



MOZDULJ RÁ A VALÓSÁGRA!

30+8 ÖTLET A KÉPERNYŐIDŐ
CSÖKKENTÉSÉRE

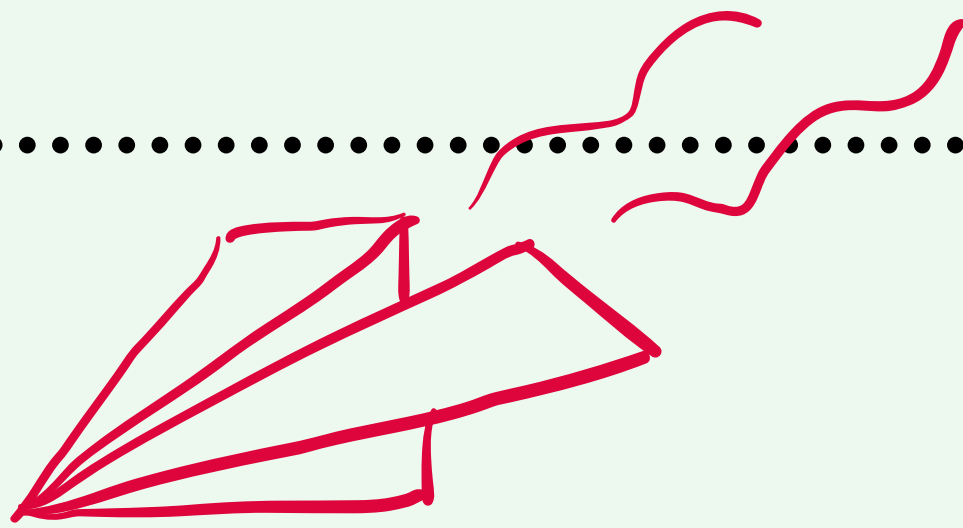


Innovatív
Egészségpedagógia



TARTALOMJEGYZÉK

Bevezető	3
A képernyőidő növekedésének hatásai a gyerekekre	7
Hogyan működik az agy?	10
Célok és motivációk	15
Hangulatvezérelt és célvezérelt viselkedés	19
30 ötlet a családok számára a képernyőidő csökkentésére	22
Plusz 8 tanács a képernyőhöz való hozzáférés megnehezítéséhez!	45
Családi tevékenységek és képernyőmentes időszakok	51
Hasznos linkek	54
Olvasmányok szülőknek	57
Impresszum	58





01

BEVEZETŐ

Az elmúlt években a gyermekek képernyő előtt töltött ideje jelentősen megnövekedett, különösen a 8-12 éves korosztály körében, akik esetében a napi átlagos képernyőidő már meghaladja az 5 és fél órát, a 13 év felettiek körében pedig a több mint 8 órát. Ez a tendencia komoly hatással van a fiatalok életmódjára, és hosszú távú következményekkel járhat mind a fizikai, mind a mentális egészségükre. A Bethesda Gyermekkórház szakembereinek vezetésével indított, képernyőidő-csökkentő program célja, hogy segítséget nyújtson a családoknak a virtuális tér feletti kontroll visszaszerzésében, és abban, hogy aktívabb, kiegyensúlyozottabb életet élhessenek. A program részeként adjuk a családok kezébe ezt az e-bookot kapsz kodóként a hétköznapihoz.

Célunk, hogy arra biztassuk a szülőket és gyermekeiket, tanulják meg, miként alakíthatnak ki tudatos szokásokat az okoseszközök használatában. Szeretnénk segíteni, hogy az eszközök a mindennapok támogató részévé váljanak anélkül, hogy káros hatásukat kifejtenék. Ahogy Dr. Nagy Péter, a Bethesda Gyermekkórház gyermekpszichiátere, a program szakmai vezetője hangsúlyozza: *„A képernyők használata a mai világ természetes része, de ahogy az élelmiszerek esetében is tudatos döntéseket hozunk, ugyanígy kell figyelnünk az okoseszközök megfelelő használatára is.”* A programunk bizonyítékokon alapuló módszereket gyűjt össze, amelyeket könnyen érthető és alkalmazható formában nyújtunk a családok számára.



Az e-book gyakorlati tanácsokkal és konkrét ötletekkel támogatja a családokat abban, hogy csökkentsék a gyermekek képernyő előtt töltött idejét, és ezzel megelőzzék a túlzott használat negatív hatásait. A közös családi tevékenységek, a képernyőmentes időszakok megőrzése, valamint az okoseszközök helyes példája mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a gyerekek újra felfedezzék a valós világ örömeit, és egészségesebb életmódot alakítsanak ki.

„A képernyők használata a mai világ természetes része, de ahogy az élelmiszerek esetében is tudatos döntéseket hozunk, ugyanígy kell figyelnünk az okoseszközök megfelelő használatára is.”



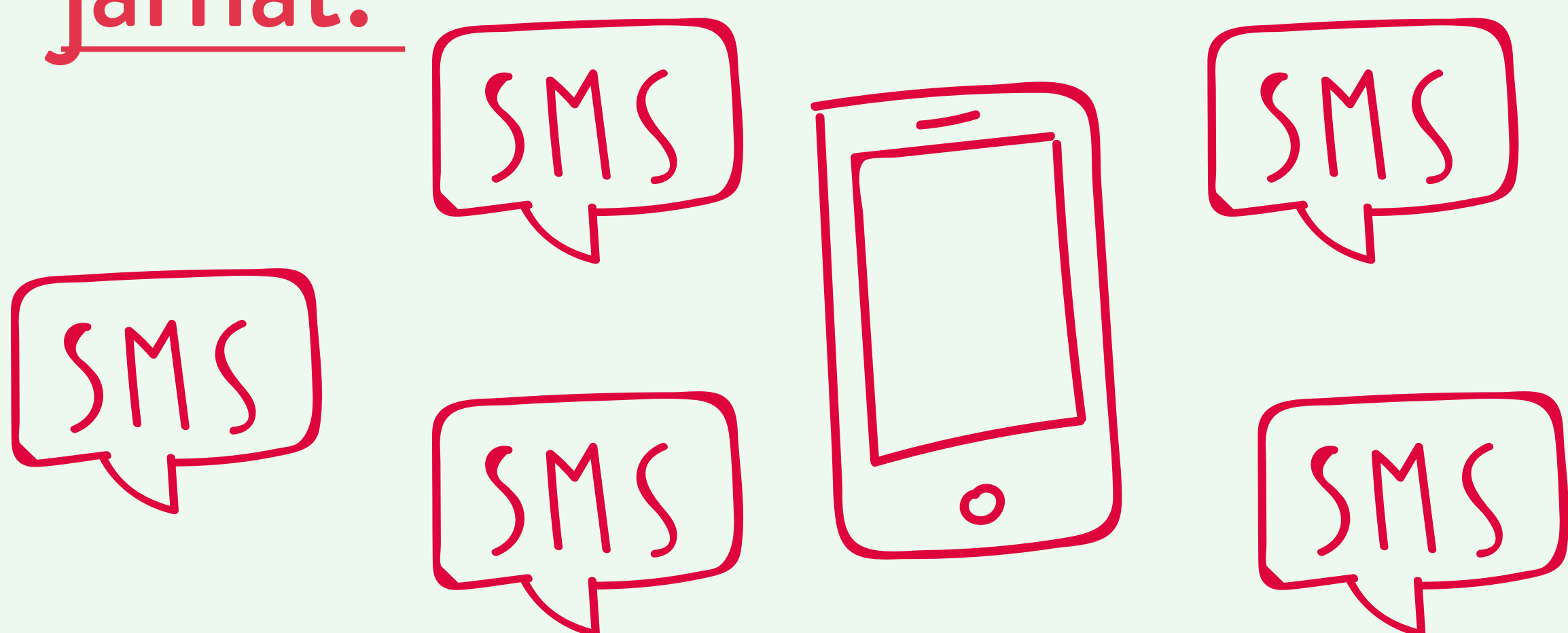
02

A KÉPERNYŐIDŐ NÖVEKEDÉSÉNEK HATÁSAI A GYEREKEKRE

Az elmúlt években jelentős mértékben nőtt a gyerekek képernyő előtt töltött ideje, különösen a szabadidős célú használat terén. A 8–12 éves korosztályban a napi képernyőidő 4 óráról 5,5 órára, míg a 13 év felettiek esetében 7 óráról 8 órára emelkedett. Ez a növekedés már önmagában is aggasztó, hiszen a képernyők előtt töltött idő az életmódjukat jelentősen befolyásolja, és hosszú távon komoly következményekkel járhat. Az ilyen jelentős mértékű képernyőhasználat hatással van a gyerekek fizikai és mentális egészségére is. A kutatások szerint a napi 2 órát meghaladó szabadidős képernyőhasználat összefüggésbe hozható az egészségtelen táplálkozással, a testmozgás hiányával és az elhízással. Emellett negatív hatással van a mentális egészségre is: nagyobb gyere-

kek esetében hangulatromlást, depressziót okozhat, míg a kisebbeknél impulzivitást és kognitív fejlődési problémákat idézhet elő.

