



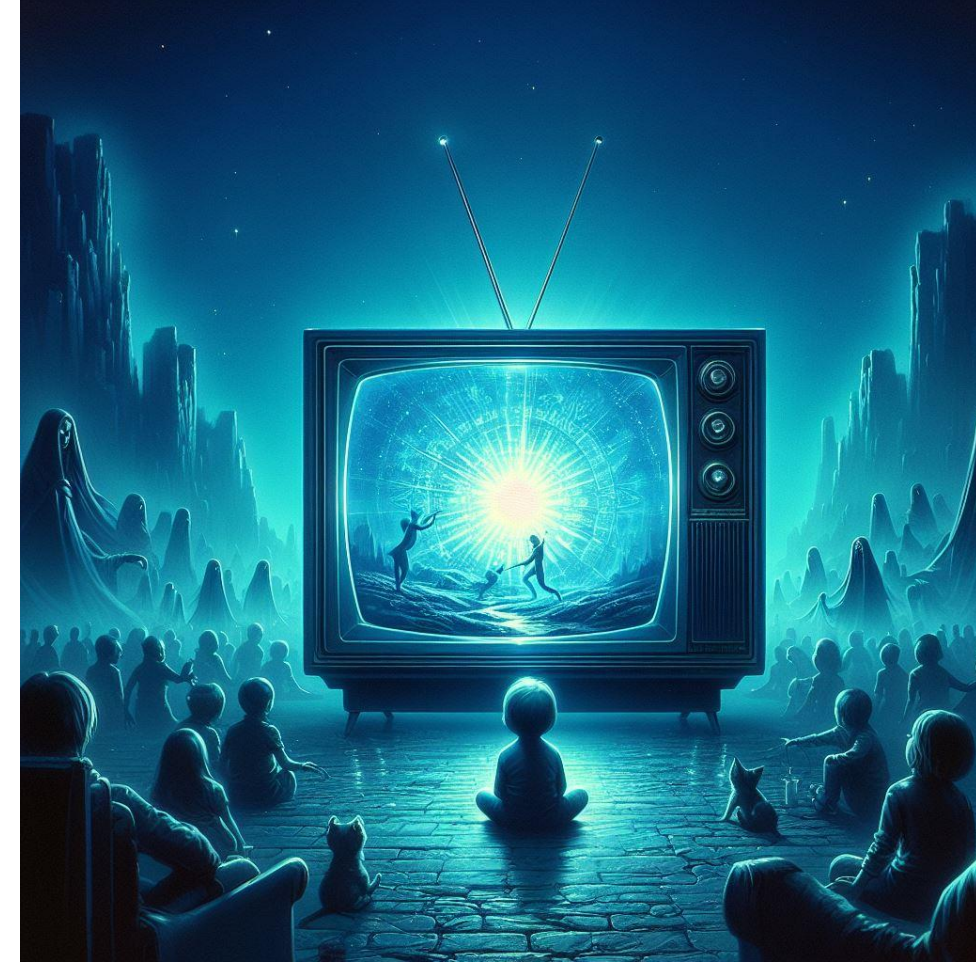
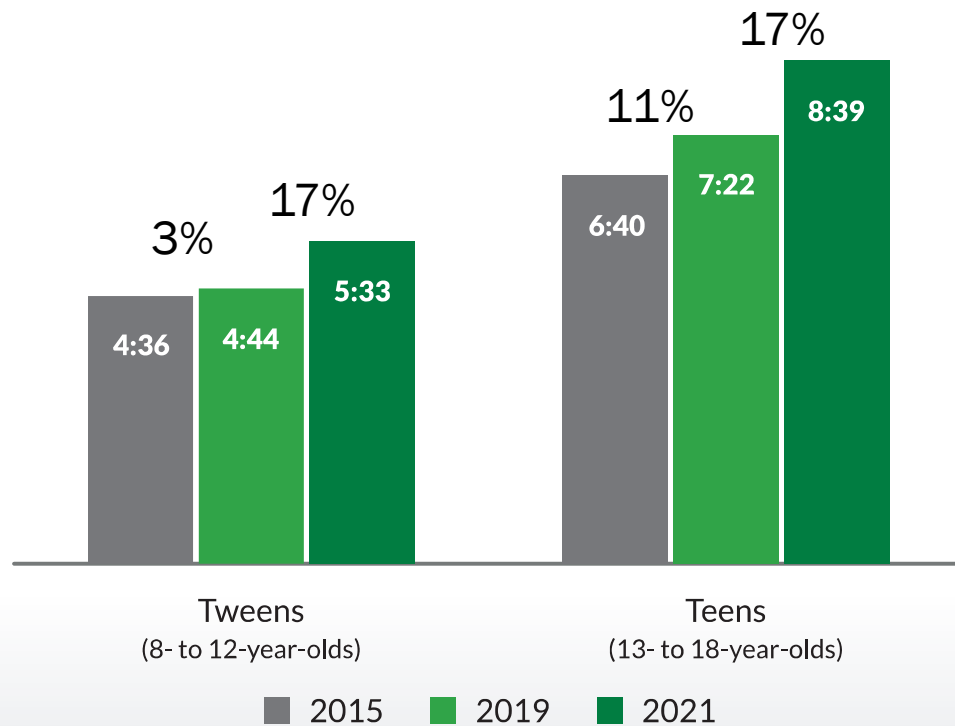
BETHESDA
GYERMEKKÓRHÁZ

