

Minden eddiginél rosszabb helyzetben a magyar gyermekek – Soha nem látott összefogás a fiatalok képernyőidejének csökkentéséért

- *A 8-12 évesek napi képernyőideje meghaladja az 5 és fél, a tinédzsereké eléri a 8 órát.*
- *Több mint 40 országos szakmai szervezet fogott össze a gyermekek képernyőidejének csökkentéséért.*
- *Szakemberek szerint sürgető összehangolt társadalmi fellépés és teljes szemléletváltás szükséges.*

Budapest, 2025.05.28. – Több időt töltenek a gyermekek képernyő előtt egy nap, mint amennyit játékkal, sportolással, tanulással és a családjukkal együttvéve. A 8–12 évesek átlagos napi képernyőideje meghaladja az 5,5 órát, a tinédzsereknél ez a szám még megdöbbentőbb: a napi 8 órát is eléri. A jelenség nem csupán a szülőket aggasztja, egyre több szakmai szervezet kongatja a vészharangot és sürgeti az összehangolt társadalmi fellépést. A riasztó valóságra reflektálva hívott össze széleskörű szakmai fórumot a Bethesda Gyermekkorház – az Aktív Magyarorszáért Felelős Államtitkárság támogatásával – 2025. május 27-ére, amelynek középpontjában a gyermekek egyre növekvő képernyőidejének csökkentése áll.

A gyermekek digitális eszközhasználata évről évre növekszik. Mindez ma már nem pusztán nevelési, hanem egészségügyi és társadalmi kérdéssé is vált. A tendencia komoly hatással van a fiatalok életmódjára, és hosszú távú következményekkel járhat mind a fizikai, mind a mentális egészségüket tekintve. A Budapesten, az Aranyszájú Szent János Görögkatolikus Kulturális Központban megrendezett, a problémakörre fókuszáló esemény célja túlmutatott a párbeszeden: több mint 40 országos szakmai szervezet bevonásával szakmai konszenzus született, amely a gyermekek képernyőhasználatának kontrollálására vonatkozó alapelveket fogalmaz meg.

- 1. 10 éves kor alatt (az alsó tagozat végéig) semmiképpen, 14 éves kor alatt (a felső tagozat végéig) lehetőleg ne legyen a gyermeknek saját okoseszköze (okostelefon, laptop, okosóra, stb.).**
- 2. 3 évesnél fiatalabb gyermekek egyáltalán ne töltsenek időt képernyő előtt, kivéve távollévő családtagokkal való kapcsolattartás céljából.**
- 3. 14 éves kor alatt gyerekek ne regisztráljanak közösségi oldalakra.**
- 4. A gyerekek kikapcsolódást szolgáló napi átlagos képernyőideje ne haladja meg óvodáskorban a 30 percet, alsó tagozatos korban a 60 percet, felső tagozatos korban és később a 90 percet. A telefonhasználatot ugyanannyi időtartamú mozgásos tevékenység kövesse. Képernyőmentes napok bevezetése javasolt.**
- 5. A lefekvés előtti utolsó órában minden képernyő használata kerülendő.**
- 6. A képernyőidő rovására minden gyermek és fiatal mozogjon legalább napi 60 percet.**
- 7. Törekedni kell a tudatos képernyőhasználatra, a megszokásból végzett, céltalan tartalomfogyasztás kerülendő.**
- 8. A túlzott vagy problémás képernyőhasználat a mentális egészséget veszélyeztető kockázatokkal jár, ezért kerülendő.**
- 9. Egyetlen gyermeknek se legyen következetes szülői felügyelet nélküli okoseszköze.**
- 10. A családokat (szülőket, nagyszülőket, gyermekeket) szükséges felvértezni a megfelelő tudással és készségekkel annak érdekében, hogy a digitális világgal való kapcsolatuk egészséges**

legyen. Szülők esetében ezt a tevékenységet már a várandósság ideje alatt meg kell kezdeni.

(A Charta bővebb, szakmai indoklása a csatolmányban található.)

A szakmai állásfoglalás a családok, az oktatási és egészségügyi intézmények, valamint a lakóközösségek aktív bevonásával kíván valós, hosszú távú változást elérni a képernyőidő csökkentésének érdekében. A kezdeményezés a hazai és nemzetközi tudományos bizonyítékokon alapuló módszerek és fejlesztések gyakorlati alkalmazásának előmozdítását célozza meg, különös tekintettel azok társadalmi szintű bevezetésére, egy országos prevenciós stratégia alapköveit letéve. *„Nem létezik olyan drog, amely olyan súlyosan hat a jövő generációjára, mint az okostelefonok. Soha ilyen rossz állapotban nem voltak a gyermekek – kognitív képességeik és fizikai állapotuk is drasztikusan romlik. Szakmai fórumunk célja, hogy a különböző szakterületek – a gyermekgyógyásztól a pszichológián át az oktatásig – egyesített tudásával olyan világos, tudományosan megalapozott irányelveket dolgozzunk ki, amelyek valódi kapaszkodót nyújtanak a gyermekek képernyőhasználatának egészséges mederbe tereléséhez”* – hangsúlyozta **Révész Máriusz Aktív Magyarországért felelős államtitkár** az esemény megnyitóján.