A 8–12 éves korosztályban a napi képernyőidő 4 órától 5,5 órára, míg a 13 év feletiek esetében 7 órától 8 órára emelkedett. Ez a növekedés már önmagában is aggasztó, hiszen a képernyők előtt töltött idő az életmódjukat jelentősen befolyásolja, és hosszú távon komoly következményekkel járhat.





03

HOGYAN
MŰKÖDİK
AZ AGY?

Az agyunk működése szorosan összefügg azzal, hogy miként reagálunk a digitális eszközök által nyújtott ingerekre. Az izgalmas, új élmények és ingerek gyors dopaminszint-emelkedést váltanak ki az agyban, ami egyfajta jutalomérzetet hoz létre. Azonban, miután ez a dopaminszint visszaesik, egyfajta „crash” állapot lép fel, amely hiányérzetet és rossz érzést kelt. Ilyenkor semmi más tevékenység nem tűnik annyira vonzónak, mivel az nem képes ugyanazt a dopamin-emelkedést kiváltani. Ez az agyi működés hozzájárul ahhoz, hogy a gyerekek (és felnőttek) egyre többet és többet akarnak a képernyők előtt kapott ingerekből, mivel az agy alkalmazkodik a magas dopaminszinthez. Ez azt jelenti, hogy idővel egyre több ingerre van

szükség ahhoz, hogy ugyanolyan élményt éljenek át, mint korábban.

Egy másik fontos hatás, hogy ha egy tevékenységhez mindig hozzákapszolunk egy digitális eszközt vagy egy képernyőt, elveszítjük az adott tevékenység természetes örömet. Például a mozgás önmagában is boldogságot okozhat, azonban, ha valaki minden alkalommal videókat néz, miközben sportol, idővel magában a mozgásban nem fog örömet találni. Ugyanez igaz a tanulásra is: bár nem mindig a legizgalmasabb tevékenység, mégis jó érzés egy feladat megoldása vagy egy versszak megtanulása. Ha azonban folyamatosan érkeznek ennél sokkal izgalmasabb ingerek a telefonról, ez a kis örömérzet eltűnik, és a tanulás könnyen küzdelmes élménnyé válhat.

A digitális világban egyre gyakrabban fordul elő, hogy egyetlen képernyő már nem elég: a gyerekek egyszerre többféle ingerre vágynak. Például játék közben vagy egy alkalmazás betöltésekor is gyakran néznek videókat. Ez az agyat arra szoktatja, hogy mindig többféle inger segítségével emelje meg a dopaminszintet, így a korábbi egyszerűbb élmények már nem elegendőek. Különösen veszélyes ez a folyamat felnőtteknél, például vezetés közben. Ha valaki megszokta, hogy mindig új ingerek érik a telefonon keresztül, előfordulhat, hogy vezetés közben is hiányérzete támad, és üzeneteket olvas vagy közösségi médiát nézeget, ami rendkívül veszélyes helyzetet teremthet. Ezért fontos, hogy tudatosan figyeljünk arra, hogyan és mikor használjuk

a digitális eszközöket, és hogy időnként tudatosan válasszunk képernyőmentes tevékenységeket – így agyunk képes lehet természetes, egészséges módon élni a valóságot.

Az agyunk működése szorosan összefügg azzal, hogy miként reagálunk a digitális eszközök által nyújtott ingerekre. Az izgalmas, új élmények és ingerek gyors dopaminszint-emelkedést váltanak ki az agyban, ami egyfajta jutalomérzetet hoz létre. Azonban, miután ez a dopaminszint visszaesik, egyfajta „crash” állapot lép fel, amely hiányérzetet és rossz érzést kelt.



04

CÉLOK ÉS MOTIVÁCIÓK

A célkitűzés hatékony módszerekkel történő meghatározása kulcsfontosságú a program sikerességéhez. A folyamat első lépése a heti monitorozás, amely során áttekintjük és megbeszéljük a képernyőidő és az aktivitás alakulását. Ez segít a szülőknek és a gyerekeknek is átlátni, hol vannak javítandó feladatok. Ezt követi a konkrét terv kialakítása, ahol a legfontosabb szempontokat írásban rögzítjük a monitorozás alapján.

Fontos, hogy olyan célt jelöljünk ki, amely konkrét, mérhető, reálisan elérhető és időben behatárolt (angol rövidítéssel: SMART – Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound). Például egy jó cél lehet, hogy „csökkentsük a gyermekem napi képernyőidejét 1,5 órára”,

vagy „csökkentsük 25%-kal.” Kevésbé valószínű a cél elérése, ha azt kevésbé konkrétan fogalmazzuk meg, például: „Szeretném, ha a gyermekem sokkal kevesebbet nyomkodná a telefonját”. Fontos, hogy a cél reálisan elérhető legyen; se túl könnyű, se túl nehéz. Nem célszerű például teljes absztinenciát kitűzni, viszont a napi 10 perces csökkentés sem feltétlen elegendő.

A terv részeként érdemes egy fő célt megfogalmazni, például „Csökkentsük a napi képernyőidőt 2 órára vagy 25%-kal!”, majd ezt kisebb alcélokra bontani. Ezek az alcélok (például napi 20-30 perc képernyőmentes tevékenység beiktatása, vagy képernyőmentes zónák, szobák kijelölése) mind lépések lehetnek a fő cél

eléréséhez, és érdemes közös beszélgetéssel meghatározni őket. A célok részletezése és a rendszeres áttekintés segít abban, hogy a család valamennyi tagja elköteleződjön a képernyőidő csökkentése mellett, és közösen dolgozzanak a célok eléréseért. Az ennek érdekében tett erőfeszítések erősítik a családi kapcsolatokat is, megvalósításuk közös családi sikerélményt jelent.

Fontos, hogy olyan célt jelöljünk ki, amely konkrét, mérhető, reálisan elérhető és időben behatárolt.

OK!



05

HANGULAT-
VEZÉRELT ÉS
CÉLVEZÉRELT
VISELKEDÉS

Kétféle viselkedésformát különböztetünk meg: a hangulatvezérelt és a célvezérelt viselkedést. Előbbi esetében a hangulat határozza meg, hogy valaki megcsinál-e valamit vagy sem. Például, ha rossz a kedvünk, lehet, hogy úgy döntünk, kihagyjuk az edzést, ami pedig javíthatna a hangulatunkon. Ez viszont azt eredményezi, hogy a rossz hangulat tovább fokozódik, mivel semmi sem történt, ami pozitív változást hozott volna. Ugyanakkor, ha jó hangulatban vagyunk, hajlamosabbak vagyunk olyan tevékenységeket szervezni – például mozi a barátokkal –, amik még jobb hangulatot eredményeznek.

A célvezérelt viselkedés esetében egy konkrét cél elérése motiválja a cselekvést, függetlenül attól, hogy az adott pillanatban

van-e hozzá kedvünk vagy sem. Ez a hozzáállás segít abban, hogy a cél elérése érdekében lépéseket tegyünk, így akár a hangulatunktól függetlenül is pozitív eredményeket érhetünk el. (Ha a család elhatározza, hogy elkötelezi magát a képernyőidő tudatosabb alkalmazásában, célvezérelt megközelítésre lesz szükség, hisz sok olyan helyzetre, kihívásra számíthatunk, amikor sokkal könnyebb lenne a képernyőhöz visszatérni, mint a céljainkat megvalósítani.)

A célvezérelt viselkedés esetében egy konkrét cél elérése motiválja a cselekvést, függetlenül attól, hogy az adott pillanatban van-e hozzá kedvünk vagy sem. Ez a hozzáállás segít abban, hogy a cél elérése érdekében lépéseket tegyünk.



06

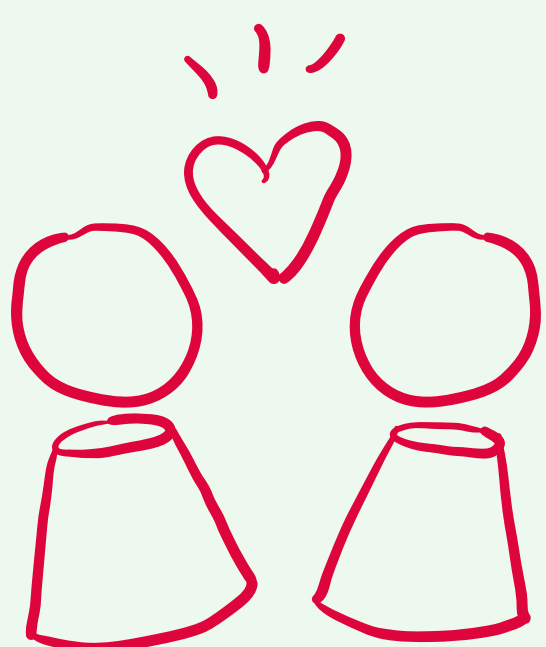
30 ÖTLET
A CSALÁDOK
SZÁMÁRA
A KÉPERNYŐIDŐ
CSÖKKENTÉSÉRE

Javasoljuk, hogy heti egy új szokást vessünk be és azt jól látható helyen, módon kövessük – ehhez az e-book végén Szokásnaplót is adunk segítségként.