Mozdulj rá a valóságra

A képernyőidő csökkentését célzó stratégiák pilot programja

Előadó:
dr. Nagy Péter

Rekreációs képernyőhasználat változása 2015-2021 között



Átlagos napi rekreációs képernyőidő, 2021

Nemek szerint



Háztartás jövedelme szerint



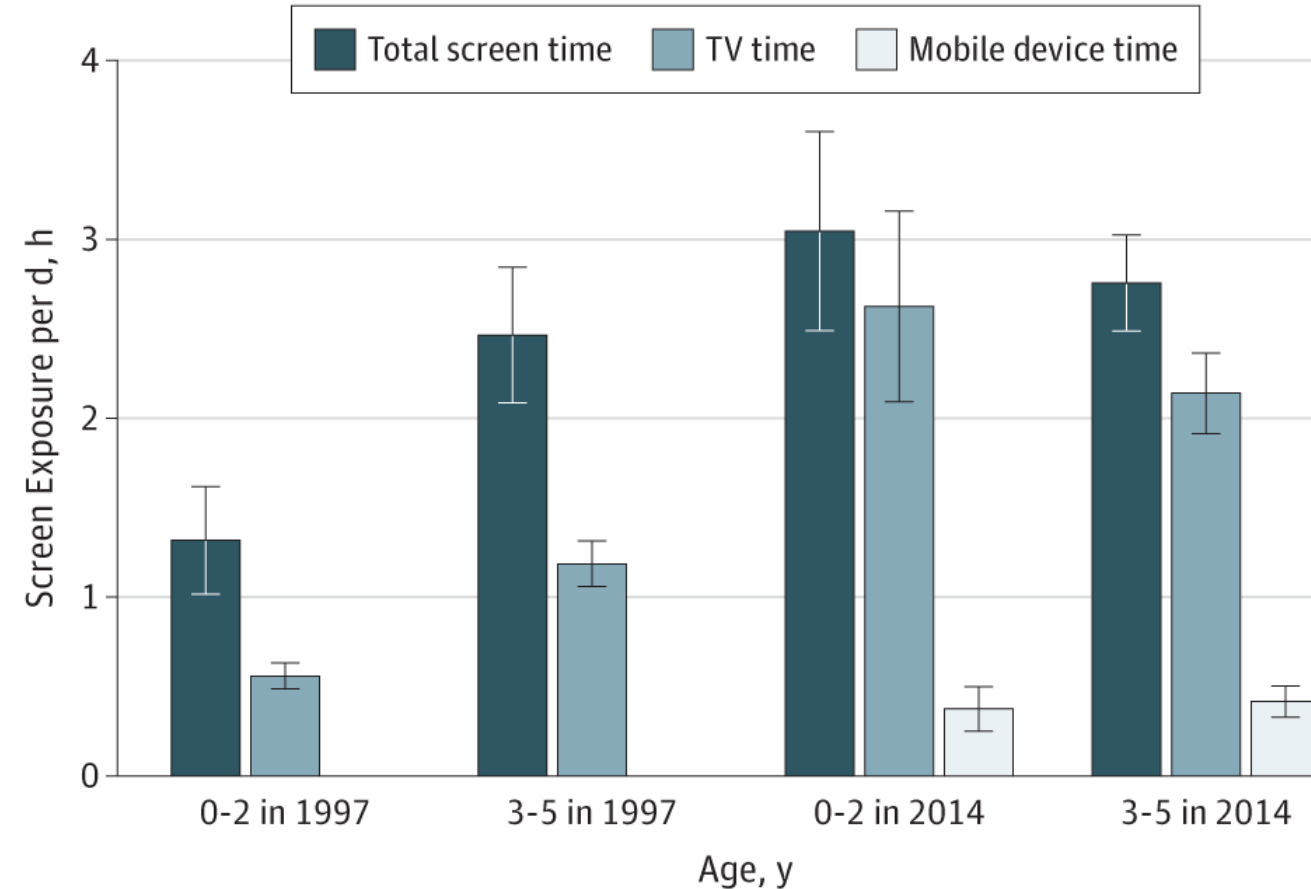
■ 8-12 év ■ 13-18



Note: Tweens are 8- to 12-year-olds. Teens are 13- to 18-year-olds.

The Common Sense Census: Media
Use by Tweens and Teens, 2021

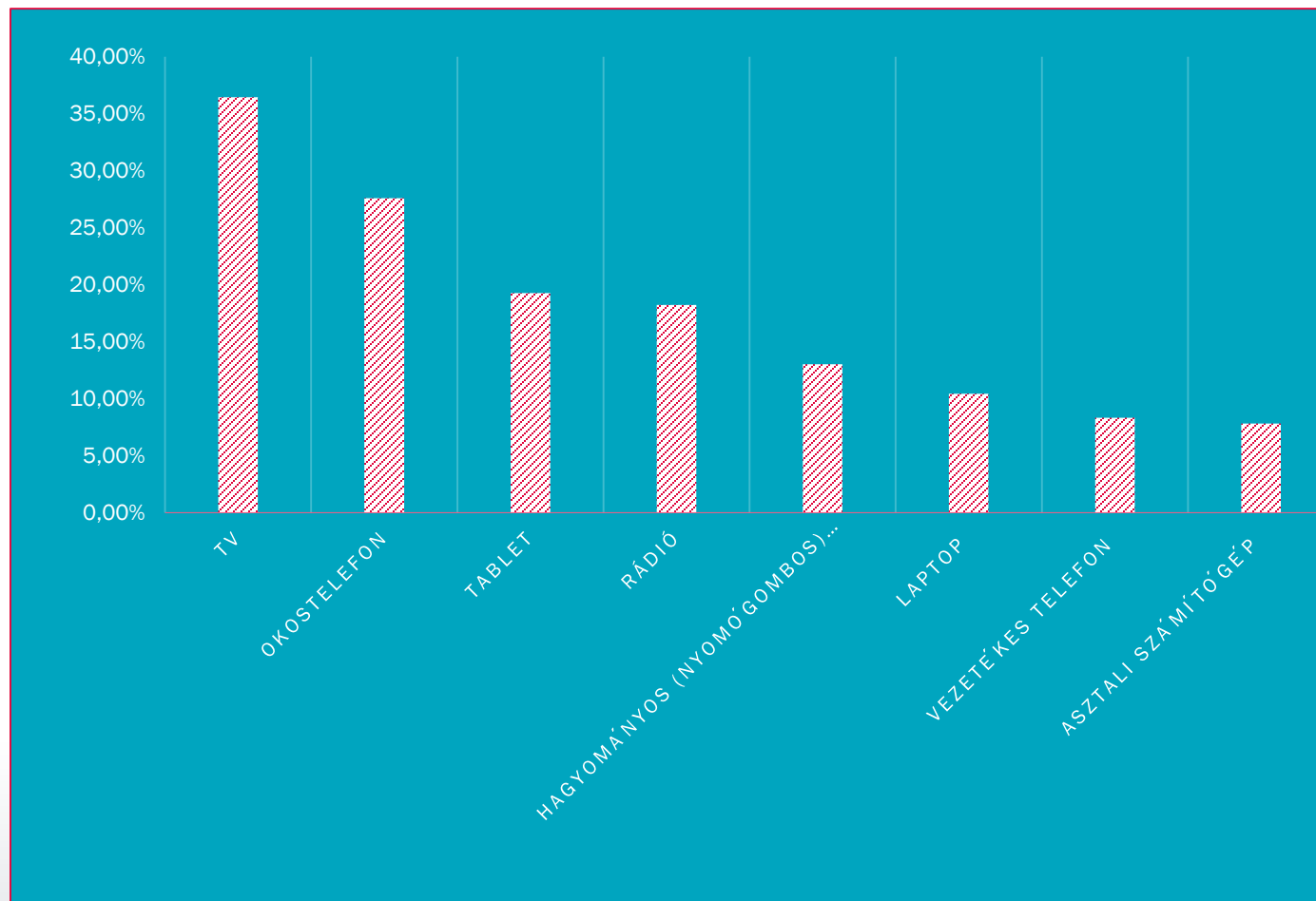
Képernyőidő kisgyermekeknél 1997 és 2014 között



