



Képernyő előtt eltöltött idő

Hasznos vagy ártalmas?
Hol van a határ?

Készítette:
Farkas Fruzsina
iskolapszichológus

Email:
fruzsi12.08@hotmail.com

Képernyők, amik körülvesznek

01

TV. Sok háztartásban állandó alapzaj, családi élet háttere.

02

Telefon. Leggyorsabban elérhető, rengeteg információval.

03

Tablet. Nagyobb kijelző, nagyobb élmény.

04

Számítógép, laptop. Több mindenre használható.

05

PlayStation, Xbox, Nintendo.
A legnagyobb játékelményt nyújtják.



Mennyi időt töltünk el ezekkel az eszközökkel?

Mitől vesszük el az időt?



A WHO ajánlása

Képernyőidő kisgyermekeknél



0 - 2 éves korig

Egyáltalán nem ajánlott a babáknak még a passzív képernyő nézés sem. Túlterheli az idegrendszert a sok bejövő inger, nehezebb lesz az elalvás, kimerültséget okoz. Csökkenti a mozgás mennyiségét is, ami minden életkorban fontos a fejlődés szempontjából. Rontja a látást.



2 - 5 éves korig

A mozgás legyen több, elalvás előtt minimum egy órával már ne legyen kütyü a kezében. Célzott programot nézzen, konkrét mesét, aminek ismerjük a tartalmát. Nagy képernyőn nézze, ami kevésbé erőlteti meg a szemét.



6+

2 óra legyen a maximum. Mellette rendszeres mozgás, étkezés és alvás szükséges. Ismerjük meg, hogy mit csinál a különböző eszközökön a gyermek, vigyázzunk a nem neki való tartalmakkal.



Negatív hatások

Miért fontos, hogy kontrolláljuk a KÜTYÜ időt?



Egészségre

Mozgásszegény életmód
Túlsúlyt és ezzel kapcsolatos egyéb betegségeket okozhat.
Látásromláshoz vezethet.



Elszigetelődés

Csak online kapcsolatok
Nincs „élő” kapcsolat másokkal, háttérbe szorulnak a barátok, család.



Önértékelés

Testkép, önbizalom
Az interneten látott „tökéletes” emberek a tökéletlenség érzését keltik.



Életminőség

Alvás, figyelem
Rontja az alvás minőségét, csökkenti annak idejét.
Figyelemzavarokhoz vezethet.



Hogyan csökkenthetjük?

1. Jó példa mutatása!

2. Szabályok:

- Kütyümentes zóna a házban.
- Közös családi programoknál nem használható.
- Idő mérése (vagy a felnőtt, vagy egy ébresztő óra jelezze, hogy letelt a kijelölt idő).
- Lefekvés előtt fél - 1 órával már ne használja!
- Ha játékkal játszik, időzítse úgy a kampányt/feladatokat, hogy beleférjen a kiszabott időbe! Ha hosszabb egy mérkőzés, akkor már ne kezdjen bele!

3. Több aktivitás: sport, szakkörök, kirándulás, szabadban töltött idő.

Korlátozás

Szabályok a családban

- Kisebb gyerekeknél használjuk a **szülői felügyelet** funkciót, blokkoljuk a számára nem megfelelő tartalmakat.
- A **házi feladat, házimunka** után lehessen használni az elektronikus eszközöket.
- Ne tiltsuk teljesen, hanem **ismerjük meg**, hogy a gyermek mit néz, kivel beszélget, játszik! A kortárs kapcsolatok színtere is az online világ, amiből egy gyermek sem szeretne kimaradni.

- Biztassuk arra, hogy használjon **oktatási, fejlesztő** alkalmazásokat (pl. podcast, előadások az őt érdeklő témákról).
- Ha a gyermek videót vagy hanganyagot készít, kérjük meg, hogy **mutassa meg** azt a családnak!
- **Érdeklődjünk** arról, amit csinál, és **csatlakozhatunk** is hozzá.



Az internet veszélyei

Mire hívjuk fel gyermekünk figyelmét?

Az interneten nem minden igaz és igazi!

A tökéletesen megszerkesztett képek, videók sokszor nem tükrözik a valóságot.

Beszélgessünk vele arról, hogy mit gondol önmagáról, mit szeret a külsején, mivel elégedett!

Erősítsük meg, hogy minden ember különleges, és pont az a szép, hogy nem vagyunk egyformák!

Az interneten nem mindenki igaz és igazi!

Az emberek hazudhatnak a világhálón, becsapathatják, kihasználhatják egymást. Az utcán sem engedjük gyermekünket idegenekkel beszélni. Mindig kérdezzük, hogy kikkel tart kapcsolatot, és van e köztük olyan, aki furcsa kérdéseket tesz fel neki, vagy képeket kér tőle!

Az interneten is bánthatnak! Ez a cyberbullying.

Kérjük meg gyermekünket, hogy szóljon akkor is, ha kommentekben, üzenetekben bántják őt, képekkel vagy videókkal zsarolják.

Fontos a bizalom, hogy minden esetben merjen a szülőktől segítséget kérni, még akkor is, ha a videókon, képeken olyat tesz, amit a szülők helytelennek gondolnak!



Hasznos weboldalak

- ❖ <https://mindsetpszichologia.hu/gyermekpszichologia>
- ❖ <https://hintalovon.hu/>
- ❖ <https://yelon.hu/>
- ❖ <https://szulovilag.hu/>
- ❖ <https://www.biztonsagosinternet.hu/>



„A gyereknevelés és tanítás
során az a legfontosabb, hogy
egy gyerek mindig tudja,
akkor is szeretik őt, ha nem
tökéletes, és hogy ezen képes
javítani. Ez olyan **bizalom** a
felnőtt részéről, amit minden
korú gyerek megérez. Hogy
hisznek benne. Tévedhet és
hibázhat.
Nem kell tökéletesnek lennie.
A világ sem az.”

/Tari Annamária -
pszichológus/

