa.eu/focus-topics/digital-education/action-plan>.

5. strategijo EU o otrokovih pravicah, ki priznava pomen dobrega duševnega zdravja za razvoj otrok²², in priporočilo Sveta o vzpostavitvi evropskega jamstva za otroke, ki posebno pozornost namenja duševnemu zdravju²³;
6. sporočilo Komisije o celovitem pristopu k duševnemu zdravju, v katerem je otroštvo priznано kot ključno obdobje v življenju, pri čemer je poudarjen dolgotrajni vpliv izzivov na področju duševnega zdravja v otroštvu na posameznike, skupnosti in družbe ter ključna vloga, ki jo imajo družine², njihovi socialno-ekonomski viri, pa tudi njihovo okolje na splošno;
7. sklepe Sveta o krepitvi duševnega zdravja žensk in deklet s spodbujanjem enakosti spolov, v katerih je poudarjen negativen vpliv kibernetškega trpinčenja, napačnih informacij, dezinformacij in izpostavljenosti nerealističnim lepotnim standardom na duševno zdravje otrok in mladostnikov¹⁷;

²² Evropska komisija, Sporočilo Komisije Evropskemu parlamentu, Svetu, Evropskemu ekonomsko-socialnemu odboru in Odboru regij: Strategija EU o otrokovih pravicah, COM(2021) 142 final, 24. marec 2021, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/sl/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>.

²³ Priporočilo Sveta (EU) 2021/1004 z dne 14. junija 2021 o vzpostavitvi evropskega jamstva za otroke (UL L 223, 22.6.2021, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reco/2021/1004/oj>).

8. nedavno zakonodajno in nezakonodajno delo Unije na področju zagotavljanja varnosti digitalnega sveta za otroke in mladostnike^{24,25,26,27,28,29} ter boja proti spolni zlorabi otrok na spletu^{30,31};

-
- ²⁴ Uredba (EU) 2022/2065 Evropskega parlamenta in Sveta z dne 19. oktobra 2022 o enotnem trgu digitalnih storitev in spremembi Direktive 2000/31/ES (Akt o digitalnih storitvah), UL L 277, 27.10.2022, str.1, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2022/2065/oj>.
- ²⁵ Evropska komisija, Sporočilo Komisije Evropskemu parlamentu, Svetu, Evropskemu ekonomsko-socialnemu odboru in Odboru regij: Digitalno desetletje za otroke in mlade: nova evropska strategija za boljši internet za otroke (BIK+), COM(2022) 212 final, 11. maj 2022, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/?uri=celex:52022DC0212>.
- ²⁶ Resolucija Evropskega parlamenta z dne 11. marca 2021 o otrokovih pravicah glede na strategijo EU o otrokovih pravicah, UL C 474, 24.11.2021, str. 146-155, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/?uri=oj:JOC_2021_474_R_0017.
- ²⁷ Svet Evropske unije, Sklepi Sveta o medijski pismenosti v svetu, ki se nenehno spreminja, UL C, 2020/C 193/06, 9.6.2020, [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609\(04\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609(04)).
- ²⁸ Direktiva (EU) 2018/1808 Evropskega parlamenta in Sveta z dne 14. novembra 2018 o spremembi Direktive 2010/13/EU o usklajevanju nekaterih zakonov in drugih predpisov držav članic o opravljanju avdiovizualnih medijskih storitev (Direktiva o avdiovizualnih medijskih storitvah) glede na spreminjajoče se tržne razmere, UL L 303, 2018/1808, 28.11.2018, str. 69, ELI: <http://data.europa.eu/eli/dir/2018/1808/oj>.
- ²⁹ Uredba (EU) 2024/1689 Evropskega parlamenta in Sveta z dne 13. junija 2024 o določitvi harmoniziranih pravil o umetni inteligenci in spremembi uredb (ES) št. 300/2008, (EU) št. 167/2013, (EU) št. 168/2013, (EU) 2018/858, (EU) 2018/1139 in (EU) 2019/2144 ter direktiv 2014/90/EU, (EU) 2016/797 in (EU) 2020/1828 (Akt o umetni inteligenci) PE/24/2024/REV/1, UL L, 2024/1689, 12.7.2024, ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2024/1689/oj>.
- ³⁰ Evropska komisija, Sporočilo Komisije Evropskemu parlamentu, Svetu, Evropskemu ekonomsko-socialnemu odboru in Odboru regij: Strategija EU za učinkovitejši boj proti spolni zlorabi otrok, COM(2020) 607 final, 24. julij 2020, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0607>.
- ³¹ Uredba (EU) 2021/1232 Evropskega parlamenta in Sveta z dne 14. julija 2021 o začasnem odstopanju od nekaterih določb Direktive 2002/58/ES glede uporabe tehnologij s strani ponudnikov medosebnih komunikacijskih storitev, neodvisnih od številke, za obdelavo osebnih in drugih podatkov za namene boja proti spolni zlorabi otrok na spletu, ki je bila spremenjena z Uredbo (EU) 2024/1307 Evropskega parlamenta in Sveta z dne 29. aprila 2024, PE/38/2021/REV/1, UL L 274, 30.7.2021, ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2021/1232/oj>.

9. akt o digitalnih storitvah, ki med drugim spletnim platformam nalaga zahteve za zagotavljanje visoke ravni zasebnosti, varnosti in zaščite mladoletnikov, ki uporabljajo njihove storitve²⁴, zelo velike spletne platforme pa zavezuje k izvajanju rednih ocen tveganja in zmanjševanju tveganja v povezavi s sistemskimi tveganji za spoštovanje otrokovih pravic in zaščito mladoletnikov pred negativnimi posledicami za njihovo telesno in duševno dobro počutje; direktivo o avdiovizualnih medijskih storitvah, ki med drugim zagotavlja poseben okvir z zaščitnimi ukrepi proti škodljivim avdiovizualnim vsebinam, vključno z vsebinami na platformah za izmenjavo videov, in države članice zavezuje tudi, da zagotovijo, da ponudniki avdiovizualnih medijskih storitev in ponudniki platform za izmenjavo videov pod njihovo pristojnostjo sprejmejo ustrezne ukrepe za zaščito mladoletnikov pred kakršnimi koli programi ali videi, ki jih ustvarijo uporabniki, in avdiovizualnimi komercialnimi sporočili, ki bi lahko škodovali njihovem telesnemu, duševnemu ali moralnemu razvoju²⁸; novo evropsko strategijo za boljši internet za otroke (BIK+), ki vključuje ukrepe za podporo duševnemu dobremu počutju na spletu in starosti primerni zasnovi, je namenjena ozaveščanju in krepitvi zmogljivosti v zvezi s spletnimi tveganji, kot so kibernetško trpinčenje, napačne informacije in dezinformacije, ter spodbuja zdravo in odgovorno vedenje na spletu²⁵, ter akt o umetni inteligenci, ki določa horizontalna pravila, ki temeljijo na tveganju, za razvoj in uporabo umetne inteligence v Uniji na vseh področjih in v vseh sektorjih ter katerega cilj je zagotoviti visoko raven varstva in varnosti temeljnih pravic, upošteva pa tudi posebne pravice otrok, tudi z izrecno prepovedjo umetnointeligenčnih sistemov, ki izkoriščajo ranljivosti otrok na spletu²⁹, ter z izvajanjem sorazmernih in učinkovitih zaščitnih ukrepov za umetnointeligenčne sisteme velikega tveganja;

10. sklepe Sveta o podpiranju dobrobiti v digitalnem izobraževanju, v katerih so države članice pozvane, naj okrepijo dobrobit učencev in izobraževalcev pri oblikovanju nacionalnih politik in strategij na področju digitalnega izobraževanja ter podprejo šole pri razvoju ustreznega upravljanja časa, kar zadeva dejavnosti digitalnega in fizičnega poučevanja in učenja³²;
11. sklepe Sveta o prispevku izobraževanja in usposabljanja h krepitvi skupnih evropskih vrednot in demokratičnega državljanstva, v katerih se države članice spodbujajo k izboljšanju učinkovite medijske in digitalne pismenosti glede na vse večje izzive, s katerimi se soočajo otroci in mladostniki v digitalnem okolju in na spletu, v zvezi z vprašanji, kot so digitalna varnost in zasebnost, kibernetško nadlegovanje, dezinformacije, sovražni govor in radikalizacija³³;
12. strategijo Komisije za unijo pripravljenosti, katere cilj je vključiti pripravljenost v šolske učne načrte, usposabljaati pedagoško osebje za pomoč pri razvoju bistvenih spretnosti za pripravljenost, kot sta medijska in digitalna pismenost, ter povečati ozaveščenost o tveganjih in grožnjah, zlasti z bojem proti napačnim informacijam³⁴;
13. sklepe Sveta o spodbujanju motoričnih spretnosti otrok ter telesnih in športnih dejavnosti za otroke, v katerih je poudarjena povezava med telesno dejavnostjo ter duševnim zdravjem otrok in mladostnikov³⁵;

³² Svet Evropske unije, Sklepi Sveta o podpiranju dobrobiti v digitalnem izobraževanju, 2022/C 469/04, 9.12.2022, [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209(01)).

³³ Svet Evropske unije, Sklepi Sveta o prispevku izobraževanja in usposabljanja h krepitvi skupnih evropskih vrednot in demokratičnega državljanstva, UL C, C/2023/1419, 1.12.2023, ELI: <http://data.europa.eu/eli/C/2023/1419/oj>.