- Chen W, Adler JL. Assessment of Screen Exposure in Young Children, 1997 to 2014. JAMA Pediatr. 2019;173(4):391–393. doi:10.1001/jamapediatrics.2018.5546

Infokommunikációs technológia 2 éves kor alatt

- Faragó B., Kecskeméti-Székely Z. K., & Dávid M. (2020). Infokommunikációs technológia használata kora gyermekkorban. Gyermeknevelés, 8(1), 114–130.





**Miért kell ezzel
foglalkoznunk?**

Testmozgás és globális kognitív képességek összefüggése

Canadian 24Hour Movement Guidelines for Children and Youth, 2016:

- Legalább 60 perc közepes-erőteljes fizikai aktivitás
- Legfeljebb 2 h rekreációs képernyőidő
- 9–11 h megszakítás nélküli alvás 5–13 korban

n=4524, 8-11 év

Kimenetel: globális kognitív készségek

A globális kognitív készségek három csoportban jobbak, mint azoknál, akik egyetlen ajánlást sem tartottak be:

- Mind a 3 ajánlás
- Csak a képernyőidő
- Képernyőidő + alvás

KOHORSZ '18

- Érintőképernyő használat (1 éves gyerekek)
 - alacsonyabb átlagidő az egyszerű gátlás feladatban
 - rosszabb munkamemória
 - alacsonyabb fejlettségi szint
 - nagymozgások
 - finommozgások
 - problémamegoldás





A képernyőidő hatása az egészségre és jóllétre gyerekeknél – szisztematikus áttekintés

- Több képernyő -> elhízás
- Egészségtelenebb táplálkozás (több kalória, több nagy kalóriatartalmú ital, kevesebb gyümölcs és zöldség)

