

# 2

## Mi számít túl sok képernyőidőnek?

**A gyermekek képernyőzésével kapcsolatos egyik leggyakoribb kérdés, hogy mikortól és mennyi időt tölthet a képernyő előtt egy gyermek 0–6 éves korban.**



Erre a kérdésre konkrét válasz nehezen adható, azonban a szakemberek egyetértenek abban, hogy a gyermekek legalább 2–3 éves korukig egyáltalán ne nézzenek képernyőt, ezt követően is csak bizonyos keretek között, és lehetőleg – még óvodáskorban is – minél kevesebb időt töltsenek képernyőhasználattal.

A nem megfelelő, vagyis túl korai és túlzott mértékű képernyőhasználatnak, valamint a nem az életkornak megfelelő digitális tartalmakkal való találkozásnak számos káros hatása lehet a gyermekek fejlődésére, ezért fontos a téma tudatos megközelítése, ez ugyanis hozzájárulhat a képernyőzésből eredő lehetséges ártalmak megelőzéséhez. Amikor engedjük gyermekünknek a képernyőhasználatot, akkor a gyermek érdekének és egészséges fejlődésének szem előtt tartásával tegyük mindezt!



**Ha gyermekünk már digitális eszközt használ, figyeljünk az egészséges egyensúly megtartására és a mértékletes képernyőhasználatra!**

A gyermekek fejlődése szempontjából ebben az életkorban a mozgásnak, a minket körülvevő világ tevékenységeken és saját élményeken keresztüli megismerésének van a legnagyobb szerepe. Ezt támogatják a társas kapcsolatok, a meseolvasás és a különféle játékok, ezért érdemes a képernyőidőt a lehető legkisebb időtartamra korlátozni. A kutatások tapasztalatai azt mutatják, hogy a gyakorlatban nehéz teljes mértékben mellőzni a képernyőidőt, ezért az alábbiakban szerepel néhány szakmai ajánlás, amelyhez támpontként lehet igazodni a képernyőzés mértékének meghatározása során.

**3 évesnél fiatalabb gyermekek egyáltalán ne töltsenek időt képernyő előtt, kivéve távol lévő családtagokkal való kapcsolattartás céljából.**



**A gyerekek kikapcsolódást szolgáló napi átlagos képernyőideje ne haladja meg**

- óvodáskorban a 30 percut,
- alsó tagozatos korban a 60 percut,
- felső tagozatos korban és később a 90 percut.

**A telefonhasználatot ugyanannyi időtartamú mozgásos tevékenység kövesse. Képernyőmentes napok bevezetése javasolt.**



A képernyőzés időtartamára vonatkozó ajánlásokat érdemes iránymutatásként kezelni azzal, hogy a gyermekek számára a képernyőzés mellett biztosítani kell a lehetőség szerint szabad levegőn végzett mozgásos tevékenységet, és nem

### Szakmai ajánlások a napi képernyőidőre vonatkozóan

Egészségügyi Világszervezet (WHO) Amerikai Gyermekgyógyászati Akadémia (AAP)	0–2 éves kor között: <b>egyáltalán nem ajánlott</b> 2–5 éves kor között: <b>ne haladja meg az 1 órát</b>
Bethesda Gyermekkorház*	0–3 éves kor között: <b>egyáltalán nem ajánlott</b> 3–6 éves kor között: <b>ne haladja meg a 30 percut</b>

\* Több mint 40 hazai szakmai szervezet támogatásával kiadott ajánlás.

szabad hagyni, hogy a digitális képernyő a gyermekek szabadidejének, megnyugtatásának és lekötésének elsődleges vagy rendszeres eszközévé váljon, mivel ez hosszú távon negatív hatással lehet a fejlődésükre. A képernyő előtt töltött idő során javasolt figyelemmel lenni arra is, hogy a gyermekek a szülő jelenlétében használják a digitális eszközöket, ezzel is biztosítva a biztonságos környezetet.

### Ne hagyjuk magára gyermekünket a képernyő előtt!

Az újszülöttek és csecsemők esetében teljes mértékben kerülendő a digitális eszközök használata, még a háttérben bekapcsolt televízió is túl sok inger (pl. fények és hangok) jelenthet a gyermek számára, ami könnyen túlterhelheti az idegrendszert, vagy ronthatja alvásának minőségét. A lefekvés előtti utolsó órában a nagyobb gyermekek (az egész család) esetében is kerülendő a képernyő használata.



Elengedhetetlenül fontos az is, hogy beszéljünk meg gyermekünkkel a látottakat, ez ugyanis segítheti a feldolgozást, és a gyermekben felmerülő kérdések nem maradnak megválaszolatlanul.

### Milyen tartalmat (ne) nézzen a gyermek?

A képernyő előtt töltött idő mellett legáltalában fontos az is, hogy milyen tartalmakkal találkozik a gyermek. Mindig az életkorának és fejlettségének megfelelő tartalmakat nézzen, és a kiválasztást ne bízzuk kizárólag a gyermekre. Nézzük meg előzetesen, hogy a mese milyen korosztály számára ajánlott, illetve győződjünk meg magunk arról, hogy az adott mese vagy videó szerintünk megfelel-e gyermekünk fejlettségének, és csak ez alapján engedjük, hogy megtekintse azt.

### Néhány szempont, amely segíthet a gyermek számára megfelelő tartalom kiválasztásában:

- Lassú, könnyen követhető és érthető cselekmény
- Villódzó fények és erős hanghatások kerülése
- Erőszakos vagy a gyermek számára túl bonyolult témák mellőzése
- Olyan elemek kerülése, amelyek félelmet kelthetnek a gyermekben (pl. erőszak, ijesztő ábrázolás, katasztrófa, balesetek)