³⁴ Evropska komisija, Skupno sporočilo Evropskemu parlamentu, Evropskemu svetu, Svetu, Evropskemu ekonomsko-socialnemu odboru in Odboru regij o evropski strategiji za unijo pripravljenosti, JOIN(2025) 130 final, 26. marec 2025, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/?uri=celex:52025JC0130>.

³⁵ Svet Evropske unije, Sklepi Sveta o spodbujanju motoričnih spretnosti otrok ter telesnih in športnih dejavnosti za otroke, UL C, 2015/C 417/09, 15.12.2015, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/?uri=CELEX%3A52015XG1215%2807%29>.

14. sklepe Sveta in predstavnikov vlad držav članic, ki so se sestali v okviru Sveta, o vseživljenjski telesni dejavnosti, v katerih je poudarjen vpliv telesne dejavnosti na duševno zdravje v otroštvu³⁶;
15. dejstvo, da ti sklepi Sveta ne posegajo v pogajanja o večletnem finančnem okviru po letu 2027;

OB PRIZNAVANJU NASLEDNJEGA:

16. Duševno dobro počutje otrok in mladostnikov jim lahko omogoči, da dosežejo razvojne mejnike³⁷, se naučijo, kako se spoprijeti s težavami, uravnavajo svoja čustva, pridobijo socialne in čustvene kompetence, vzpostavijo varne in spodbudne odnose z vrstniki in odraslimi, uspevajo v šoli, razvijejo močan občutek lastne vrednosti ter okrepijo samozavest in samoidentiteto, ki ju bodo potrebovali za uspeh³⁵.
17. Do 20 % otrok po vsem svetu ima težave z duševnim zdravjem²², 9 milijonov mladostnikov (starih od 10 do 19 let) pa v Evropi živi z duševnimi motnjami³⁸, ki, če se ne zdravijo, močno vplivajo na njihov razvoj, stopnjo izobrazbe in možnosti za dostojno življenje.

³⁶ Svet Evropske unije, Sklepi Sveta o vseživljenjski telesni dejavnosti, UL C, 2021/C 501 I/01, 13.12.2021,

https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/?uri=oj:JOC_2021_501_I_0001.

³⁷ SOS Children's Villages, 'A truly comprehensive EU approach to mental health: Putting children and families' wellbeing at the centre' („Resnično celovit pristop EU k duševnemu zdravju: umestitev otrok in družin v središče“), september 2024, <https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/677b48e5-a312-4454-bc0a-766057acbf30/Briefing-note-mental-health-SOS-CVI>.

³⁸ Sklad Združenih narodov za otroke, *The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health* (Položaj otrok po svetu v letu 2021: V mojih mislih: spodbujanje in varovanje duševnega zdravja otrok ter skrb zanj), Unicef, New York, oktober 2021, <https://www.unicef.org/media/114636/file/SOWC-2021-full-report-English.pdf>.

18. Vzroki za težave z duševnim zdravjem se pogosto pojavijo v zgodnjem otroštvu, približno polovica vseh duševnih motenj pa se pojavi pred 14. letom starosti, kar kaže na izjemen pomen tega življenjskega obdobja v posameznikovem razvoju³⁷. Prav tako je mladostniška doba ključno obdobje za razvoj socialnih in čustvenih navad, ki spodbujajo duševno dobro počutje. Tudi v primerih, ko se težave z duševnim zdravjem pojavijo pozneje v življenju, so zgodnje izkušnje formativne in lahko, če so težavne, prispevajo k razvoju duševnih motenj v kateri koli starosti.
19. Danes se vsakodnevno življenje otrok in mladostnikov vse pogostejše odvija v digitalnem okolju, zato je bistveno, da se njihove pravice v digitalnem svetu varujejo v enaki meri kot v fizičnem svetu.
20. Hiter razvoj digitalnih tehnologij otrokom in mladostnikom ponuja številne koristi, povezane z izobraževanjem, zabavo in komunikacijo, kot so na primer možnosti za personalizirano učenje, razvoj njihovih digitalnih spretnosti in kompetenc ali dostop do virtualnih skupnosti. Te koristi prispevajo k ustvarjanju socialnih povezav, zlasti med mladostniki, ki lahko okrepijo njihovo duševno zdravje³⁹ in splošno dobro počutje. Pozitivno lahko prispevajo tudi k preventivnim kampanjam, namenjenim otrokom in mladostnikom, kot so kampanje za preprečevanje samomorov.

³⁹ Primer teh koristi je odgovorno igranje iger, ki lahko koristijo duševnemu zdravju, in sicer z izostritvijo refleksov, spodbujanjem razpoloženja in omogočanjem igralcem, da raziščejo nove identitete in čustva. Spletne igre lahko pomagajo tudi pri vzpostavljanju globalnih povezav, zlasti za tiste, ki imajo težave z druženjem. Za več informacij glej: Mental Health Europe, *Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Applying a human rights based, psychosocial approach as compass* („Poročilo o digitalizaciji v okviru duševnega zdravja, Duševno zdravje v digitalni dobi: uporaba psihosocialnega pristopa na podlagi človekovih pravic kot kompasa“), december 2022, <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Applying-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>.

21. Opisani hitri razvoj digitalnih tehnologij hkrati ogroža tudi splošno duševno dobro počutje otrok in mladostnikov, čeprav še ni popolnoma znano v kolikšni meri in s kakšnimi posledicami. Zato je potrebnih več raziskav, da bi ustrezno ocenili njegov učinek na razvijajoče se možgane in osebnost, vključno s kognitivnimi sposobnostmi in spretnostmi, pa tudi njegove morebitne vedenjske posledice⁴⁰, zlasti pri otrocih in mladostnikih v ranljivem položaju.
22. Tveganja, povezana s širitvijo digitalnih tehnologij, za duševno zdravje otrok in mladostnikov bi lahko bila velika, zato se zdi preudarno, da se na podlagi razpoložljivih znanstvenih dokazov sprejmejo preventivni ukrepi za ublažitev morebitnih tveganj, in sicer dokler ne bo izvedeno dovolj raziskav. Med takšnimi ukrepi so med drugim lahko vključevanje učenja socialno-čustvenih veščin in mehanizmov za obvladovanje stresa v izobraževalni sistem, reguliranje praks, za katere je že znano, da povzročajo zasvojenost in so manipulativne, ter podpora staršem z zagotavljanjem ustreznih informacij in orodij, da se otroci in mladostniki naučijo, kako se varno in opolnomočeno obnašati v digitalnem svetu.
23. Regulativni in izobraževalni sistemi morajo bolje obravnavati te izzive, da bi otrokom in mladostnikom zagotovili, da izkoristijo priložnosti, ki jim jih ponujajo, hkrati pa preprečili in ublažili njihove morebitne škodljive učinke na njihovo duševno zdravje.
24. Digitalizacija sama ali uporaba digitalnih tehnologij večinoma ni težava sama po sebi, prej je problematičen skupek digitalnih determinant – kot so na primer uporabnik, vedenje, okolje, vsebina in zasnova –, ki lahko vplivajo na duševno zdravje otrok in mladostnikov.

⁴⁰ Evropska zveza za javno zdravje, Farah, L., '*Strengthening countries' cooperation to safeguard children and adolescents from screen addiction and to protect mental health*' („Krepitev sodelovanja držav za zaščito otrok in mladostnikov pred zasvojenostjo z zaslonom in varovanje duševnega zdravja“), spletno mesto Evropske zveze za javno zdravje, 24. september 2024, obiskano 21. januarja 2025, <https://epha.org/strengthening-countries-cooperation-to-safeguard-children-and-adolescent-from-screen-addiction-and-protect-mental-health/>.

25. Otroci in mladostniki kot uporabniki digitalne tehnologije so ranljiva skupina, ki je še posebej dovzetna, da postane žrtev kibernetске kriminalitete (npr. kraja identitete, izsiljevanje, spolna zloraba otrok), praks manipulativne in/ali zasvajajoče zasnove ter nezakonite uporabe osebnih podatkov ali da se začne ukvarjati z dejavnostmi, ki so zanje neprimerne ali nezakonite (npr. ogled vsebin za odrasle, igre na srečo na spletu in kot del spletnih iger (npr. t. i. plenilske skrinje – „loot boxes“), nakup alkohola, tobaka in podobnih izdelkov⁴¹ ali stave na spletu). Otroci in mladostniki so lahko dovzetni tudi za spletno novačenje za namene nadaljnjega izkoriščanja; zlasti dekleta so še posebej izpostavljena tveganju kibernetскеga nasilja na podlagi spola, vključno s kibernetским nadlegovanjem⁴¹, medtem ko so invalidni otroci še posebej izpostavljeni kibernetскому trpinčenju in nasilju⁴².

⁴¹ Sala, A., Porcaro, L. Gomez, E., 'Social Media Use and adolescents' mental health and well-being: An umbrella review' („Uporaba družbenih medijev ter duševno zdravje in dobro počutje mladostnikov: krovni pregled“), Computers in Human Behavior Reports, marec 2024, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>.

⁴² Barringer-Brown, Ch., 'Cyber bullying among Students with Serious Emotional and Specific Learning Disabilities' („Kibernetско trpinčenje med učenci z resnimi duševnimi in posebnimi učnimi težavami“), Journal of Education and Human Development, junij 2015, zvezek 4, št. 2(1), <https://jehdnet.com/vol-4-no-2-1-june-2015-abstract-4-jehd/>.