.....

1. Legyen közös, családi döntés a képernyőidő csökkentése!

A képernyőidő csökkentésének leghatékonyabb módja, ha az egész család bevonódik és közösen hoznak erről egy döntést. Beszéljétek meg együtt, hogy miért fontos ez, és alakítsatok ki olyan szabályokat, amiket mindenki elfogad. Ez segít abban, hogy minden családtag elköteleződjön és közösen vállalják a felelősséget.



2. Legyen heti egy képernyőmentes este!

Határozzatok meg egy estét a héten, amikor teljesen elkerülitek a képernyőt, és helyette szórakoztató, aktív vagy pihentető tevékenységeket végeztek. Ez lehet egy esti séta, egy társasjáték-maraton vagy egy közös főzés. Az ilyen esték segítenek kiszakadni a digitális világból, és a közös élményekre koncentrálni.

.....

3. Legyen a családnak egy közös, legalább 30 perces képernyőmentes tevékenysége! Beszéljétek meg együtt, hogy mi legyen az!

Minden nap szánjatok legalább 30 percet olyan közös tevékenységre, amely teljesen

mentes a képernyőtől. Ez lehet egy rövid séta, egy kis kertészkedés vagy kreatív alkotás, mint például festés, kézműveskedés, vagy akár egy képernyő nélkül együtt töltött vacsora. A lényeg, hogy mindenki részt vegyen és élvezze az együtt töltött időt!

.....

4. Kapcsoljátok ki a tévét, ne szóljon a háttérben, amikor valamilyen másfajta tevékenységet végeztok!

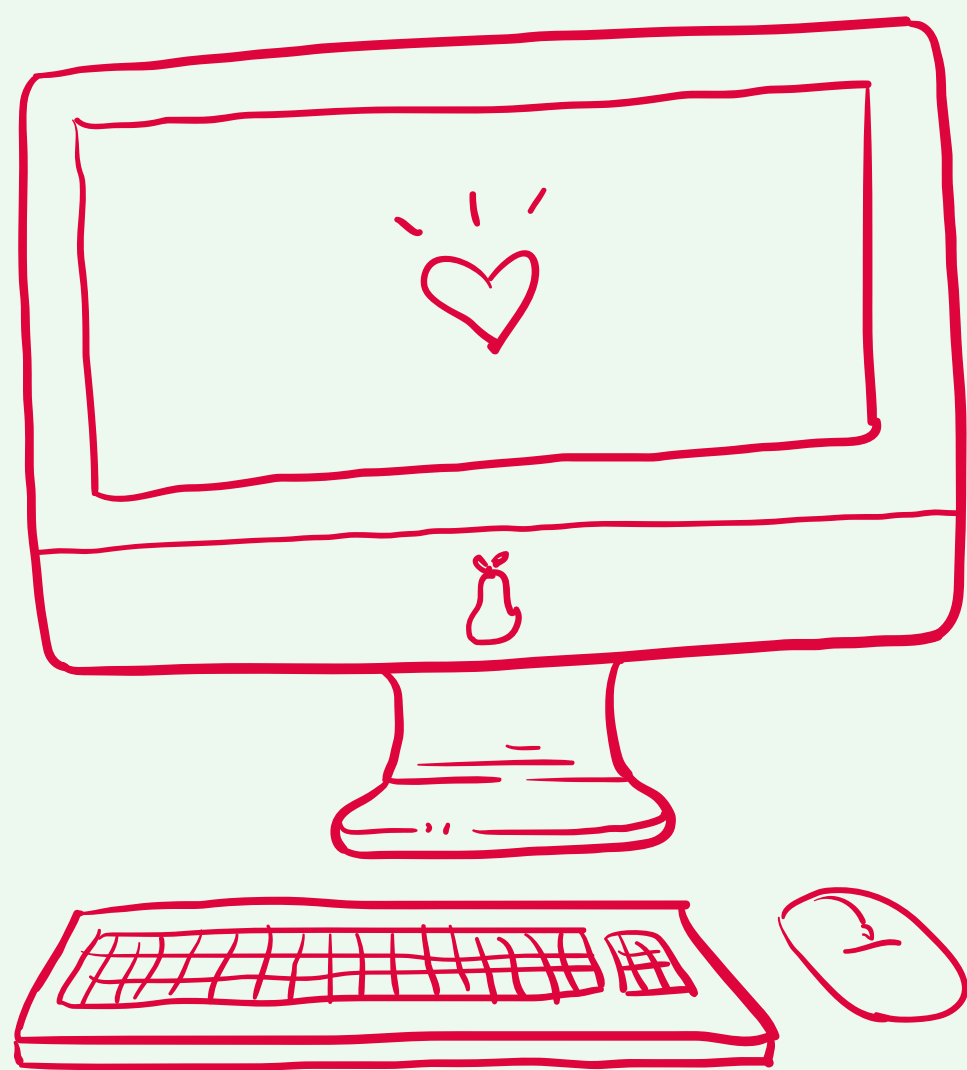
A tévé háttérzajként való használata gyakran elvonhatja a figyelmet, még akkor is, ha nem nézzük aktívan. Amikor együtt vagytok és más tevékenységet végeztok, például étkeztek vagy társasjátékoztok, kapcsoljátok ki a tévét.

Ez segít abban, hogy a figyelmek a közös élményre összpontosuljon.

.....

5. A napi/heti képernyőidő egy része legyen közös tevékenység, például, amikor együtt filmezik a család!

Ha már használjátok a képernyőt, tegyétek közös élménnyé! Válasszatok ki egy filmet vagy sorozatot, amit az egész család szívesen néz, és tartsatok rendszeresen „filmestet”. Ez nemcsak kikapcsolódás, hanem alkalom arra is, hogy együtt legyetek és közös emlékeket alkossatok.



6. Az étkezőasztalhoz a család együtt üljön le, a telefon, tablet legyen kikapcsolva!

Az étkezés legyen egy olyan időszak, amikor teljesen kizárjátok a digitális eszközöket, és csak egymásra figyeltek. Beszélgetsetek arról, hogy kinek milyen napja volt, milyen tervei vannak, vagy egyszerűen élvezzétek az ételt és a társaságot. Így az étkezések igazi kapcsolódási lehetőségekké válhatnak.

.....

7. Az autó legyen képernyőmentes zóna a szülőknek! Ne írjon a szülő sms-t vagy e-mailt vezetés közben!

Az autóban töltött idő remek alkalom a beszélgetésre, éneklésre, zenehallga-

tásra, vagy akár közös történetmesélésre. Ne hagyjátok, hogy a telefonok eltereljék a figyelmet, különösen vezetés közben. Tanítsuk meg a gyerekeknek is, hogy az autóban a figyelem és a biztonság a legfontosabb!

.....

8. Legyen egy olyan választott sporttevékenység, amit szívesen végeznek a családtagok – akár külön-külön, akár együtt! Támogassátok egymást ebben!

A közös mozgás nagyszerű módja a képernyőmentes idő eltöltésének. Válasszatok olyan sportot vagy mozgásformát, amit mindenki szívesen csinál – akár együtt, akár külön. Ez segít abban, hogy a mozgás

örömet okozzon, és közös célokat is kitűz-
hessetek, például egy közös futóversenyt
vagy biciklitúrát.

.....

**9. Jelöljete ki képernyőmen-
tes időszakokat a nap során,
amikor már nem használjuk
az okoseszközöket, például
a lefekvés előtti egy órában,
vagy iskolába indulás előtt!**