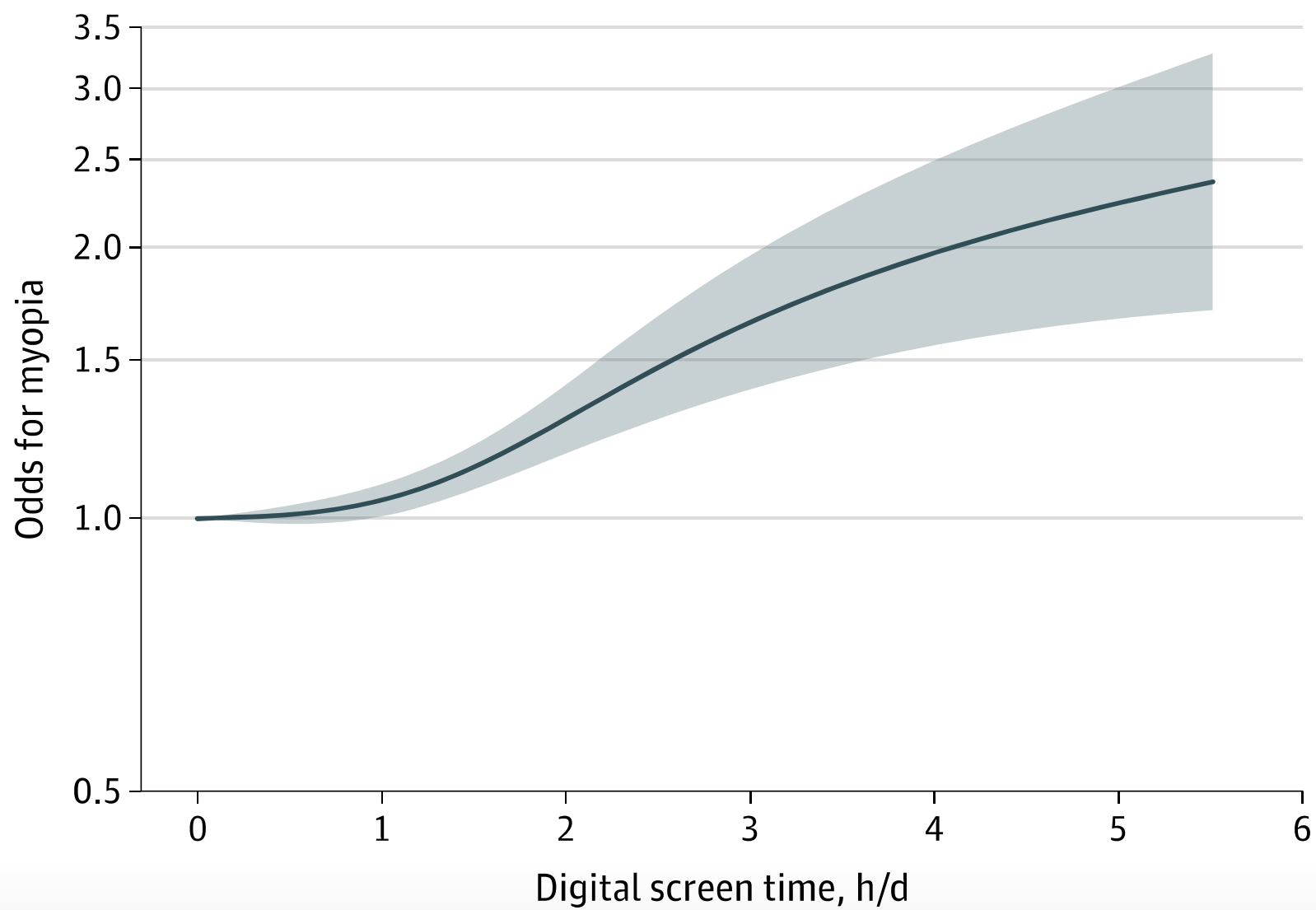
A képernyőidő hatása az egészségre és jóllétre gyerekeknél – szisztematikus áttekintés



Mentális egészség – depresszió, QoL, ADHD tünetei

Cardiovascularis egészség

Alvás



Rövid távú hatások

Az agy nem képes valódi multi-taskingra (pl. Dindar, 2015; Bowman, 2015)