26. Kar zadeva vedenje, lahko zagotavljanje dostopa majhnim otrokom do digitalnih tehnologij – bodisi prezgodaj, nepostopno ali brez ustreznega nadzora – škodi njihovemu kognitivnemu in duševnemu razvoju⁴³, medtem ko lahko zloraba ali prekomerna uporaba digitalnih tehnologij pri šoloobveznih otrocih in mladostnikih povzroči duševne težave, na primer zaradi omejevanja socialnih interakcij zunaj spleta⁴⁴, povzročanja družbene izolacije⁴⁵ in osamljenosti⁴⁶, negativnega vpliva na kognitivne sposobnosti⁴⁷, povzročanja motenj zaradi videoiger⁴⁸ ali razvoja vedenjske zasvojenosti⁴⁹.

⁴³ Svetovna zdravstvena organizacija, *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age* (Smernice glede telesne dejavnosti, sedečega življenjskega sloga in spanja za otroke, stare do pet let), Svetovna zdravstvena organizacija, 2019, <https://iris.who.int/handle/10665/311664>.

⁴⁴ Mental Health Europe, 'Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Applying a human rights based, psychosocial approach as compass' („Poročilo o digitalizaciji v okviru duševnega zdravja, Duševno zdravje v digitalni dobi: uporaba psihosocialnega pristopa na podlagi človekovih pravic kot kompasa“), december 2022, <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Applying-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>.

⁴⁵ Svetovna zdravstvena organizacija, infografika SZO 'Social isolation and loneliness affect people of all ages, worldwide' („Socialna izolacija in osamljenost prizadeneta ljudi vseh starosti, po vsem svetu“), spletno mesto SZO, 15. november 2023, obiskano 20. maja 2025, <https://www.who.int/multi-media/details/social-isolation-and-loneliness-affect-people-of-all-ages--worldwide>.

⁴⁶ Evropska komisija, Skupno raziskovalno središče (JRC) (2004): *EU Loneliness Survey* (Anketa EU o osamljenosti). Evropska komisija, Skupno raziskovalno središče (JRC) [Dataset] PID: <http://data.europa.eu/89h/82e60986-9987-4610-ab4a-84f0f5a9193b>.

⁴⁷ Small, G. W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P. et al., 'Brain health consequences of digital technology use' („Posledice uporabe digitalne tehnologije za zdravje možganov“), *Dialogues in clinical neuroscience*, zvezek 22, 2. izdaja, 2020, str. 179–187, <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall>.

⁴⁸ Svetovna zdravstvena organizacija, spletno mesto, obiskano 15. aprila 2025, <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>.

⁴⁹ Zloraba in prekomerna uporaba digitalnih tehnologij, zlasti družbenih medijev, sta podobni vzorcu vedenja, za katerega so značilni zasvojenosti podobni simptomi, vključno z nezmožnostjo nadzora nad uporabo, doživljanjem odtegnitvene krize ob neuporabi teh tehnologij, zanemarjanjem drugih dejavnosti zaradi uporabe digitalnih tehnologij in soočanjem z negativnimi posledicami v vsakdanjem življenju zaradi pretirane uporabe. Za več informacij glej: Svetovna zdravstvena organizacija, 'Teens, screens and mental health' („Najstniki, zasloni in duševno zdravje“), spletno mesto Svetovne zdravstvene organizacije, 25. september 2024, obiskano 20. januarja 2025, <https://www.who.int/europe/news-room/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>.

27. Zloraba ali prekomerna uporaba digitalnih tehnologij s strani otrok in mladostnikov lahko negativno vpliva tudi na njihovo telesno zdravje, na primer zaradi zmanjšanja telesne dejavnosti⁵⁰, prispevanja k nastanku ali poslabšanju sedečega življenjskega sloga ter k slabim prehranjevalnim navadam, kar lahko povzroči debelost⁵¹, težave s spanjem⁵², okvare vida (zlasti miopijo) ali razvoj kostno-mišičnih obolenj⁵³. Vsi ti dejavniki lahko poslabšajo tudi duševno zdravje in splošno dobro počutje.
28. Okolja, v katerih starši, izobraževalci ali skrbniki otrok in mladostnikov prekomerno uporabljajo digitalne naprave, lahko povzročijo motnje zaradi uporabe tehnologije pri ustvarjanju pravih interakcij med odraslimi in otroki (t. i. tehnoferenca) ter ovirajo razvoj življenjskih spretnosti, ki so bistvene za duševno dobro počutje⁵⁴.

⁵⁰ Kardefelt-Winther, D., Rees, G., & Livingstone, S., 'Contextualising the link between adolescents' use of digital technology and their mental health: a multi-country study of time spent online and life satisfaction' (,,Kontekstualizacija povezave med uporabo digitalne tehnologije pri mladostnikih in njihovim duševnim zdravjem: večdržavna študija časa, preživetega na spletu, in zadovoljstva z življenjem"), Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines, zvezek 61, 8. izdaja, 2020, str. 875–889, <https://doi.org/10.1111/jcpp.13280>.

⁵¹ Slabe prehranjevalne navade lahko povzročijo razvoj dislipidemije in sladkorne bolezni ter nastanek prekomerne telesne teže in debelosti. Za več informacij glej: Aghasi, M., Matinfar, A., Golzarand, M., Salari- Moghaddam, A., & Ebrahimpour-Koujan, S., 'Internet Use in Relation to Overweight and Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cross-Sectional Studies' (,,Uporaba interneta v povezavi s prekomerno telesno težo in debelostjo: sistematični pregled in metaanaliza presečnih študij"), Advances in nutrition, zvezek 11, 2. izdaja, 2020, str. 349–356, <https://doi.org/10.1093/advances/nmz073>.

⁵² Spanje je ključen dejavnik duševnega zdravja, eden glavnih škodljivih učinkov uporabe digitalnih tehnologij med otroki in mladostniki pa je krajša dolžina spanja in slabša kakovost spanja.

Za več informacij glej: Stanković, M., Nesic, M., Cicevic, S., & Shi, Z., 'Association of smartphone use with depression, anxiety, stress, sleep quality, and internet addiction. Empirical evidence from a smartphone application' (,,Povezava med uporabo pametnega telefona ter depresijo, tesnobo, stresom, kakovostjo spanja in odvisnostjo od interneta"), Personality and Individual Differences, zvezek 168, januar 2021, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110342>.

⁵³ Tereshchenko S., Kasparov E., Manchuk V., Evert L., Zaitseva O. et al., 'Recurrent pain symptoms among adolescents with generalized and specific problematic internet use: A large-scale cross-sectional study' (,,Pogosti bolečinski simptomi med mladostniki v povezavi s splošno in specifično problematično uporabo interneta: obsežna presečna študija"), Computers in Human Behavior Reports, zvezek 16, december 2024, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100506>.

⁵⁴ McDaniel, B.T., Radesky, J. S., 'Technoference: Parent Distraction with Technology and Associations with Child Behavior Problems' (,,Tehnoferenca: Nepozornost staršev zaradi tehnologije in povezave z vedenjskimi težavami otrok"), Child Development, zvezek 89(1), maj 2017, <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>.

29. Kar zadeva vsebino, ki jo gledajo otroci in mladostniki, lahko govorimo o dveh kategorijah. Prva se nanaša na kakovost vsebin, predstavljenih v družbenih medijih in na podobnih platformah, ki so morda starosti primerne, vendar lahko zaradi tega, kako se dejansko podajajo (npr. pogostost prikazovanja uporabnikom), in zaradi posebnih značilnosti zasnove, katerih namen je povečati angažiranost uporabnikov, negativno vplivajo na posameznikovo samopodobo³² ali samozavest, povečajo stres in tesnobo⁵⁵, vodijo k razvoju ali poslabšanju duševnih motenj, kot so depresija⁵⁶ in vedenjske motnje, kot je hiperaktivnost/nepozornost⁵⁷, ter prispevajo k oblikovanju negativne telesne samopodobe in razvoju motenj hranjenja⁵⁸.

⁵⁵ Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Chaudhry Ehsanullah, R., & Khan, S., 'Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review' („Uporaba družbenih medijev in njena povezava z duševnim zdravjem: sistematični pregled“), Cureus, zvezek 12, 6. izdaja, 2020, <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>.

⁵⁶ Ma, L., Evans, B., Kleppang, A. L., & Hagquist, C., 'The association between screen time and reported depressive symptoms among adolescents in Sweden' („Povezava med časom pred zaslonom in simptomi depresije, o katerih se poroča pri mladostnikih na Švedskem“), Family practice, zvezek 38, 6. izdaja, 2021, str. 773–779, <https://doi.org/10.1093/fampra/cmab029>.

⁵⁷ Sklad Združenih narodov za otroke, 'Child and adolescent mental health. The State of Children in the European Union 2024' („Duševno zdravje otrok in mladostnikov: stanje otrok v Evropski uniji za leto 2024“), Poročilo o politiki št. 2, februar 2024, https://www.unicef.org/eu/media/2806/file/Child_and_adolescent_mental_health_policy_brief.pdf.pdf.

⁵⁸ Marks, R. J., De Foe A. & Collett J., 'The pursuit of wellness: Social media, body image and eating disorders' („Prizadevanje za dobro počutje: družbeni mediji, telesna samopodoba in motnje hranjenja“), Children and youth services review, zvezek 119, 2020, <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105659>.