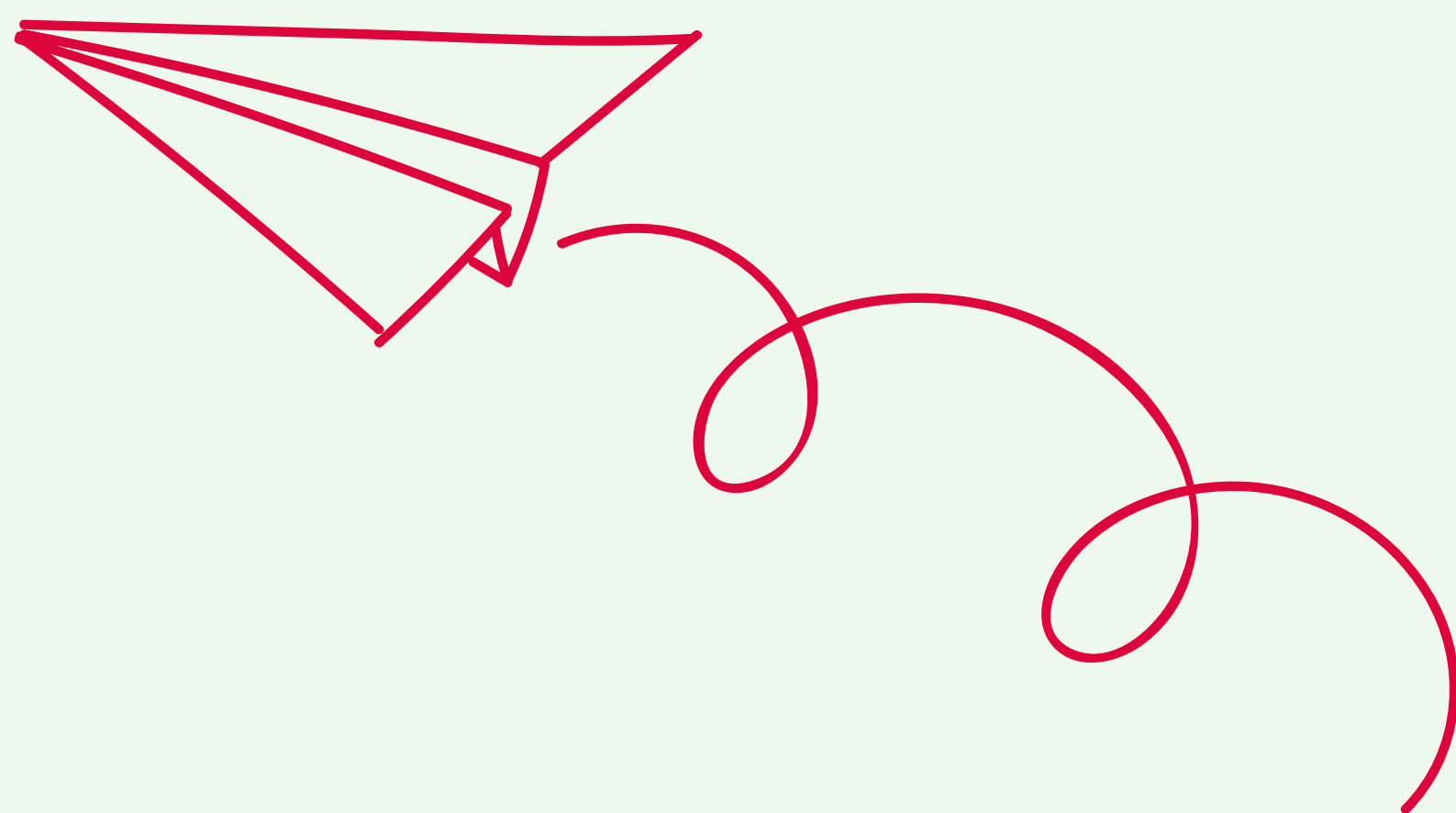
A napi rutinok kialakításában segíthet, ha
előre meghatározzátok, mikor kerülnek
eltevésre az eszközök. A lefekvés előtti
időszak legyen nyugodt és képernyőmen-
tes, hogy a gyerekek könnyebben tud-
janak elaludni. Az iskolába indulás előtti
órában is érdemes más tevékenységek-
re koncentrálni, például közös reggelire.

Fontos, hogy változás csak akkor érhető el, ha ezeket a szabályokat a szülők maguk is betartják!

.....

10. Ne használjatok egyszerre több képernyőt!

Gyakran előfordul, hogy egyszerre nézünk tévét, telefonozunk és a laptopunkon is dolgozunk. Tudatosan figyeljünk arra, hogy egyszerre csak egy képernyőt használjunk, így jobban tudunk koncentrálni és tudatosabb felhasználóvá válhatunk. Ez segít csökkenteni a digitális tartalom túlzott fogyasztását is.



11. Tervezzetek közös kézműves programokat!

Alkossatok közösen, például rajzoljatok, festetek, gyártsatok ékszereket, vagy építsetek maketteket. Az ilyen kreatív tevékenységek fejlesztik a gyerekek kézügyességét és fantáziáját, miközben a képernyőtől távol tartják őket. Ezek a programok hosszabb időre is leköthetik őket, és segítenek erősíteni a családi kötelékeket.

.....

12. Tartsatok rendszeres „kincskereső” alkalmat a szabadban!

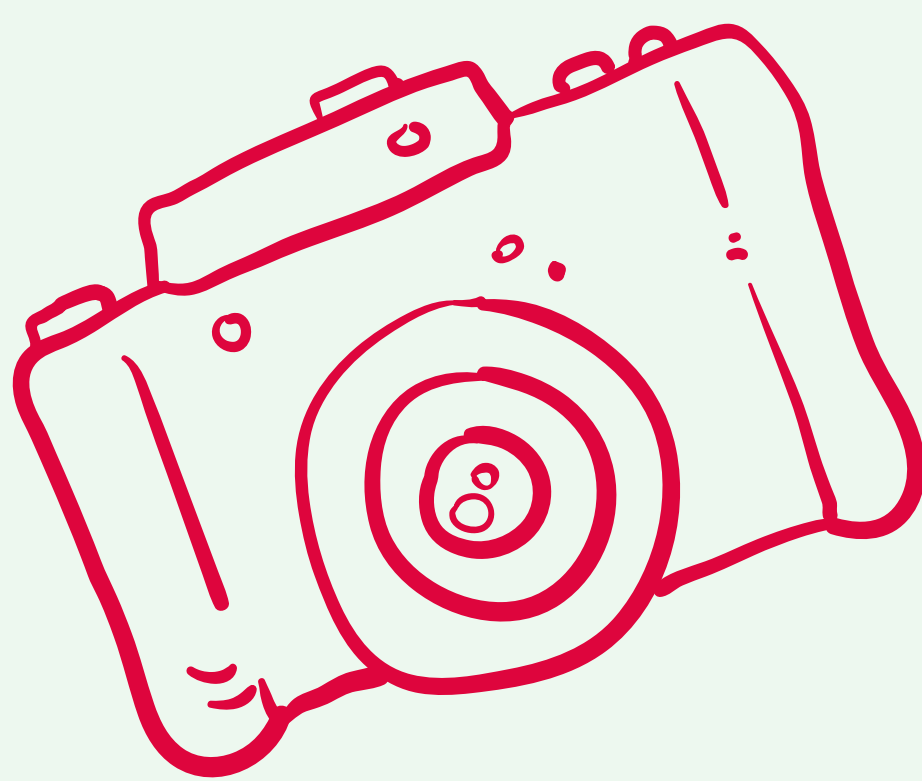
Szervezzetek kincskereső kalandot a parkban vagy az erdőben, ahol a gyerekeknek egy térkép alapján meg kell találniuk különböző tárgyakat. Ez egy szórakoztató

és aktív módja annak, hogy időt töltsenek a természetben és felfedezzék a környezetüket. Így a képernyők helyett a valóságban élhetik át a kalandokat.

.....

13. Készítsetek saját mesekönyvet a gyerekekkel!

Üljetek össze, és találjatok ki közösen egy történetet, amit a gyerekek illusztrálhatnak is. Így nemcsak kreatívak lehetnek, de fejlesztik írás- és rajzkészségüket is. Később pedig, ha elkészül a könyv, újra és újra elolvashatják, és büszkén mutathatják meg barátaiknak.



14. Tervezzetek „múzeumi napot” a városban vagy a környéken!

Látogassatok el egy múzeumba vagy kiállításra, ahol a gyerekek új dolgokat tanulhatnak és fedezhetnek fel. Az ilyen programok bővítik a gyerekek ismereteit, és interaktív, oktató jellegű élményeket nyújtanak. Emellett jó alkalmat adnak arra is, hogy képernyő nélkül töltsön minőségi időt közösen a család.

.....

15. Állítsatok össze egy „képernyőmentes zónát” otthon!

Jelöljete ki egy helyiséget vagy sarkot, ahol nincsenek digitális eszközök, és amelyet kizárólag képernyőmentes tevékenységekre használtok. Ez lehet olvasósarok,

játékszoba vagy egy hely, ahol társasjátékokat játszottok. Ez segít a gyerekeknek megtanulni, hogy létezhetnek szórakoztató tevékenységek a képernyőkön túl is. Legyen képernyőmentes zóna az étkezőasztal, és ha megoldható, a hálószoba is.

.....

16. Hozzatok létre egy „érmegyűjtő” rendszert a képernyőmentes órákért!

Minden egyes képernyőmentesen eltöltött óráért a gyerekek kapjanak egy érmét, amit később beválthatnak közös programokra vagy kedvenc tevékenységeikre. Ez ösztönzi őket arra, hogy minél több időt töltsenek digitális eszközök nélkül, és megtanítja nekik az időgazdálkodás fontosságát is.

17. Szervezzetek közös kertész- kedést!

Ültessetek virágokat, zöldségeket vagy fűszernövényeket, és gondozzátok őket együtt! A kertészkedés kiváló módja annak, hogy a gyerekek megtanulják a természet tiszteletét és felelősséget vállaljanak egy élőlény gondozásáért. Ráadásul ez egy olyan tevékenység, amely hosszú távon is lekötheti őket, képernyők nélkül.

.....

18. Tartsatok „retro” estet a család kedvenc, régi játéka- ival!

Poroljátok le a régi társasjátékokat vagy kártyajátékokat, és tartsatok rendszeresen „retro” esteket, ahol együtt játszottok. Ezek az egyszerűbb játékok nemcsak

szórakoztatóak, hanem lehetőséget adnak a család összekovácsolódására is. Így a digitális élmények helyett személyesebb, interaktívabb pillanatokat élhettek át.