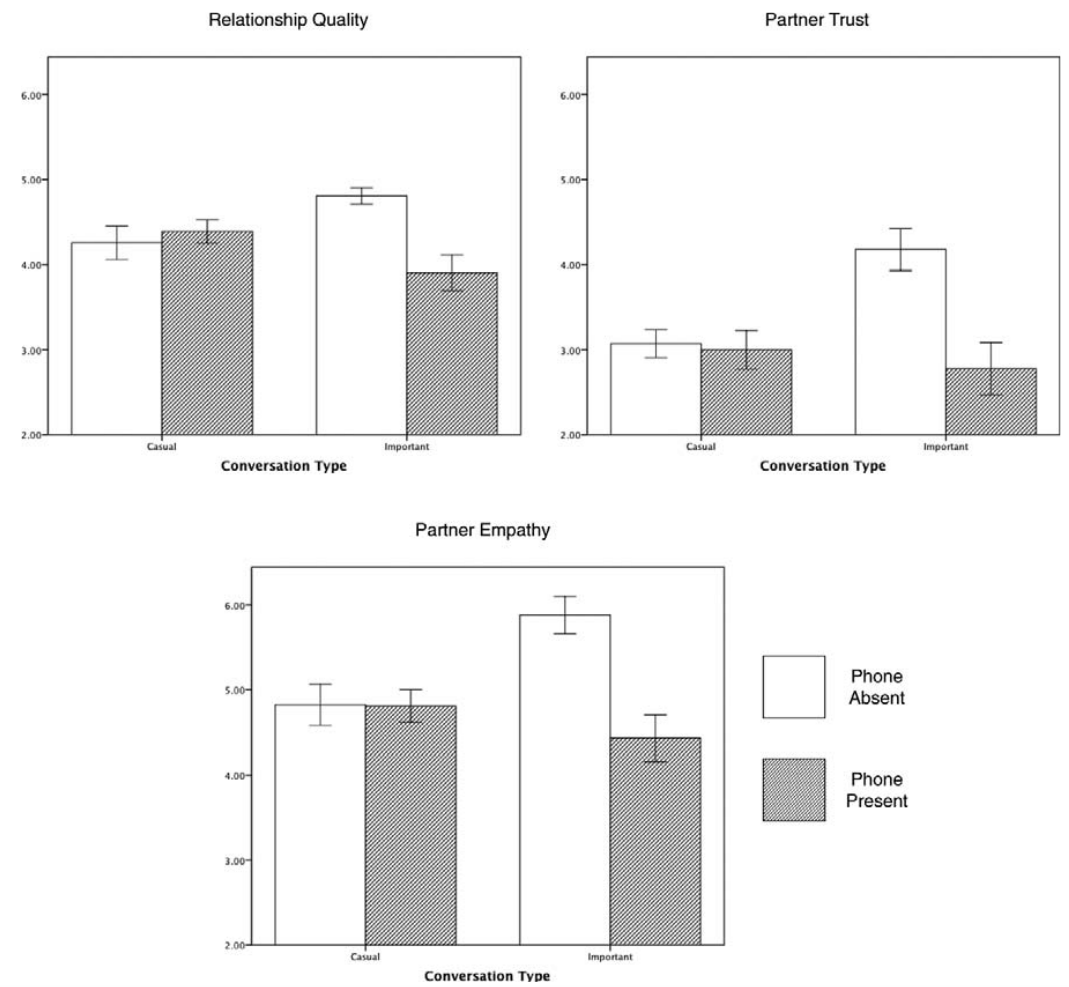
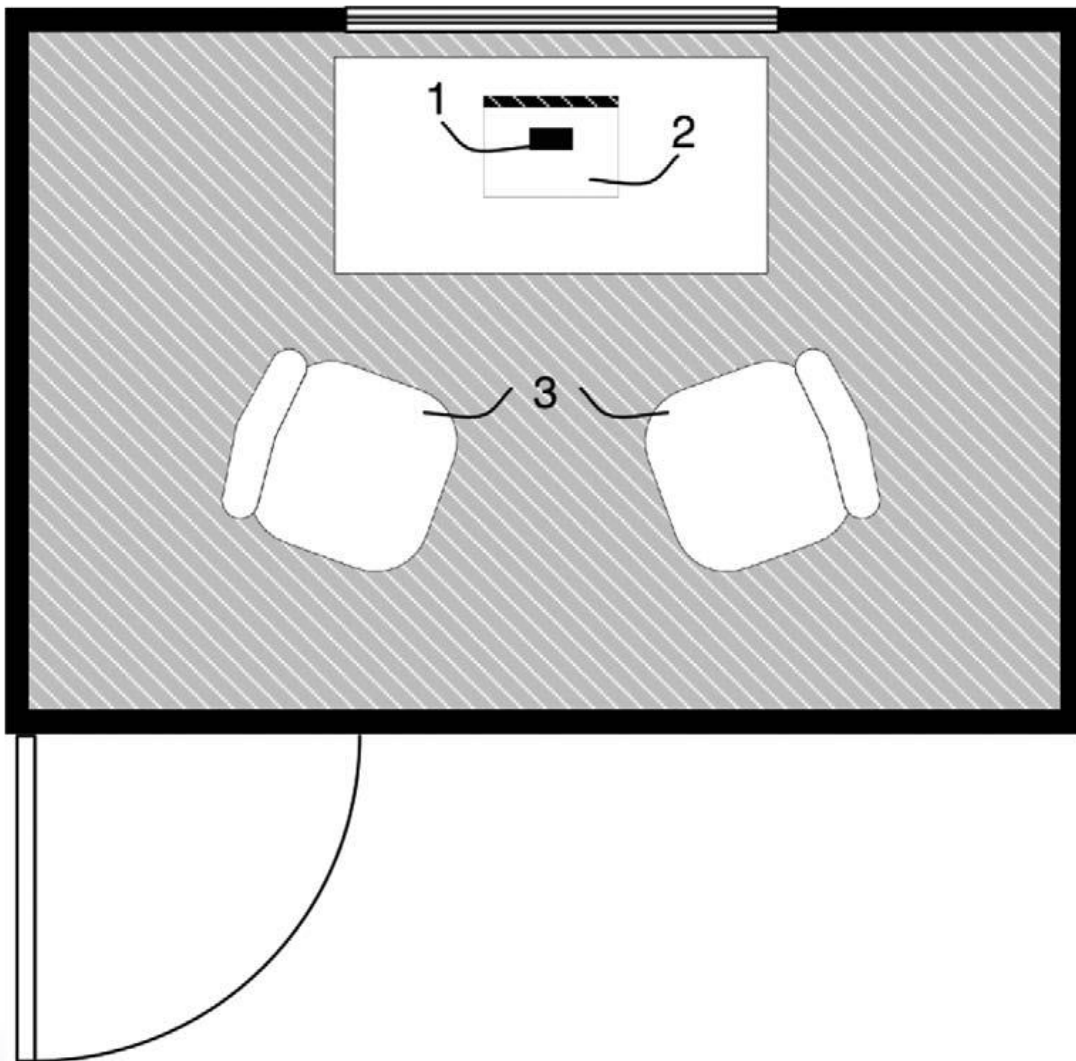
Gyengébb felidézés, rosszabb eredmények (Sunday, 2017)