V drugo kategorijo pa spadajo neustrezne vsebine, kar se nanaša na primere, ko so otroci in mladostniki izpostavljeni škodljivim vsebinam, kot so nasilje (kibernetsko trpinčenje in kibernetško nadlegovanje)⁵⁹ in skrajno nasilje, gradivo s spolno vsebino (pornografija)⁶⁰, napačne informacije in dezinformacije (vključno s slikami, videoposnetki ali zvokom, ustvarjenimi z umetno inteligenco, oziroma globokimi ponaredki)⁶¹, sovražni govor⁶², komercialna in nekomercialna sporočila ali promocija uporabe nezdrave hrane in pijače, alkohola, tobaka in podobnih izdelkov¹⁴ ali prepovedanih snovi (prepovedane droge)¹³.

30. Zasnova digitalnega izdelka ima ključno vlogo pri ustvarjanju izkušenj in vedenja uporabnikov, zlasti pri otrocih in mladostnikih. Premišljena zasnova lahko spodbuja enostavno uporabo, varnost in zasebnost, problematične odločitve glede zasnove pa lahko uporabnike izpostavi tveganjem, ki vplivajo na njihovo dobro počutje in duševno zdravje. Zlasti je bistveno zagotoviti izpostavljenost različnim vrstam vsebin, da se uporabniki ne bi ujeli v past algoritemskih mehurčkov, ki favorizirajo podobna gledišča, kar lahko povzroči večjo tesnobo, izolacijo ali škodljivo dožemanje samega sebe, zlasti med otroki in mladostniki. Poleg tega prakse škodljive, zavajajoče in varljive zasnove, kot so temni vzorci, ki izkoriščajo ranljivosti in manipulirajo z vedenjem, zasvajajoče in manipulativne zasnove, ki so osredotočene na ohranjanje pozornosti uporabnikov, hkrati pa spodbujajo obsežno interakcijo (samodejno predvajanje, neskončno drsenje, doseganje določenih zaporednih ciljev – „streaks“, obvestila, plenilske skrinje in vzbujaanje „strahu, da bi kaj zamudili“), in zavajajoče tehnike personalizacije (algoritmi), ki se lahko še potencirajo z zlonamernimi poslovnimi modeli, slabim upravljanjem podjetij in napačnimi poslovnimi odločitvami, vodijo k izkoriščanju otrok in mladostnikov v digitalnem svetu.

⁵⁹ Vključno s smrtonosnim nasiljem, zlorabami, smrtjo, samopoškodovanjem in samomorom.

⁶⁰ Raine, G., Khouja, C., Scott, R., Wright, K., Sowden, A. J., 'Pornography use and sexting amongst children and young people: a systematic overview of reviews' („Uporaba pornografije in sekstanje med otroki in mladimi: sistematičen povzetek pregledov“), Systematic Reviews, zvezek 9, 2020, <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01541-0>.

⁶¹ Pilgrim, J., & Vasinda, S., 'Fake News and the "Wild Wide Web": A Study of Elementary Students' Reliability Reasoning' („Lažne novice in divji svetovni splet: študija zmožnosti osnovnošolskih otrok za prepoznavanje zanesljivosti“), Societies, zvezek 11, 4. izdaja, 2021, <https://doi.org/10.3390/soc11040121>.

⁶² Kansok-Dusche, J., Ballaschk, C., Krause, N., Zeiβig, A., Seemann-Herz, L., et al., 'A Systematic Review on Hate Speech among Children and Adolescents: Definitions, Prevalence, and Overlap with Related Phenomena' („Sistematični pregled o sovražnem govoru med otroki in mladostniki: opredelitve, razširjenost in prekrivanje s podobnimi pojavi“). Trauma, Violence, & Abuse, zvezek 24, 4. izdaja, 2023, str. 2598-2615, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/15248380221108070>.

31. Populacija otrok in mladostnikov ne predstavlja homogene skupine. Čeprav imajo dejavniki, kot so spol⁶³, izobrazba in socialno-ekonomske neenakosti⁶⁴, pomembno vlogo pri duševnem zdravju otrok in mladostnikov, se zdi, da je starost⁶⁵ najpomembnejši dejavnik, kar zadeva načrtovanje strategij za ukrepanje proti negativnemu vplivu zlorabe ali prekomerne uporabe digitalnih tehnologij na njihovo duševno zdravje.

⁶³ Twenge, J. M., Haidt, J., Lozano, J., & Cummins, K. M., 'Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls' („Analiza specifikacijske krivulje kaže, da je uporaba družbenih medijev povezana s slabim duševnim zdravjem, zlasti med dekleti“), *Acta Psychologica*, zvezek 224, 2022, 103512, <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103512>.

⁶⁴ Sklad Združenih narodov za otroke, 'Digital technologies, child rights and well-being. The state of children in the European Union 2024' („Digitalne tehnologije, otrokove pravice in dobro počutje. Stanje otrok v Evropski uniji za leto 2024“), Poročilo o politiki št. 4, UNICEF, februar 2024, <https://www.unicef.org/eu/media/2586/file/Digital%20technologies%20policy%20brief.pdf>.

⁶⁵ Holly, L., Demaiio, S., & Kickbusch, I., 'Public health interventions to address digital determinants of children's health and wellbeing' („Javnozdravstveni ukrepi za obravnavo digitalnih determinant zdravja in dobrega počutja otrok“), *The Lancet Public Health*, zvezek 9, 9. izdaja, 2024, str. e700-e704, [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00180-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00180-4).

OB UGOTAVLJANJU NASLEDNJEGA:

32. Evropa je priča poslabšanju duševnega zdravja otrok in mladostnikov², zato je nujno potreben drzen, večplasten in v prihodnost usmerjen pristop, ki obravnava zapletene temeljne vzroke, temelji na znanstvenih dokazih in multidisciplinarnih raziskavah ter je podprt z okrepljenim sodelovanjem in izmenjavo najboljših praks po vsej Evropi, da se sedanjim in prihodnjim generacijam zagotovi bolj zdrava prihodnost⁶⁶.
33. Pri obravnavanju duševnega zdravja otrok in mladostnikov bi bilo treba enako pozornost nameniti spodbujanju zdravega življenjskega sloga in zdravih okolij⁶⁷, ki spodbujajo splošno duševno zdravje in dobro počutje, preventivnim ukrepom, namenjenim zlasti otrokom in mladostnikom v ranljivem položaju, ter zagotavljanju psihološke in psihiatrične pomoči in podpore, kadar je to potrebno.
34. Dokazi o pozitivni povezavi med telesno vadbo (vključno z dejavnostmi na prostem), duševnim zdravjem in kognitivnimi procesi⁶⁸ kažejo na to, da je telesna dejavnost eden najpomembnejših in najučinkovitejših dejavnikov pri ohranjanju telesnega in duševnega zdravja skozi vse življenje. Razvijanje psihosocialnih spretnosti otrok že od zgodnjega otroštva je bistveno tudi za to, da se jim pomaga usvojiti ravnanja, ki bodo podpirala njihovo duševno in telesno zdravje skozi vse življenje, s čimer se prepreči poznejša zloraba digitalnih orodij.

⁶⁶ Ključno je, da se v tovrstno delo vključijo različni deležniki: starši, skrbniki, izobraževalci, oblikovalci politik, znanstveniki, strokovnjaki za duševno zdravje in ponudniki tehnologije. Za več informacij glej: Svetovni gospodarski forum, *'World Mental Health Day: How to safeguard children's mental wellbeing in the digital era'* („Svetovni dan duševnega zdravja: kako zaščititi duševno počutje otrok v digitalni dobi“), spletno mesto Svetovnega gospodarskega foruma, 10. 10. 2023, obiskano 21. januarja 2025, <https://www.weforum.org/stories/2023/10/world-mental-health-day-how-to-safeguard-childrens-mental-well-being-in-the-digital-era/>.

⁶⁷ Svetovna zdravstvena organizacija, *'Health Promotion'* („Spodbujanje zdravja“), spletno mesto SZO, obiskano 20. maja 2025,

⁶⁸ Cosma A., Abdrakhmanova S., Taut D., Schrijvers K., Catunda C., Schnohr C., *A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-Aged Children* („Pogled na duševno zdravje in dobro počutje mladostnikov v Evropi, srednji Aziji in Kanadi. Z zdravjem povezano vedenje šoloobveznih otrok“). Mednarodno poročilo o raziskavi za obdobje 2021/2022. Zvezek 1, København, regionalni urad SZO za Evropo (2023), obiskano 20. februarja 2025, <https://iris.who.int/handle/10665/373201>.

35. Zdrava prehrana, redna telesna dejavnost in visokokakovostno spanje ter ravnovesje med počitkom in aktivnostjo so bistvenega pomena za popoln telesni in duševni razvoj otrok; poleg tega lahko druženje z vrstniki, kulturno udejstvovanje, ustvarjalne dejavnosti, čas za prosto igro, spodbudno okolje in preživljanje časa v naravi pozitivno vplivajo na duševno zdravje otrok in mladostnikov, saj krepijo njihovo samopodobo, samosprejemanje, samozavest in občutek lastne vrednosti²².
36. Uporaba digitalnih tehnologij s strani otrok in mladostnikov je bistven del širšega koncepta preprečevanja tveganega ravnanja in strategij za preprečevanje na nacionalni ravni –

POZIVA DRŽAVE ČLANICE, NAJ:

37. RAZVIJEJO in SPODBUJAJO ciljno usmerjeno komuniciranje in kampanje za ozaveščanje v družbi, s posebnim poudarkom na starših, skrbnikih in izobraževalcih, o koristih poznejšega dostopa do digitalnih tehnologij za majhne otroke, in sicer ob določeni starosti, nato pa o organizaciji postopnega in nadzorovanega uvajanja varne uporabe, pri čemer je treba izpostaviti pozitiven učinek tega pristopa na kognitivni in psihološki razvoj majhnih otrok^{69,70}.