.....

19. Állítsatok össze egy „offline kihívást”! Keressétek meg hozzá kinyomtatható, testreszabható sablonunkat az e-book végén!

Tűzzetek ki célokat, például egy hétig minden nap legalább egy órát töltsön mindenki a képernyők nélkül valamilyen aktív vagy kreatív tevékenységgel. Az ilyen kihívások izgalmasak és ösztönzőek lehetnek, hiszen a gyerekek versenyezhetnek egymással, ki tud több időt eltölteni a valóságban. Az ilyen programok pozitív mo-

tívációt nyújtanak, és segítenek az új szokások kialakításában is.

.....

20. Készítsetek közösen „emlékfalat”!

Gyűjtsetek össze családi fotókat, rajzokat vagy különleges pillanatokat, és készítsetek belőle egy emlékfalat otthonra. Minden hónapban frissítsétek új képekkel és élményekkel. Így a gyerekek láthatják, hogy milyen sok szép pillanat történhet a képernyőkön túl is, és értékelhetik a közös időt.

.....

21. Tartsatok „mesemondó esteket” otthon!

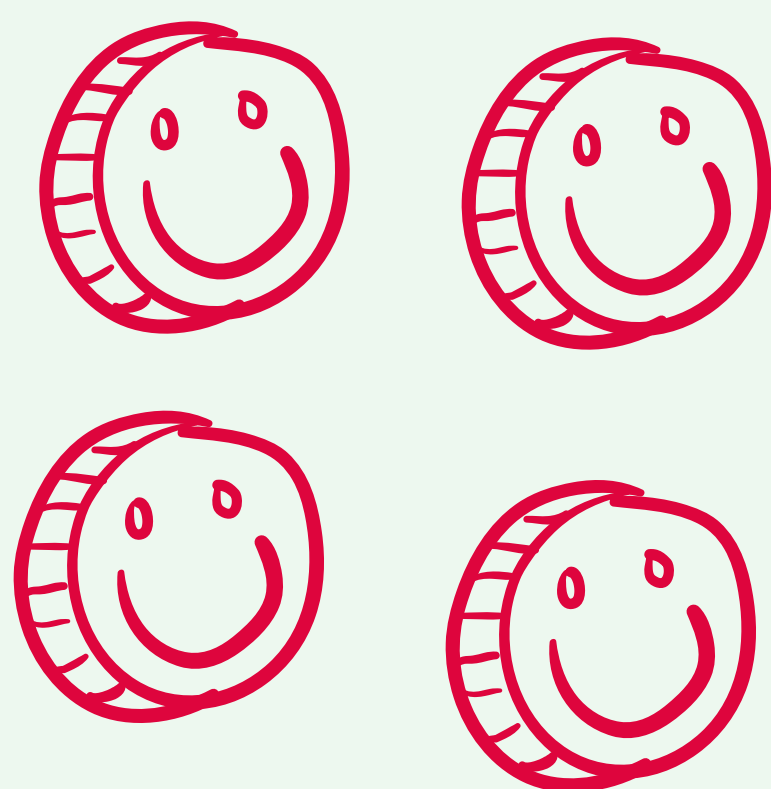
Minden héten egy családtag válasszon egy történetet vagy mesét, amit előad. A gye-

rekek így kreatívan kibontakozhatnak, és élvezhetik a történetmesélés varázsát. Az ilyen esték erősítik a családi kötelékeket és szórakoztató alternatívát kínálnak a képernyős programokkal szemben.

.....

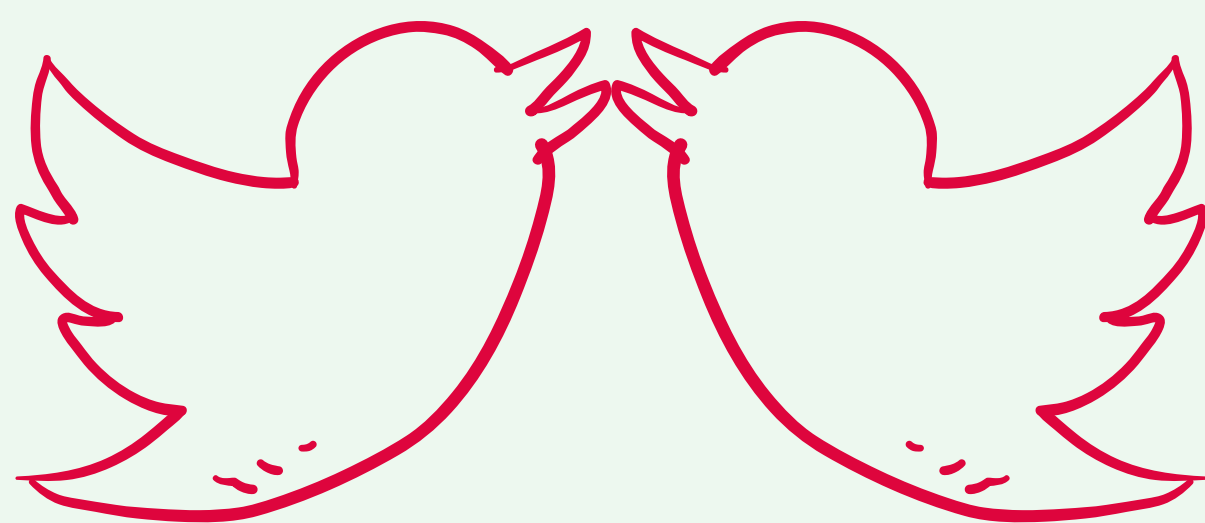
22. Végezzetek közösen relaxációs gyakorlatokat!

Próbáljátok ki együtt relaxációs technikákat, amik nemcsak a testet, hanem a lelket is feltöltik. Ezek a gyakorlatok segítenek a gyerekeknek megismerni a saját testüket, és megtanulni, hogyan nyugodhatnak meg digitális eszközök nélkül. Emellett alkalom nyílik arra is, hogy a család közösen töltsön időt egy nyugodt, képernyőmentes környezetben.



23. Szervezzetek „kerti partit” a barátokkal és családtagok- kal!

Kerti grillezés, közös játékok vagy szabad-
téri piknik – kiváló lehetőségek a digitális
eszközök nélküli közös időtöltésre. Hívjá-
tok meg a barátokat is, hogy még több
élményben legyenek részesek. A gyerekek
így megtapasztalhatják, hogy mennyi
örömteli pillanat vár rájuk a képernyőkön
túl is. Keressétek meg azokat a szülőtár-
sakat, akik hozzátok hasonlóan szeretnék
visszavenni a kontrollt a képernyő felett
– nagyon sokat segít, ha együtt tudtok
tervezni ilyen és hasonló képernyőmentes
hétvégi programokat.



24. Szervezzetek „művészeti hétvégét” közösen!

Fedezzétek fel a különböző művészeti ágakat együtt: rajzolás, festés, agyagozás vagy akár szobrászat. Az alkotás lehetőséget ad arra, hogy a gyerekek kifejezzék magukat és élvezhessék a kreativitást a digitális világon túl. Az ilyen programok hosszútávú elköteleződést is eredményezhetnek a művészet iránt.

.....

25. Építsetek közösen „játsházát” a nappaliban vagy az udvaron!

Használjatok párnákat, takarókat és kartondobozokat, hogy együtt építsetek egy saját kis „várat” vagy „bázist”. A gyerekek imádni fogják a közös alkotást és játékot,

ami nemcsak kreatív, hanem fizikai aktivitást is igényel. Így az időt aktívan, képernyőmentesen tölthetik.

.....

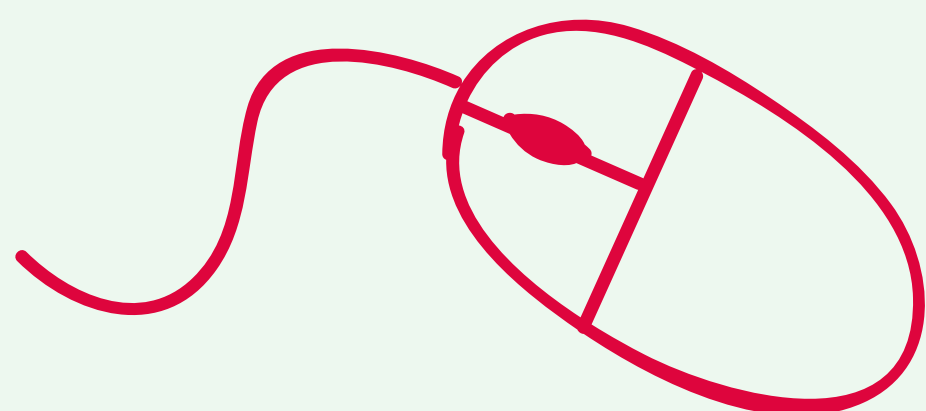
26. Tervezzetek saját családi sportbajnokságot!