A szakmai konszenzust összegző Képernyőidő-csökkentő Charta ünnepélyes keretek között történő elfogadása egy közös állásfoglalás kezdetét jelenti, amely megalapozza a jövőbeli lépéseket. Emellett az esemény lehetőséget biztosított a szakemberek közötti személyes tapasztalatcserére és interaktív egyeztetésre is – megerősítve, hogy a gyermekek képernyőidejének csökkentése nem egyéni, családokra háruló, hanem közös társadalmi felelősség. *„Minden eszközt meg kell adni ahhoz, hogy a fiatalok a digitális teret tudatosan használják, de ezzel együtt az abban rejlő veszélyeket is felismerjék. Ezért indította el a Kulturális és Innovációs Minisztérium 2023-ban a Lelki egészség roadshow programsorozatát. Az esemény eddigi állomásain, 10 városban összesen csaknem 1700 diák és tanár vett részt, ahol a résztvevők drámapedagógiai módszerekkel és szakmailag releváns szervezetek közreműködésével kerülhettek közelebb az online és offline tér nyújtotta lehetőségekhez, valamint megismerhették a bennük rejlő kockázatokat és az arra adható lehetséges válaszokat”* – emelte ki **Nagy-Vargha Zsófia fiatalokért felelős helyettes államtitkár**, aki kiemelten fontosnak tartja a fiatalok digitális jóllétét.

A Bethesda Gyermekkorház a gyermekek képernyőidő csökkentésének hazai éllovasaként 2024-ben indította el saját kezdeményezését. A Képernyőidő-csökkentő Program a digitális túlterheltség testi-lelki következményeire hívja fel a figyelmet, gyakorlati kapaszkodókat kínálva a családok számára. *„Az utóbbi években a szakirodalomban megjelenő adatok egyértelműen alátámasztották, hogy a kontrollálatlan képernyőhasználat számos káros következménnyel jár”* – mondta **Dr. Nagy Péter, a Bethesda Gyermekkorház gyermek- és ifjúságpszichiátere, a Képernyőidő-csökkentő Program szakmai vezetője.** *„Sürgetően szükséges felhívni a gyerekekért felelős felnőttek, kiemelten a szülők figyelmét arra, hogy ebben a kérdésben nem szabad sodródni és a többség után vagy a könnyebb ellenállás felé menni. Tudatos döntéseket kell hozni az otthoni képernyőhasználatról kapcsolatban. Nem csak a gyerekek, saját magunk számára is határozott, következetes, tudatosan megfogalmazott keretek felállítása szükséges ahhoz, hogy meg tudjuk előzni a függőség és már káros következmények kialakulását”* - tette hozzá.

A program keretében egy [gyakorlati e-book is készült](#), amely kapaszkodót kínál a hétköznapi élethelyzetekhez – legyen szó szabályalkotásról, alternatív programokról vagy szülői példamutatásról. A kezdeményezés meghatározó mérföldköveként, a kórház számos szakmai szervezettel összefogva, interdiszciplináris szemlélettel alakította ki a közös állásfoglalást, amelyben minden résztvevő a saját szaktudásával járult hozzá a jövő egészségesebb digitális kultúrájának megteremtéséhez.

A digitális világ nyújtotta előnyöket senki sem kérdőjelezi meg – a kihívás éppen az, hogy megtaláljuk az egyensúlyt. Ebben jelenthet segítséget a szakmai konszenzus, amely a konkrét tiltások mellett olyan, megvalósítható ajánlásokban is gondolkodik, amelyek révén a gyerekek visszatálhatnak a játék, a mozgás, a kreativitás és a közösségi élmények örömeihez. A Bethesda célja, hogy a saját szakmai felelősségvállalásán túl példát is mutasson: elindítson egy olyan országos szemléletváltást, amelyben az egészségügy, az oktatás és a családok közösen dolgoznak a jövő generáció egészségének védelméért – a digitális túlterheléssel szemben is.



Bővebben tájékozódna a Bethesda Képernyőidő-csökkentő Programjáról? [IDE](#) kattintva meglehet!

További sajtóinformációért kérjük, a következő e-mail címen keressen bennünket:
kommunikacio@bethesda.hu