⁶⁹ Starost, pri kateri otroci začnejo uporabljati digitalne tehnologije, je vedno nižja. Švedski statistični podatki iz leta 2019 kažejo, da je 16 % enoletnikov gledalo videoposnetke (npr. YouTube) vsaj eno uro na dan. Za več informacij glej: Švedski svet za medije, Nutley, S., & Thorell, L., *'Digital media and mental health problems in children and adolescents. A research overview'* („Digitalni mediji in težave pri duševnem zdravju otrok in mladostnikov. Pregled raziskav“), 2022, https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf.

⁷⁰ Predstaviti bi bilo treba tudi tveganja in morebitne negativne posledice, povezane z zagotavljanjem takega dostopa prezgodaj, nepostopno ali brez ustreznega nadzora.

38. RAZVIJEJO, SPODBUJAJO in PONUJAJO različne nespletne metode za varstvo, vzgojo in razvedrilo majhnih otrok s poudarkom na dejavnostih, ki spodbujajo kognitivni, čustveni in socialni razvoj, kot so interaktivna igra, dejavnosti na prostem, preživljanje časa z družino in prijatelji ter ustvarjalno izražanje prek aktivnih nedigitalnih alternativ. Te bi lahko vključevale razvoj privlačnih mestnih in podeželskih javnih prostorov, ki spodbujajo dejavnosti brez zaslona, kot so zelene površine in rekreacijska območja, knjižnice, kulturna vozlišča ter vključujoča in dostopna infrastruktura za vse otroke. Ta prizadevanja lahko podprejo uravnotežen pristop k razvoju v zgodnjem otroštvu, hkrati pa zmanjšajo odvisnost od digitalnih tehnologij⁷¹.
39. SPODBUJAJO z dokazi podprte ukrepe za zmanjšanje zlorabe ali prekomerne uporabe digitalnih tehnologij med šoloobveznimi otroki, da bi podprli njihovo kognitivno in čustveno dobro počutje, ter SI PRIZADEVAJO, da bi se ti ukrepi ne uporabljali samo za omejitev uporabe digitalnih tehnologij med otroki, temveč predvsem za to, da bi jih naučili odgovorne uporabe digitalnih tehnologij. Poleg tega bi bilo treba pri oblikovanju takih ukrepov poudariti pomen ohranjanja digitalne higiene⁷² vseh družinskih članov, pri čemer je treba priznati, da je modeliranje zdravih vzorcev vedenja močno in učinkovito učno orodje⁷³.

⁷¹ Raustorp, A., & Fröberg, A., 'Comparisons of pedometer-determined weekday physical activity among Swedish school children and adolescents in 2000 and 2017 showed the highest reductions in adolescents' („Primerjave dnevne telesne dejavnosti s štetjem korakov med švedskimi šoloobveznimi otroki in mladostniki v letih 2000 in 2017 so pokazale največji upad pri mladostnikih“), *Acta paediatrica*, zvezek 108, 7. izdaja, 2019, str. 1303–1310, <https://doi.org/10.1111/apa.14678>.

⁷² Izraz „digitalna higiena“ se nanaša na zdravo ravnanje digitalnih in nedigitalnih dejavnosti v vsakdanjem življenju, pri čemer je poudarek predvsem na vedenjskih praksah, kot sta skrajšanje in učinkovito upravljanje časa pred zaslonom ter izboljšanje varnosti na spletu.

⁷³ Konca, A. S., 'Digital Technology Usage of Young Children: Screen Time and Families' („Uporaba digitalne tehnologije pri majhnih otrocih: čas pred zaslonom v družinah“), *Early Childhood Education Journal*, zvezek 50, 2021, str. 1097–1108, <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01245-7>.

40. PRIZNAJO ključno vlogo, ki jo ima interdisciplinarno šolsko izobraževanje pri spodbujanju zdravega načina življenja, pismenosti na področju duševnega zdravja, medijske in digitalne pismenosti ter digitalne higiene, hkrati pa krepi kompetence učečih se in izobraževalcev, ter RAZMISLIJO o tem, da bi v izobraževalne ustanove vpeljali okolja brez osebnih digitalnih naprav za podporo tem ciljem⁷⁴, ali, kadar so osebne digitalne naprave potrebne, UVEDEJO pravila, ki podpirajo cilj omejitve digitalne uporabe, ob upoštevanju pravice otrok do odklopa.
41. RAZMISLIJO o izvajanju preventivnih politik, s katerimi bi dodatno upravljali in regulirali dostop šoloobveznih otrok do digitalnih tehnologij, s čimer bi se čim bolj zmanjšalo tveganje škode, tudi s krepitvijo natančnih, zanesljivih in stabilnih postopkov preverjanja starosti, ki ohranjajo zasebnost, kadar je to ustrezno, sorazmerno in izvedljivo⁷⁵, da bi otroke zaščitili pred praksami zasvajajoče zasnove, kot so zavajajoče zasnove, manipulativna spletna arhitektura izbire, spletne igre na srečo in igre na srečo kot del spletnih iger, pa tudi pred agresivnimi personaliziranimi tehnikami prepričevanja, ter VZTRAJAJO, da ponudniki digitalnih platform in druga digitalna podjetja prevzamejo znatno odgovornost za njihovo zasnovo in vsebino, ki jo gostijo.

⁷⁴ Unesco je leta 2023 pozval k prepovedi pametnih telefonov v učilnicah. Za več informacij glej: Skupina za svetovno poročilo o spremljanju izobraževanja, *Global education monitoring report, 2023: technology in education: a tool on whose terms?* (Svetovno poročilo o spremljanju izobraževanja, 2023: tehnologija v izobraževanju: orodje pod kakšnimi pogoji?), Unesco, Pariz, 2023, <https://doi.org/10.54676/UZQV8501>. Poleg tega je vse več dokazov o koristih okolij brez digitalnih naprav. Za več informacij glej: Ministrstvo Južne Avstralije za izobraževanje, *'Behaviour improves as a result of mobile phone ban'* („Izboljšanje vedenja zaradi prepovedi mobilnih telefonov“), 2. marec 2025, obiskano 20. maja 2025, <https://www.education.sa.gov.au/departments/media-centre/our-news/behaviour-improves-as-a-result-of-mobile-phone-ban>.

⁷⁵ Glej na primer „postopek preverjanja starosti, ki temelji na dokazu brez razkritja znanja“, ali pobudo Evropske komisije: Projektna skupina za preverjanje starosti; <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/news/digital-services-act-task-force-age-verification>.

42. SI PRIZADEVAJO ublažiti negativne posledice zlorabe ali prekomerne uporabe digitalnih tehnologij med mladostniki⁷⁶, zlasti s seznanjanjem mladostnikov s predpisi in zakoni, s katerimi naj bi ustvarili varnejše spletno okolje, s prizadevanji za izboljšanje njihove medijske in digitalne pismenosti ter seznanjanjem z razpoložljivimi možnostmi za zaščito v digitalnem okolju (tudi duševnega zdravja), na primer z orodji za označevanje škodljivih vsebin, prijavi neprimernega vedenja in uporabo telefonskih linij za pomoč.
43. OBLIKUJEJO ali PODPIRAJO, kot je ustrezno, informacijske kampanje opozarjanja na tveganja in nevarnosti digitalnega sveta ter na njegove možne negativne posledice za duševno zdravje mladostnikov, pri čemer je treba upoštevati vidik spola in vključiti tiste, pri katerih obstaja tveganje diskriminacije, kibernetkega trpinčenja, kršitve zasebnosti, zlorabe, povezane z zasvajajočimi zasnovami, in izpostavljenosti škodljivim vsebinam.
44. SPODBUJAJO, ŠIRIJO ali NADALJUJEJO kampanje ozaveščanja, šolske dejavnosti, obšolske programe in druga ustrezna razpoložljiva orodja, ki spodbujajo zdrav življenjski slog, med drugim s telesno dejavnostjo, uravnoteženo prehrano in zadostnim spanjem, ter razvoj medosebnih, socialnih, čustvenih in vzdržljivostnih spretnosti za učinkovito obvladovanje stresa, tesnobe, jeze in nezadovoljstva med mladostniki.

⁷⁶ 73 % mladostnikov, starih od 17 do 18 let, je navedlo, da zaradi uporabe digitalnih medijev tedensko zanemarjajo dejavnosti, za katere je znano, da pozitivno vplivajo na duševno zdravje, kot so spanje ter telesna vadba in šolsko delo. Za več informacij glej: Švedski svet za medije, Nutley, S., & Thorell, L., 'Digital media and mental health problems in children and adolescents. A research overview' („Digitalni mediji in težave pri duševnem zdravju otrok in mladostnikov. Pregled raziskav“), 2022, https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf.