Állítsatok össze egy versenyt különböző sportágakban, például futás, ugrókötelezés vagy akár házi akadálypálya.

.....

27. Főzzetek vagy süssetek együtt a konyhában!

Válasszatok ki egy receptet, és készítsétek el közösen. A gyerekek így tanulhatnak új készségeket is, mint például a mérések és alapanyagok előkészítését, miközben élvezhetik a közös főzést. Ráadásul a vég-



eredmény, amit együtt fogyaszthattok el, különleges élménnyé teszi a programot.

.....

28. Tervezzetek családi „fotós kihívást”!

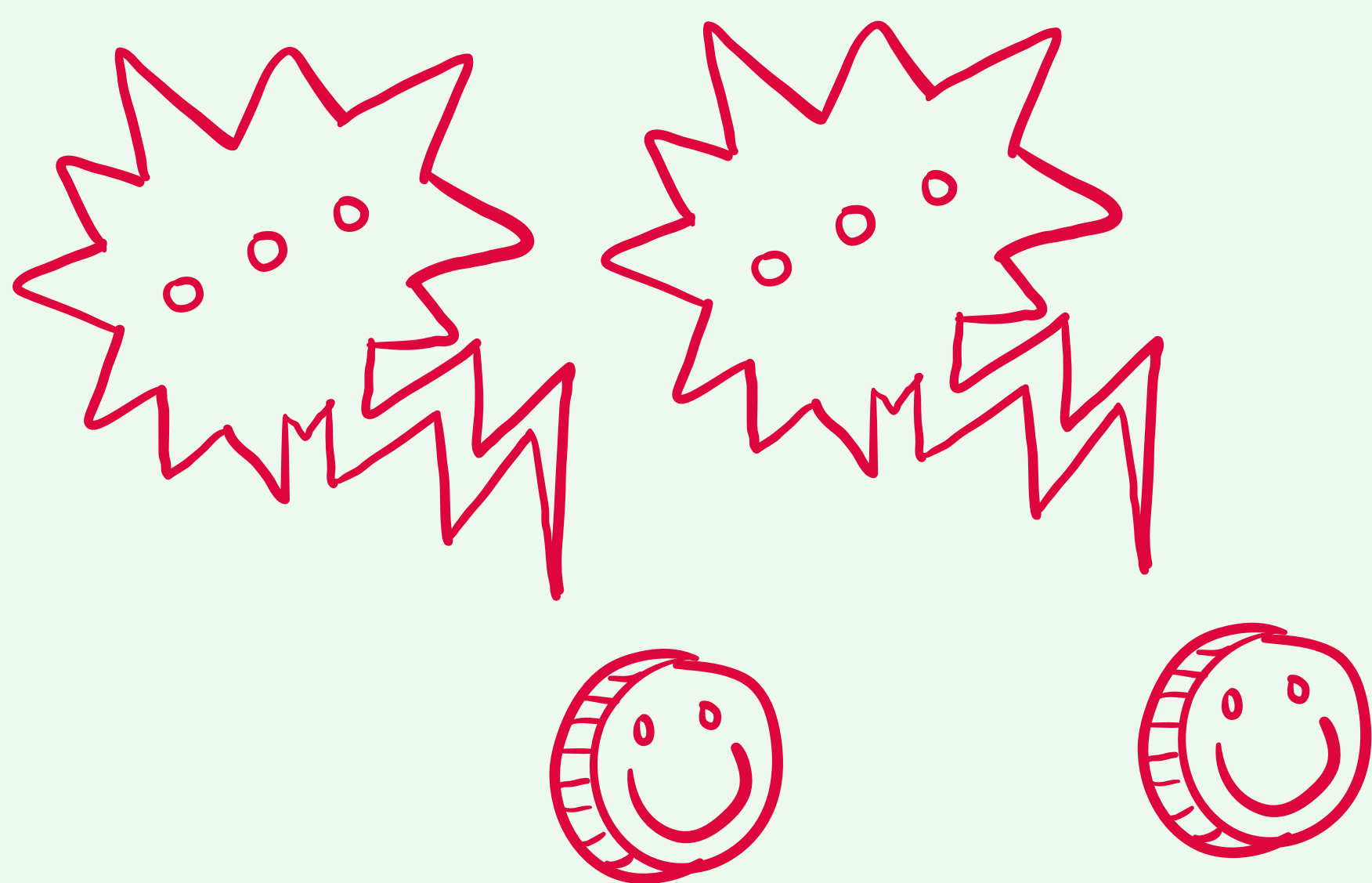
Adjátok meg egy-egy téma címét, például „természet”, „érzelmek” vagy „kalandok”, és készítsetek képeket a gyerekekkel közösen. A képeket aztán kinyomtathatjátok, és egy albumba rendezhetitek. Így a képernyőmentes alkotás során a gyerekek kreatívan élhetik ki magukat, és megőrizhetik az emlékeiket.

.....

29. Rendezzetek egy „könyvklubot” a családban!

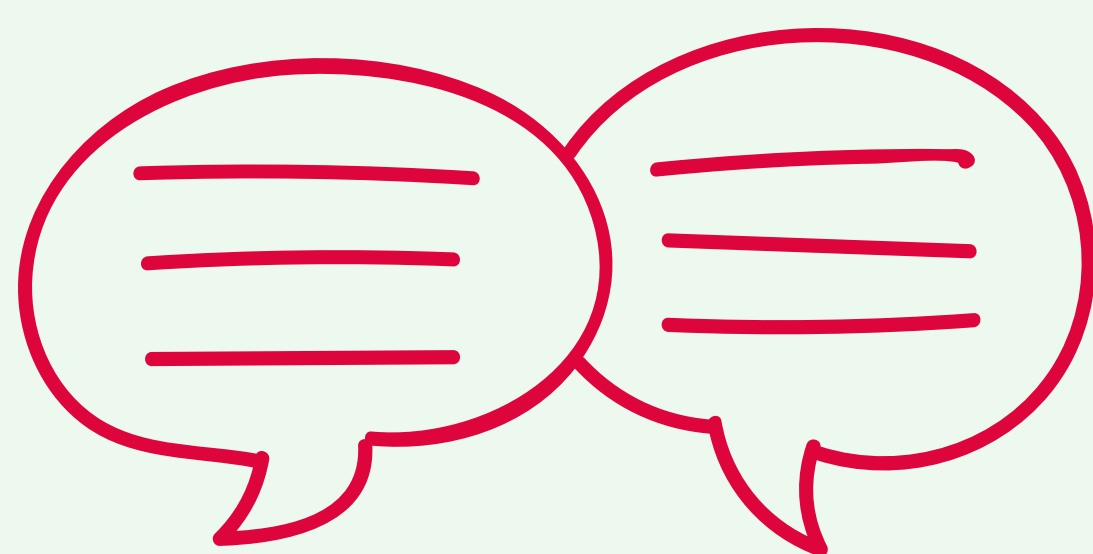
Minden hónapban válasszatok ki egy könyvet, amit közösen olvastok, majd

beszéljétek meg, ki mit tanult vagy mi tetszett neki a legjobban. Az ilyen tevékenység fejleszti a gyerekek olvasási készségeit, és segít a képernyők helyett a könyvek világába kalauzolni őket. A közös beszélgetések pedig megerősítik a családi kapcsolatokat. A szövegértés képességét hatékonyan fejleszti, ha a hallott történetet képi formában is megjelenítik a gyerekek, lerajzolják vagy lefestik azt. Ha ezt egy füzetben teszik, akkor az elolvasott könyv mellé a rajzok által megelevenített történetet is el tudjátok helyezni a könyvespolcra.



30. Tervezzetek „kreatív írás” foglalkozást otthon!

Adjátok meg a gyerekeknek a lehetőséget, hogy saját történeteket vagy verseket írjanak, majd osszák meg egymással. Az írás segíti a képzelőerő fejlődését, és olyan készségeket fejleszt, amiket később is hasznosíthatnak. Az így szerzett élmények és alkotások képernyőmentesen segítik a gyerekek fejlődését.



BLOG



PLUSZ 8 TANÁCS
A KÉPERNYŐHÖZ
VALÓ HOZZÁ-
FÉRÉS MEGNEHE-
ZÍTÉSÉHEZ!

1. Csökkentsük az értesítések számát!

Kapcsoljuk ki a nem feltétlenül szükséges értesítéseket, mint a hangokat és a rezgéseket is, hogy ne zavarják meg a napunkat.



2. Használjuk a technológiát a cél eléréséhez!

Telepítsünk olyan programokat és alkalmazásokat, amelyekkel beállíthatunk képernyőidő-korlátot. A gyermekek egészségének védelmében határozzunk meg az életkoruknak megfelelő tartalmi és adatvédelmi korlátozásokat is, amellyel szabályozhatjuk a gyermek által elérhető tartalmakat, alkalmazásokat a készüléken. A digitális szülői felügyelet alkalmazásához segítséget a <https://>

gyerekaneten.hu/tema/Van_eszkoz_a_ke-
zedben oldalon találsz.

.....