45. RAZVIJAJO ali IZBOLJŠAJO dostopno in privlačno socialno infrastrukturo za otroke in mladostnike kot alternativo zaslonom, pri čemer je zlasti treba zmanjšati ali omejiti možnosti, ki bi lahko imele škodljive posledice, hkrati pa strožje nadzorovati okoliščine v digitalnih okoljih, ki bi lahko bile škodljive in vodile v zasvojenost.
46. OBLIKUJEJO skupne politike in ukrepe za spodbujanje odgovorne uporabe digitalnih tehnologij, zlasti družbenih medijev, in SE ZAVZEMAJO za uravnoteženo uporabo videoiger, da bi preprečile pretirano uporabo in ublažile njihov negativni vpliv na vsakdanje življenje šoloobveznih otrok in mladostnikov².
47. OBLIKUJEJO pobude za boj proti sistemom spolnega izkoriščanja in prostitucije na spletu z izboljšanjem mehanizmov prijav in kampanjami ozaveščanja, da bi otrokom, mladostnikom, staršem in skrbnikom pomagali prepoznati te grožnje in se nanje odzvati, pri čemer bi bilo treba čim boljše izkoristili Evropsko večdisciplinarno platformo proti grožnjam kriminala (EMPACT)⁷⁷.
48. Pri vseh načrtovanih in že oblikovanih strategijah, informacijskih kampanjah in programih ZAGOTOVIJO, da bodo starosti primerne, dostopne in prijazne do tistih, ki so jim namenjene, ter da bodo upoštevani otroci in mladostniki v ranljivem položaju, da bi bile tako učinkovite in uspešne⁶⁵ ter da bi bilo mogoče spremljati in ocenjevati njihov učinek.

⁷⁷ Evropska večdisciplinarna platforma proti grožnjam kriminala (EMPACT) je vodilni instrument EU za večdisciplinarno in večagencijsko operativno sodelovanje v boju proti hudim kaznivim dejanjem in organiziranemu kriminalu na ravni EU. Za več informacij glej: Europol, Cikel politike EU – EMPACT, EMPACT 2022+ *Fighting crime together* („Skupaj v boju proti kriminalu“), obiskano 20. maja 2025, <https://www.europol.europa.eu/crime-areas-and-statistics/empact>.

49. IZVAJAJO ali po potrebi OBLIKUJEJO IN IZVAJAJO programe in pobude za medijsko in digitalno pismenost, prilagojene ciljnim skupinam, pri čemer mora glavni poudarek programov in pobud za šoloobvezne otroke in mladostnike biti na naslednjih področjih: zasebnost na spletu, digitalna varnost, prepoznavanje kibernetkega trpinčenja in ustrezno ravnanje ob takih primerih, spolne zlorabe, vključno s pridobivanjem otrok za spolne namene, razumevanje digitalnega odtisa in njegovih posledic za prihodnost otrok, učinkovito upravljanje časa pred zaslonom, prepoznavanje dezinformacij in napačnih informacij ter utrjevanje odpornosti in pripravljenosti nanje, spodbujanje razvoja socialnih in čustvenih spretnosti, razumevanje oglaševalskih praks in poslovnega modela spletnega sveta, ki ga vodi dobiček, pa tudi mehanizmov algoritmov in narave ustvarjanja vsebin na platformah družbenih medijev, spodbujanje kritičnega razmišljanja in interakcije s spletnim svetom ter sprejemanje informiranih odločitev na spletu.
50. POSKRBIJO, da programi in pobude za medijsko in digitalno pismenost opozarjajo tudi na možna tveganja, povezana z vsebinami, ustvarjenimi z umetno inteligenco, virtualnimi svetovi⁷⁸ in kognitivno manipulacijo. S temi programi in pobudami bi bilo treba šoloobvezne otroke in mladostnike seznanjati z različnimi tveganji, povezanimi z umetno inteligenco, tudi s porajajočim se tveganjem nastankov odnosov z agenti umetne inteligence in čustvene odvisnosti od njih, ter jih ustrezno izobraziti in izučiti, da bodo lahko prepoznali in kritično ocenili vpliv medijev, podprtih z umetno inteligenco, na primer globokih ponaredkov, prirejenih slik, videoposnetkov ali zvoka, in pristranskih algoritmov, ter opozarjati, da se lahko z zlorabo umetne inteligence izkrivlja prikaz resničnosti, posega v dožemanje, pospeši širjenje dezinformacij, poveča dovzetnost za manipulacijo in škodljivo vpliva na sposobnost odločanja. Cilj teh programov in pobud bi morala biti tudi etična in odgovorna uporaba tehnologij umetne inteligence, otrokom in mladostnikom pa bi bilo treba pojasniti, kako je mogoče umetno inteligenco ustrezno uporabiti v izobraževalne namene.

⁷⁸ Sporočilo Komisije Evropskemu parlamentu, Svetu, Evropskemu ekonomsko-socialnemu odboru in Odboru regij. Pobuda EU o spletu 4.0 in virtualnih svetovih: prednost v naslednjem tehnološkem prehodu, COM(2023) 442, 11.7.2023, Strasbourg, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/?uri=celex:52023DC0442>.

51. POSKRBIJO, da bodo programi in pobude za medijsko in digitalno pismenost, namenjeni odraslim (npr. staršem, skrbnikom, izobraževalcem in odvetnikom), zlahka dostopni vsem, tudi osebam v ranljivem položaju, da bodo vključevali praktične smernice o digitalni higieni, starosti primerni uporabi različnih vrst družbenih medijev ter uporabi obstoječih in posodobljenih tehničnih funkcij digitalnih tehnologij, kot so starševski nadzor, sledenje uporabi, upravljanje obvestil in določanje časovnih omejitev, ter da bodo seznanjali, kako preprečiti tveganja in prepoznati znake stiske, težave z duševnim zdravjem in simptome digitalne odvisnosti med otroki in mladostniki, in svetovali, kako naj starši/skrbniki ravnajo v takih primerih. V teh smernicah bi bilo treba odrasle seznaniti tudi s tveganji za otroke in mladostnike na spletu, na primer tveganji spolne zlorabe otrok na spletu (prepoznavanje in izogibanje), tveganji, ki so posledica dejavnosti odraslih, na primer pretiranega objavljanja vsebin v zvezi z otroki v njihovi bližini (EN: sharenting), ter s tem, kako prijaviti škodljivo vsebino (npr. prijavne točke, policija).
52. POSKRBIJO, da se vsi programi in pobude za medijsko in digitalno pismenost redno posodablajo, da bi kljub hitrosti digitalne preobrazbe naših družb ter nenehnemu uvajanju digitalnih orodij in spletnih aplikacij in njihovem postopnemu razvoju ostali relevantni in učinkoviti.
53. Vsem otrokom in mladostnikom, zlasti tistim v ranljivem položaju, ki so utrpeli škodo na spletu ali pri katerih se pojavijo znaki pretirane uporabe ali zasvojenosti podobni simptomi uporabe digitalnih medijev, OMOGOČIJO dostop do strokovnih in na dokazih temelječih storitev in zdravljenj, kot na primer do psihološkega in psihosocialnega svetovanja, pravne pomoči, storitev oseb na isti ravni, na primer oseb z živeto izkušnjo, in podpore glede digitalne varnosti.

54. PREUČIJO MOŽNOST uporabe interdisciplinarnih posvetovalnih organov, v katerih bodo zagovorniki otrokovih pravic in strokovnjaki na področjih nevrobiologije, psihologije, psihiatrije, vede o zasvojenosti, etike umetne inteligence, promocije duševnega zdravja, razvoja otrok in digitalnih tehnologij, da bi oblikovali utemeljene smernice, podprli sprejemanje odločitev in zagotovili, da bodo pri odločitvah v zvezi z digitalnim okoljem dali prednost interesom, duševnemu dobremu počutju ter varnosti otrok in mladostnikov.
55. SPODBUJAJO uvedbo participativnih procesov, ki otrokom in mladostnikom omogočajo, da izrazijo svoje mnenje o svojih digitalnih navadah.
56. DAJO POUDAREK krepitvi sodelovanja med družinami, šolami, vladnimi in nevladnimi organizacijami ter drugimi ključnimi deležniki, vključenimi v varovanje duševnega zdravja otrok in mladostnikov v digitalnem svetu, ter spodbujanju uravnotežene uporabe digitalnih medijev.

POZIVA EVROPSKO KOMISIJO IN DRŽAVE ČLANICE, NAJ:

57. EVIDENTIRAJO obstoječe zakonodajne in nezakonodajne ukrepe na ravni EU in na nacionalni ravni, da bi se oblikovali enotni in visoki evropski standardi za svetovanje staršem, skrbnikom in izobraževalcem glede digitalne higiene ter starosti primerne uporabe družbenih medijev, da bi bilo mogoče obravnavati škodljivi vpliv zlorabe ali prekomerne uporabe digitalnih tehnologij na duševno zdravje otrok in mladostnikov.

58. PODPREJO oblikovanje in izvajanje strukturnih reform za zaščito dobrega počutja in duševnega zdravja otrok in mladostnikov v digitalnem svetu ter SPODBUJAJO zbiranje in izmenjavo najboljših praks ter pridobljenih izkušenj med državami članicami⁷⁹ – pri čemer naj se opirajo na dejavnosti, ki jih omogoča Instrument za tehnično podporo (TSI)⁸⁰ – v zvezi z učinkovitimi ukrepi za preprečevanje in ublažitev škodljivega vpliva zlorabe ali prekomerne uporabe digitalnih tehnologij na duševno zdravje otrok in mladostnikov.
59. PODPIRAJO zdrav način življenja v državah članicah Evropske unije, pri čemer naj bo poudarek na uravnoteženem pristopu, ki vključuje tako spletne kot nespletne metode učenja in zabave za otroke in mladostnike, na primer udeležbo na športnih in kulturnih dejavnostih, branje knjig ter preživljanje kakovostnega časa z družino in prijatelji.
60. POZOVEJO ponudnike spletnih posredniških storitev k izpolnitvi njihovih odgovornosti za vzpostavitev varnega spletnega okolja za mladoletnike, kot so na primer določene v aktu o digitalnih storitvah. Pri tem naj bi podjetja prevzela večjo družbeno odgovornost za moderiranje vsebin in za način, kako so te predstavljene v digitalnem svetu, do katerega dostopajo otroci in mladostniki, na primer prek aplikacij, družbenih medijev, pretočnih platform ter spletišč s spletnimi igrami in pornografijo, tako da vgradijo zaščito otrok in zagotovijo spoštovanje vseh temeljnih pravic.