3. Helyezzük el a telefont látó- körön kívül, amikor éppen nem használjuk!

Amikor nem telefonálunk, legyen a te-
lefon lenémítva (rezgés kikapcsolva), ké-
pernyővel lefelé, és olyan helyen, ami ne-
hezen elérhető.

.....

4. Tegyük nehezebbé a telefon- hoz való hozzáférést!

Kapcsoljuk ki a Touch ID/Face ID
funkciókat, és használjunk helyette
jelkódot, így téve nehezebbé a készülék
feloldását.



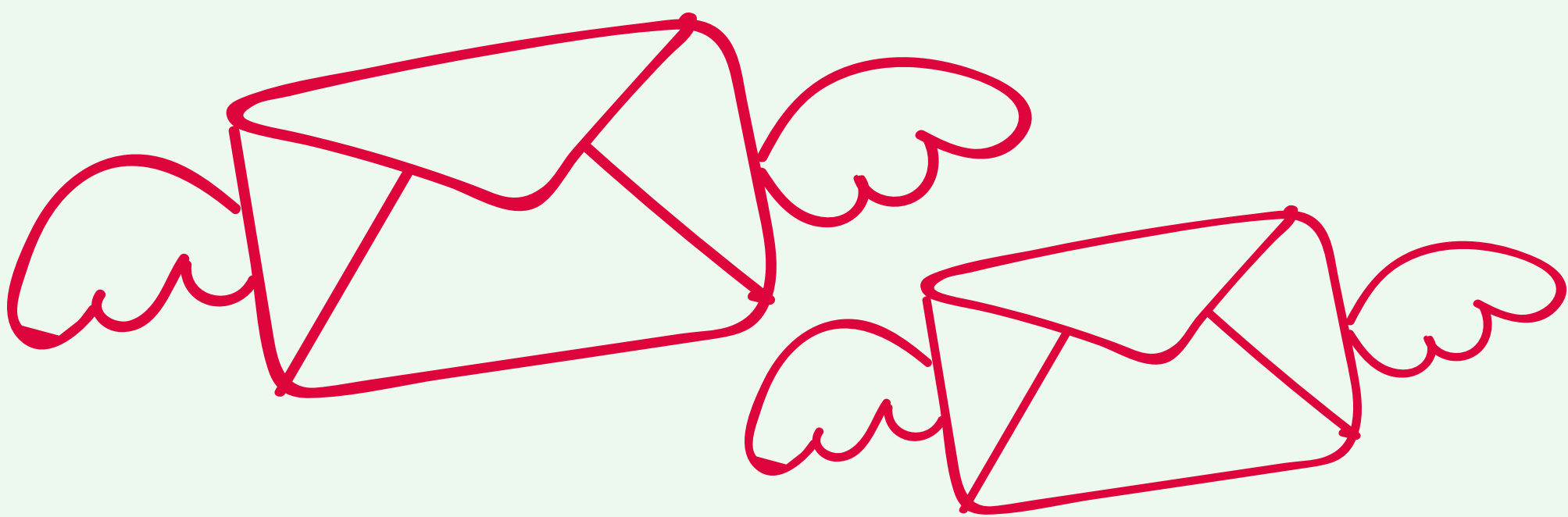
5. Lefekvéskor némítsuk le a telefont, és tartsuk távol!

Helyezzük a telefont látókörön és elérhetőségen kívül, különösen a gyerekek esetében, akiknél érdemes a hálósobán kívül tartani a készüléket.

.....

6. Tegyük kevésbé vonzóvá a telefon képernyőjét!

Csökkentsük a telefon fényerejét, állítsuk szürkeárnyalatosra, és kapcsoljuk be az éjszakai üzemmódot, hogy a kék fény csökkentésével kevésbé legyen csábító a használata.



7. Legyen világos és egyértelmű a cél!

Ha a szabályok világosak és következetesek, elkerülhetők az ezzel kapcsolatos napi csatározások. Segítségünkre lehet, ha a célokat kifüggesztjük egy mindenki által jól látható helyre a lakásban. Így, amikor azt mondjuk a gyerekeknek, hogy ideje kikapcsolni a tévét, a számítógépet vagy a telefont, nem szükséges hosszas magyarázatokba bocsátkozni, elég, ha a közösen meghatározott célokra mutatunk emlékeztetőként.

.....

8. Legyen kész magyarázatunk a képernyőidő-korlátokra!

Miután a gyerekek órákig tévéztek, telefonoztak egy barátjuknál, előfordulhat,

hogy csodálkoznak, hogy miért mások náluk a családi szabályok. Fontos, hogy szülőként legyen magyarázatunk a gyermekünk számára a különböző családoknál eltérő képernyőidő-korlátokra vonatkozóan. Ez segíthet nekik megérteni a család értékrendjét, továbbá ezen keresztül jobban elfogadhatják, hogy a képernyőidő-korlátok az egészségük szempontjából fontosak. A magyarázat segíthet abban is, hogy jobban tiszteletben tartsák a szabályokat, valamint fejlesszék az önkontrolljukat és a felelősségtudatukat.





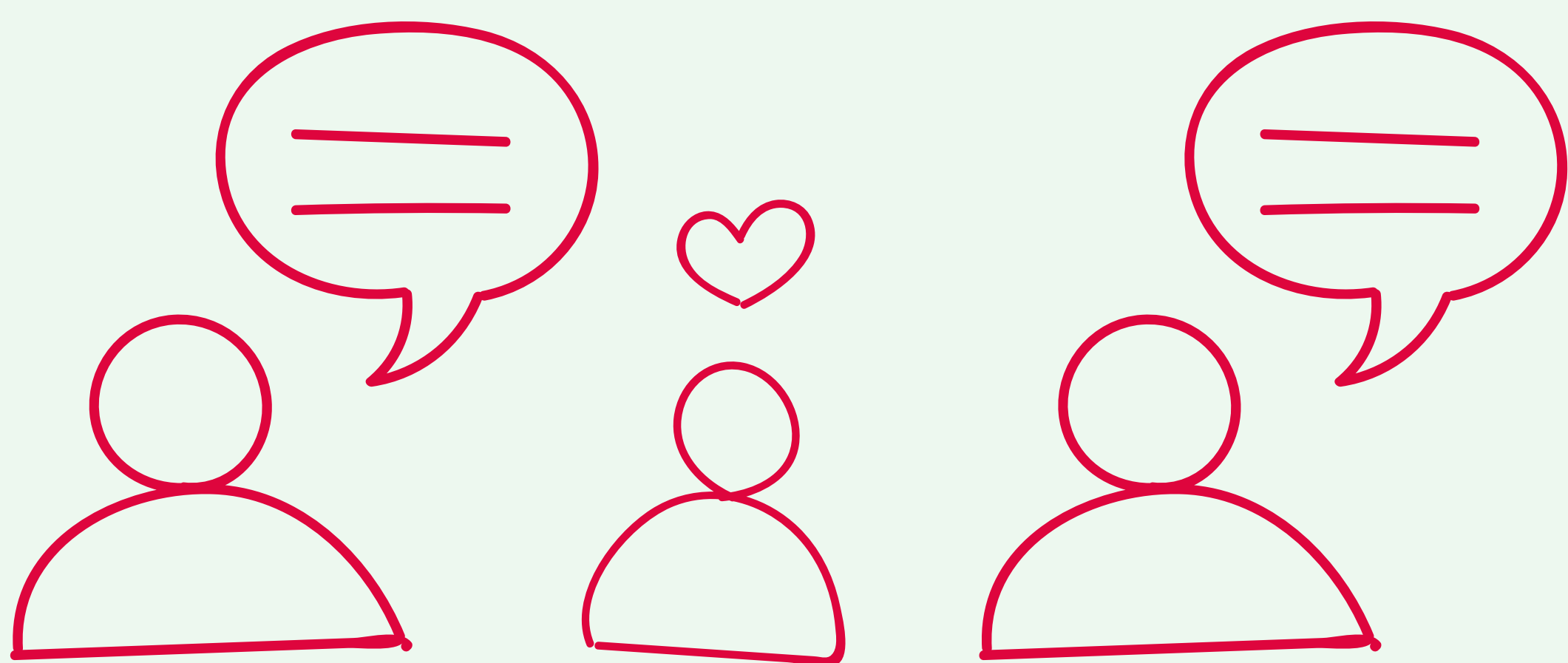
07

CSALÁDI
TEVÉKENYSÉGEK
ÉS KÉPERNYŐ-
MENTES
IDŐSZAKOK

A közös családi tevékenységek és a mozgásformák kiemelkedő szerepet játszanak a gyerekek egészséges fejlődésében és a képernyőhasználat csökkentésében. Ezek az együtt töltött időszakok nemcsak a fizikai aktivitást növelik, hanem erősítik a családi kötelékeket is. Legyen szó közös sétáról, kerékpározásról, sportolásról vagy egyszerű játékról a szabadban, a lényeg, hogy a család együtt, aktívan töltsön időt, és élvezze a közös élményeket.

A képernyőmentes időszakok kialakítása szintén kulcsfontosságú. Javasolt, hogy a családok alakítsanak ki egy esti rutint, amely során a lefekvés előtt legalább egy órával kikapcsolják az okoseszközöket. Ez segít a gyerekeknek ellazulni, és elősegíti a nyugodt alvást. Az autóban eltöltött

időt is képernyőmentessé lehet tenni: ahelyett, hogy a gyerekek telefonon vagy tableten játszanának, érdemes közösen mesélni, zenét, illetve hangoskönyvet hallgatni, vagy akár játékokat (pl.: barkochba, szólánc, fekete-fehér-igen-nem) játszani. Ezek a lépések hozzájárulnak a digitális eszközök feletti kontroll visszaszerzéséhez, miközben szorosabbá teszik a családi kapcsolatokat.



HASZNOS LINKEK

Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány

<https://hintalovon.hu/>

Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány

<https://kek-vonal.hu/>

Safer Internet Magyarország



<https://saferinternet.hu/>

Hazakísérő telefon

<https://hazakiserotelefon.hu/>

Kaméleonpedagógia

<https://www.facebook.com/kameleonpedagogus>

Bűvösvölgy Médiaértés Oktató Központ

<https://buvosvolgy.hu/>

Gyerek a neten

<https://gyerekaneten.hu/>

Digitális Család

<https://www.digitaliscsalad.hu/>

Internet Hotline

<https://nmhh.hu/internethotline/>

Nemzeti Adatvédelmi és Információszabad-
ság Hatóság

<https://www.naih.hu/>

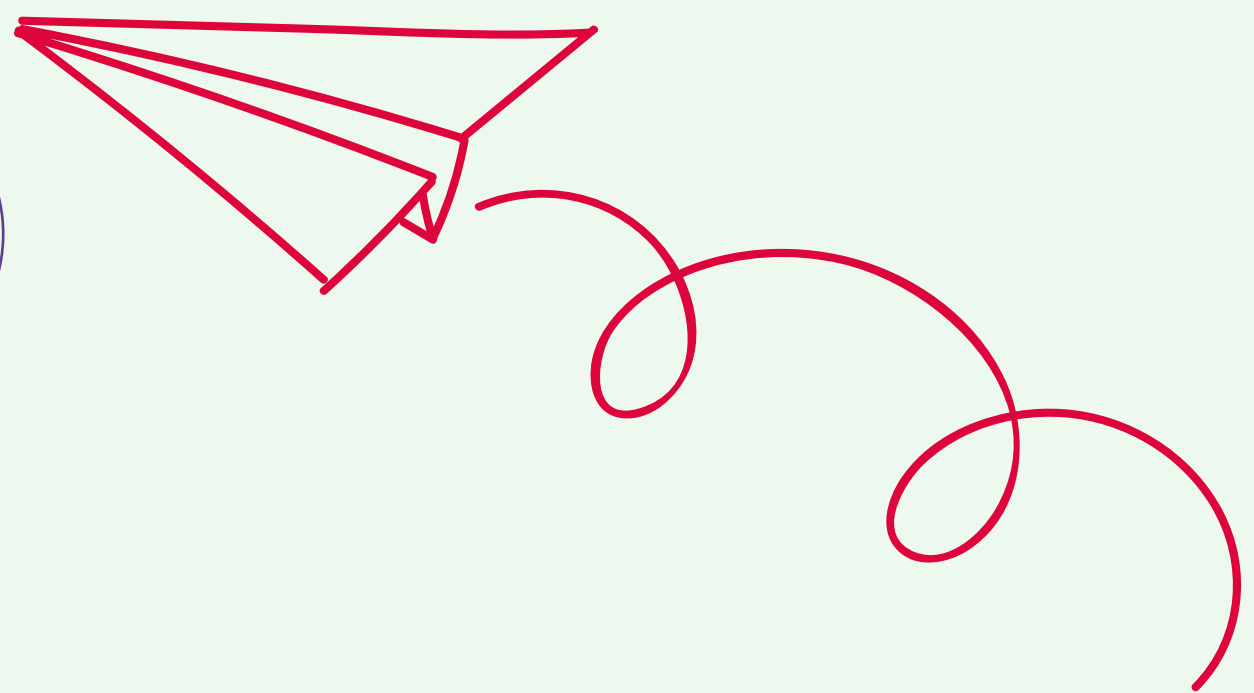
Okos Doboz

<http://www.okosdoboz.hu/>

Televele Médiapedagógiai Műhely Egyesület

<https://televele.hu/>

Tempus Közalapítvány - Digitális Módszertár



https://tka.hu/tudastar_kereso

Digitális Gyermekvédelmi Stratégia

<https://digitalisgyermekvedelem.hu/>

Unicef



<https://unicef.hu/nemvagyegyedul>

Neteducatio

<https://neteducatio.hu/kategoria/olaszoszoba/>

Modern Iskola

<https://moderniskola.hu/>



YELON

<https://yelon.hu/>

No Hate Speech Mozgalom

<http://nohatespeechmozgalom.hu/>

OLVASMÁNYOK SZÜLŐKNEK

A szülői jelenlét ereje (2020), D Spiegel-T P Bryson, Ursus Libris Kiadó könyvajánló

<https://www.anyacipo.hu/termek/a-szuloi-jelenl-et-ereje/>

Hasznos linkek

<https://buvosvolgy.hu/>

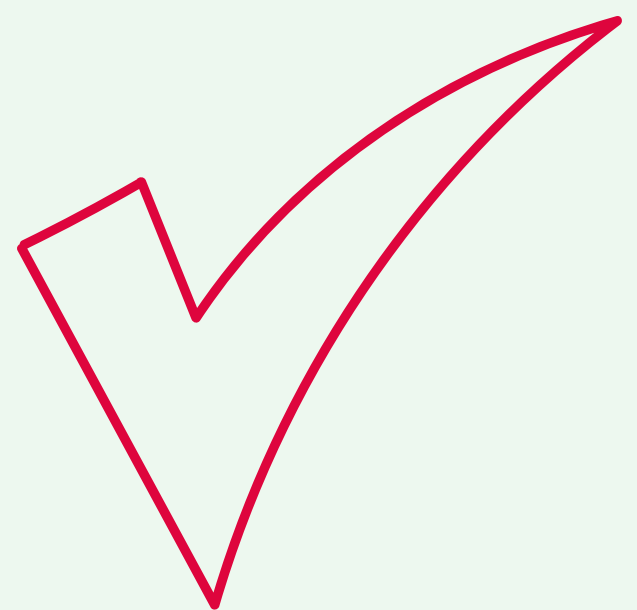
<https://digitalistemahet.hu/>

<https://www.saferinternet.hu/>

<https://televele.hu/>

<https://gyerekaneten.hu/>

<https://www.digitaliscsalad.hu/>



IMPRESSZUM

Szöveg: Dr. Hajnes József, Dr. Nagy Péter, Dr. Rákosy-Vokó Zsuzsa, Dr. Tamásné Bese Nóra

Szakmai együttműködő: MTA-PTE Innovatív Egészségpedagógia kutatócsoport

Szakmai lektor: Dr. Nagy Péter
gyermekpszichiáter, Bethesda Gyermekkórház

Kiadja: Magyarországi Református Egyház
Bethesda Gyermekkórháza

Layout: Kérdy Zsófia | avesophia.hu

Az e-book kiadása az Aktív Magyarország támogatásával valósult meg.



Innovatív
Egészségpedagógia



ELLENŐRZŐ LISTA ÖNGONDOSKODÁSHOZ

HÉT

TEVÉKENYSÉG	H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
Csökkentsétek a napi képernyőidőt 2 órára!							
Jelöljétek ki a lakásban képernyőmentes zóná(ka)t!							
Sétáljatok közösen legalább 30 percet a természetben!							
Főzzetek/süssetek közösen egy könnyed esti vacsorát!							
Tartsatok film- vagy sorozat estet közösen!							
Kapcsoljátok ki a telefonokat az étkezésekor!							
Énekeljétek, beszélgetsetek, barkochbázzatok az autóban!							
Tervezzetek közös biciklitúrát, ugrókötelezést vagy futóversenyt!							
Tartsátok távol a telefont/tabletet a lefekvés előtti 1 órában!							

JEGYZETEK

CÉLOK

ELLENŐRZŐ LISTA ÖNGONDOSKODÁSHOZ

HÉT

TEVÉKENYSÉG	H	K	Sz	Cs	P	Sz	V
Alkossatok közösen (pl. rajzoljatok, fessetek, agyagozzatok)!							
Írjatok és rajzoljatok egy saját mesekönyvet!							
Töltsetek aktívan napi fél-egy órát a szabadban!							
Tervezzetek múzeumi napot, vagy látogassatok el egy kiállításra!							
Jutalmazzatok pénzermékkal a képernyőmentes órákat!							
Tartsatok „retro” estet a család kedvenc, régi társasjátékaival!							
Készítsetek „emlékfalat” a közösen átélt élményekből!							
Relaxáljatok közösen (közös zenehallgatás vagy jóga)!							
Rendezzetek „könyvklubot” a kedvenc könyveitekből!							

JEGYZETEK

CÉLOK