⁷⁹ Najboljše prakse se lahko izmenjujejo prek portala EU o najboljših praksah na področju javnega zdravja. Za več informacij glej: <https://webgate.ec.europa.eu/dyna/bp-portal/submission/search>.

⁸⁰ Instrument za tehnično podporo je program EU, ki državam članicam EU zagotavlja prilagojeno tehnično strokovno znanje za oblikovanje in izvajanje reform. Za področje duševnega zdravja otrok in mladostnikov glej na primer: *'Healthier Youth - Addressing the risks of online gambling and gaming'* („Bolj zdrava mladina – obvladovanje tveganj spletnih iger in iger na srečo“), 2024, https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/health-and-long-term-care/healthier-youth-addressing-risks-online-gambling-and-gaming_sl#:~:text=This%202-year%20project%20aims%20to%20reduce%20the%20risks,contributing%20to%20their%20wellbeing%20and%20improved%20mental%20health; in *'Supporting mental health and care for the wellbeing of vulnerable children and young people, Child & Youth wellbeing and mental health first'* („Skrb za duševno zdravje in oskrbo za dobro počutje ranljivih otrok in mladih; dobro počutje ter duševno zdravje otrok in mladih mora biti na prvem mestu“), 2023, https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/labour-market-and-social-protection/supporting-mental-health-and-care-wellbeing-vulnerable-children-and-young-people_sl.

61. POZOVEJO ponudnike in uvajalce sistemov umetne inteligence, naj zagotovijo visoko raven varstva temeljnih pravic in varnosti z izpolnjevanjem obveznosti iz akta o umetni inteligenci, pri čemer naj posebno pozornost namenijo vplivu sistemov umetne inteligence na otroke. Poleg tega naj ponudnike in uvajalce sistemov umetne inteligence pozovejo k sprejetju ukrepov in izvajanju zaščitnih ukrepov za obravnavanje tveganj, ki izhajajo iz aplikacij umetne inteligence, ki so dostopne otrokom ali ki lahko nanje vplivajo, tudi z varno in etično zasnovo ter uporabo, ter preprečijo vsakršno škodljivo izkoriščanje njihovih ranljivosti.
62. UVELJAVIJO pravila iz direktive o avdiovizualnih medijskih storitvah, akta o digitalnih storitvah, akta o umetni inteligenci in drugih zakonodajnih okvirih, ki naj bi med drugim pripomogli k zaščiti otrok pred praksami manipulativne in zasvajajoče zasnove, kibernetiskim trpinčenjem, spolno zlorabo otrok, praksami spletnega novačenja za namene nadaljnjega izkoriščanja in kršenja zasebnosti, neprimernimi in zavajajočimi vsebinami, dezinformacijami, vsiljivim zbiranjem informacij, agresivnim spletnim trženjem nezdrave hrane, pijače, lepotnih standardov in nerealnih podob telesa, alkohola, tobaka in podobnih izdelkov¹⁴ ter NADALJUJEJO izvajanje direktive o avdiovizualnih medijskih storitvah in akta o digitalnih storitvah v skladu z njunimi določbami na način, pri katerem bo v celoti upoštevana morebitna škoda za duševno zdravje, ki jo povzroča prekomerna uporaba družbenih medijev in drugih digitalnih tehnologij, kot so video platforme, ki temeljijo na algoritmih, potopitvena virtualna okolja, platforme za spletne igre in sistemi za priporočanje vsebin, kadar je to ustrezno.

63. POZOVEJO deležnike iz digitalnega gospodarstva, naj privzete nastavitve za otroke določijo v skladu z najvišjimi standardi varnosti in zasebnosti, naj ne uporabljajo formatov in funkcij, ki spodbujajo zasvojenost, kot je neskončno drsenje, ali nepreglednih algoritmov, poleg tega naj zagotovijo starosti primerne vsebine in varen digitalni prostor, upoštevajo in izvršujejo postopke preverjanja starosti, kadar je to ustrezno, sorazmerno in izvedljivo ter na način, ki spoštuje zasebnost uporabnikov, ter upoštevajo znatno tveganje, da bo v obstoječih okoliščinah starost večine uporabnikov precenjena. Deležnike iz gospodarstva bi bilo treba spodbujati, da naj predvsem in zlasti v primerih, kadar ni mogoče razlikovati med otroki in odraslimi uporabniki, uporabljajo te privzete nastavitve za vse uporabnike, da se prepreči škoda otrokom.
64. V okviru regulativnega in etičnega nadzora POZOVEJO deležnike iz digitalnega gospodarstva, naj izvedejo pregledno in neodvisno ocenjevanje učinka digitalnih tehnologij – zlasti glede značilnosti zasnove, katerih namen je povečati angažiranost uporabnikov – na duševno in telesno zdravje otrok in mladostnikov, tudi tistih v ranljivem položaju, podatke o tem vplivu na zdravje pa naj dovolj zgodaj in ob varovanju zasebnosti sporočijo neodvisnim raziskovalcem in širši javnosti.

65. PODPIRAJO in SPODBUJAJO raziskave za boljše dokumentiranje in opredeljevanje povezav med duševnim zdravjem in digitalnimi tehnologijami ter možnih škodljivih učinkov takih tehnologij.
66. OLAJŠAJO dodeljevanje ustreznih finančnih sredstev v obliki trajne podpore raziskavam in z dokazi podprtim ukrepom na tem področju.
67. OLAJŠAJO učinkovito in uspešno uporabo programov financiranja, na primer Instrumenta za tehnično podporo, Evropskega socialnega sklada+ ter programov EU za zdravje, Digitalna Evropa in Obzorje Evropa. Tudi s programom Erasmus+ se lahko podpira digitalno izobraževanje ter razvoj digitalnih veščin – tudi za medijsko in digitalno pismenost – vseh učečih se, da bi se podprla njihova digitalna vključenost in opolnomočenje.

68. ŠE NAPREJ redno pregledujejo in SPODBUJAJO uporabo smernic o digitalnem izobraževanju (tj. smernic za učitelje in izobraževalce glede širjenja medijske in digitalne pismenosti ter boja proti dezinformacijam v okviru izobraževanja in usposabljanja ter etičnih smernic za izobraževalce o uporabi umetne inteligence in podatkov pri poučevanju in učenju) ter o dobrem počutju in duševnem zdravju (tj. smernic za oblikovalce politik in izobraževalce za podpiranje dobrega počutja in duševnega zdravja v šoli), poleg tega pa naj spodbujajo uporabo teh smernic na nacionalni ravni, da bi povečale zavest o različnih vidikih, povezanih z digitalnim izobraževanjem in dobrim počutjem, na primer digitalni odpornosti in digitalnem državljanstvu⁸¹.

POZIVA EVROPSKO KOMISIJO, NAJ:

69. NADALJUJE IN ZAGOVARJA celovit pristop k duševnemu zdravju, kot je opisan v sporočilu Komisije o celovitem pristopu k duševnemu zdravju, vključno z ukrepi in vodilnimi pobudami, usmerjenimi v preprečevanje težav z duševnim zdravjem in v vzpostavitev varnejšega in bolj zdravega digitalnega prostora za otroke in mladostnike².

⁸¹ Ta odstavek se nanaša na smernice, objavljene leta 2022 – ukrep 6 in ukrep 7 načrta za digitalno izobraževanje (2021–2027). Te smernice so zdaj v pregledu.
Za več informacij glej:
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0624>.

70. ZAGOTOVI, da bosta imela duševno zdravje in dobro počutje otrok in mladostnikov še naprej prednost pri izvajanju akta o digitalnih storitvah in druge ustrezne zakonodaje, ter pravočasno OBLIKUJE smernice iz člena 28 akta o digitalnih storitvah, pri čemer je treba ponudnike storitev spletnih platform odvracati od namernih praks zasvajajoče zasnove, namenjene otrokom, jih spodbujati k uporabi starosti primerne zasnove ter k uvajanju natančnih, zanesljivih in stabilnih postopkov preverjanja starosti, ki ohranjajo zasebnost, kadar je to ustrezno, sorazmerno in izvedljivo.
71. UPOŠTEVA duševno zdravje in dobro počutje otrok in mladostnikov v prihodnji oceni in morebitnem pregledu direktive o avdiovizualnih medijskih storitvah.
72. ŠE NAPREJ izvaja strategijo za boljši internet za otroke (BIK+), pri čemer je potrebno ravnotežje med zaščito ter opolnomočenjem otrok in mladih na spletu.
73. ŠE NAPREJ izvaja akcijski načrt za digitalno izobraževanje (2021–2027), da bi mladi sprejemali ozaveščene in varne odločitve na spletu ter imeli razvite digitalne veščine in kompetence za odgovorno, kritično in samozavestno uporabo digitalnih tehnologij.

74. ŠE NAPREJ podpira izvajanje priporočila Sveta o poteh do uspeha v šoli⁸² z izmenjavo učinkovitih praks, smernic in praktičnih orodij za pomoč šolam in izobraževalcem pri podpiranju dobrega počutja in duševnega zdravja v skladu s celovitim sistemskim vsešolskim pristopom k dobremu počutju in duševnemu zdravju⁸³. To med drugim vključuje preventivna prizadevanja in prizadevanja za ozaveščanje, pri čemer je treba v celoti izkoristiti orodja EU za sodelovanje, spletne platforme in izobraževalne skupnosti, kot je evropska platforma za šolsko izobraževanje, vključno s skupnostjo eTwinning⁸⁴.
75. SE POSVETUJE z državami članicami o izvedbi vseevropske raziskave o vplivu družbenih medijev in pretiranega časa, preživetega pred zasloni, na duševno zdravje in dobro počutje, da bi se opredelila pozitivna, ustvarjalna in uravnotežena uporaba digitalnih tehnologij⁸⁵.

⁸² Priporočilo Sveta z dne 28. novembra 2022 o poteh do uspeha v šoli in nadomestitvi Priporočila Sveta z dne 28. junija 2011 o politikah za zmanjševanje osipa (Besedilo velja za EGP) 2022/C 469/01, ST/14981/2022/INIT, UL C 469, 9.12.2022, str. 1–15, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/?uri=CELEX%3A32022H1209%2801%29>.

⁸³ Evropska komisija, evropski izobraževalni prostor – šolsko izobraževanje, „Dobro počutje v šoli“, 7. oktober 2024, obiskano 20. maja 2025, <https://education.ec.europa.eu/sl/education-levels/school-education/wellbeing-at-school>.

⁸⁴ Evropska platforma za šolsko izobraževanje je stičišče vseh, ki so vključeni v šolsko izobraževanje – pedagoškega osebja, raziskovalcev in oblikovalcev politik –, kjer lahko najdejo novice, intervjuje, publikacije, praktične primere, tečaje in partnerje za svoje projekte Erasmus+. Njen predel eTwinning je namenjen skupnosti eTwinning in njenim dejavnostim. Za več informacij glej: <https://school-education.ec.europa.eu/sl>.

⁸⁵ Obstaja vse več znanstvenih dokazov, da bi bilo treba nadzirati čas, ki ga otroci in mladostniki prebijejo pred zasloni. Za več informacij glej: Qi, J., Yan, Y. & Yin, H., 'Screen time among school-aged children of age 6–14: systematic review' („Čas, ki ga šoloobvezni otroci, stari od 6 do 14 let, prebijejo pred ekrani: sistematični pregled“), Global Health Research and Policy, Zvezek 8, 12 (2023), <https://doi.org/10.1186/s41256-023-00297-z>; Muppalla S.K., Vuppalapati S., Reddy Pulliahgaru A., Sreenivasulu H., 'Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management' („Posledice prekomernega preživljanja časa pred zasloni za razvoj otrok: posodobljeni pregled in strategije obvladovanja“), Cureus, 18. junij 2023, Zvezek 15(6), <https://www.cureus.com/articles/162175-effects-of-excessive-screen-time-on-child-development-an-updated-review-and-strategies-for-management#!/>.

76. Z vseevropsko raziskavo ZBERE podatke in spoznanja o vplivu družbenih medijev in pretiranega časa, preživetega pred zaslonom, na duševno zdravje in dobro počutje ter na podlagi pridobljenih rezultatov PREUČI MOŽNOSTI za sprejetje ukrepov, na primer pripravo akcijskega načrta ali drugega ustreznega dokumenta, ki bo opredelil in obravnaval izzive in tveganja, ter začrta preventivne strategije ter strategije za izobraževanje in podporo, da bi se opredelila pozitivna, ustvarjalna in uravnotežena uporaba digitalnih tehnologij ter preprečili in ublažili škodljivi učinki digitalnih tehnologij na duševno zdravje otrok in mladostnikov⁸⁶.
77. Pri pripravi prihodnjega akcijskega načrta proti kibernetickemu trpinčenju UPOŠTEVA razsežnost duševnega zdravja, tudi preventivne ukrepe, nediskriminacijo, učinkovite zaščitne ukrepe, prijavljanje in celovito podporo.
78. Na podlagi rezultatov vseevropske raziskave o vplivu družbenih medijev in pretiranega časa, preživetega pred zaslonom, na duševno zdravje in dobro počutje⁸⁷ OBLIKUJE z dokazi podprte smernice za oblikovalce politik, izobraževalce, skrbnike in starše glede pomena digitalne higiene ter učinkovite in odgovorne strategije za upravljanje časa, preživetega pred zasloni (tj. pravila glede časa, preživetega pred zasloni, in vrste prikazane vsebine, obdobja brez zaslona in alternativnih dejavnosti za zmanjšanje odvisnosti od digitalnih tehnologij)⁴⁰ ter priporočila za uporabo zaslonov in družbenih medijev, prilagojena starosti.

⁸⁶ Ta akcijski načrt bo dopolnjeval prihodnji akcijski načrt proti kibernetickemu trpinčenju. Za več informacij glej:

U. Von Der Leyen – kandidatka za predsednico Evropske komisije, Evropa pred izbiro: politične usmeritve naslednje Evropske komisije 2024–2029, Strasbourg, 18. 7. 2024, https://commission.europa.eu/document/download/e6cd4328-673c-4e7a-8683-f63ffb2cf648_sl?filename=Political%20Guidelines%202024-2029_SL.pdf.

⁸⁷ Poslanica Ursule Von Der Leyen, predsednice Evropske komisije, Glennu Micallef, kandidatu za komisarja za medgeneracijsko pravičnost, mladino, kulturo in šport, Bruselj, 17. 9. 2024, https://commission.europa.eu/document/download/c8b8682b-ca47-461b-bc95-c98195919eb0_en?filename=Mission%20letter%20-%20MICALLEF.pdf.

Poslanica Ursule Von Der Leyen, predsednice Evropske komisije, Olivérju Varhelyiju, kandidatu za komisarja za zdravje ljudi in dobrobit živali, Bruselj, 17. 9. 2024, https://commission.europa.eu/document/download/b1817a1b-e62e-4949-bbb8-ebf29b54c8bd_en?filename=Mission%20letter%20-%20VARHELYI.pdf.

79. ZAGOTOVI, da evropska in nacionalne zakonodaje skupaj učinkovito onemogočajo nepošteno in škodljive poslovne prakse v spletnem okolju ter učinkovito uveljavljajo veljavne predpise.
80. ZAGOTOVI dejavno in konstruktivno sodelovanje otrok in mladih po vsej Evropi pri razvoju politik, ukrepov in rešitev EU, namenjenih njihovem opolnomočenju na spletu in zmanjšanju negativnega vpliva digitalnih tehnologij na duševno zdravje otrok in mladostnikov⁸⁸.
81. OPOZARJA na morebitne škodljive posledice zgodnjega dostopa otrok in mladostnikov do digitalnih tehnologij v Evropski uniji, pri katerem ni ustreznega nadzora, usmeritev ali omejitev.
82. SPODBUJA raziskave in razvoj storitev na področju duševnega zdravja, prilagojenih digitalni dobi, ki bodo vključevale vire, telefonske linije za pomoč in spletne svetovalnice⁸⁹.
83. PREVERJA IN ZAGOTAVLJA, da deležniki iz digitalnega gospodarstva izpolnjujejo veljavne predpise o zaščiti otrok in mladostnikov v kibernetnem prostoru, SPREMLJA njihov napredek na tem področju in ali so pri tem proaktivni ter nenehno OCENJUJE ustreznost orodij za obvladovanje izzivov.

⁸⁸ Resolucija Sveta Evropske unije in predstavnikov vlad držav članic, ki so se sestali v okviru Sveta, o okviru za evropsko sodelovanje na področju mladine: strategija Evropske unije za mlade 2019–2027, UL C 456, 18.12.2018, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/?uri=oj:JOC_2018_456_R_0001.

⁸⁹ Chen, T., Ou, J., Li, G., Luo, H., 'Promoting mental health in children and adolescents through digital technology: a systematic review and meta-analysis' („Spodbujanje duševnega zdravja otrok in mladostnikov prek digitalne tehnologije: sistematični pregled in metaanaliza“), Frontiers In Psychology, 12. marec 2024, zvezek 15, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356554>.

84. POIŠČE primere dobre in varne zasnove digitalne tehnologije, zlasti platform družbenih medijev, kar zadeva potrebe in ranljivosti otrok ter mladostnikov, ter PODPIRA pobude, ki širijo zdrave vsebine za preprečevanje negativnih učinkov digitalnih tehnologij.
85. Pri oblikovanju političnih pobud UPOŠTEVA raznolikost evropskega prebivalstva, da bi podprla ustrezno zaščito otrok in mladostnikov, katerih duševno zdravje bi lahko bilo ogroženo.
86. SPODBUJA raziskave in inovacije za pridobivanje dodatnih znanstvenih dokazov o tem, kako uporaba digitalnih tehnologij vpliva na duševno zdravje in dobro počutje otrok in mladostnikov v vse bolj digitalizirani družbi, ter SPREMLJA IN OCENJUJE učinek strategij in pobud, namenjenih spodbujanju zdrave in uravnotežene uporabe digitalne tehnologije, ter PREVERI možnosti za stalno financiranje raziskav in ukrepov, podprtih z dokazi, na tem področju.
-