Csak az üzenetek érkezése is jelentősen növeli a hibázást – gondolatok elkalandoznak (Stothart, 2015)

Akinél van telefon, rosszabb eredmény (Mendoza, 2018)

A telefon pusztán jelenléte is rontja a figyelmi funkciókat (Skowronek, 2023)

Ha ott egy telefon az asztalon, rosszabb a kapcsolat a másik emberrel (minőség, közelség) (Przybylski, 2013)



Przybylski, 2013



Aktív
Magyarország

NETAlálj
kifogást!

B
BETHESDA
KÓRHÁZ
ALAPÍTVÁNY

Mozdulj rá a valóságra!

Tartsuk kézben a képernyőidőt

A program alapjai

- Szociális tanulás – szülők kiemelt szerepe
- Motiváció
- Nudges (Richard Thaler)
- Pozitív és negatív megerősítés



<https://www.cspinet.org/press-release/california-city-will-require-healthier-items-supermarket-checkout-aisles>

A program felépítése

- 5 ülés
 - Alapok
 - Célok és motiváció
 - Mozgás
 - Tudatosság
 - Tartós változás



Alapok

- A képernyőnek vannak jó és rossz oldalai
 - ha túl sok, túlsúlyba kerülnek a rosszak
- Te mire használsz képernyőt? És Ön?
- Mi benne a jó? Miért szereted?
- Pozitív és negatív megerősítés:
 - csinálsz valamit és utána történik valami jó – a telefon/tablet stb. esetében ez mi? Milyen jó dolog követi a képernyőhasználatot?
 - csinálsz valamit és elmúlik valami rossz – ez nálad mi? Milyen rossz vagy kellemetlen érzést szüntet meg átmenetileg a telefon/tablet?
 - Mit érzel, ha félreteszed egy időre? Miért kezd el hiányozni? (pl. unalom, üresség, FOMO?)
- Ezek miatt egy idő után nagyon vonzó lesz a képernyő



Otthoni felmérés

HÉT NAPJA	TELEFON	TABLET	SZÁMÍTÓGÉ P	TÉVÉ	KONZOL	ÖSSZESEN



Mozdulj rá a valóságra!

Tevékenységeim

Mit csináltál a héten? Írd le minden nap végén, hogy aznap milyen képernyőmentes dolgot csináltál!

_____ képernyőmentes
naplója

Hétfő	Kedd
Szerda	Csütörtök
Péntek	Szombat
Vasárnap	

Célok kijelölése

- Legyen konkrét
 - Jó cél: szeretném, ha gyermekem képernyőideje napi 1,5 órára csökkenne, vagy 25%-kal csökkenne
 - Nem jó cél: szeretném, ha gyermekem kevesebbet nyomkodná a telefonját
- Legyen mérhető
- Legyen reálisan elérhető
 - Ne legyen túl könnyű, pl. ne napi 10 perc csökkentés legyen a cél
 - Ne legyen túl nehéz, pl. ne a teljes absztinencia legyen a cél
- Legyen időben behatárolt
 - A túl távoli célok elérésére való motiváció lényegesen rosszabb, mint a közeli céloké



Alcéllok

- Példáull:
 - Napi 30 perc közös, képernyőmentes családi tevékenység - brainstorming: mi lehetne ilyen?
 - Heti 1 képernyőmentes nap: Jelöljük ki hetente egy napot „képernyőmentes” napnak, amikor a testmozgás, az olvasás és a minőségi együtt töltött idő kapja a fő hangsúlyt. Ezeket min. egy hónapra előre tervezzük majd meg.
 - A TV ne maradjon a háttérben bekapcsolva
 - Egyszerre csak egy képernyő használata
 - A napi/heti képernyőidő egy része legyen családi tevékenység (pl. közös sorozat- vagy filmnézés vagy játék)
 - Képernyőmentes zónák kialakítása
 - Képernyőmentes időszakok kijelölése
 - Mozgás növelése (erről még lesz szó jövő héten)





Testmozgás

- A túl sok képernyő egyik leggyakoribb következménye a túl kevés mozgás
 - Ez miért gond? Miért jó mozogni? Miért nem jó, mi benne a nehéz?
 - Milyen hátránya lehet a mozgásszegény életmódnak?
- Ötletbörze: hogyan lehetne beépíteni a jelenleginél több mozgást a hétköznapiakba?

Testmozgás

Ötletek:

- Sétáljunk, amikor csak lehetséges
- Amikor csak lehet, gyalogoljunk/biciklizzünk/tömegközlekedjünk ahelyett, hogy autóval mennénk
 - Tömegközlekedésen álljunk - úgyis ülni fog a gyerek egész nap az iskolában, talán a szülő is a munkahelyén
- Sétáljunk gyermekeinkkel az iskolába
- Használjuk a lépcsőt a mozgólépcső vagy a lift helyett.
- Sétáljunk egyet közösen a családdal vacsora után
- Helyettesítsük a vasárnapi autózást egy vasárnapi sétával
- Tévézés helyett menjünk el egy félórás sétára
- Szálljunk le a buszról egy megállóval korábban, és sétáljunk.
- Parkoljunk távolabb a bolttól, és sétáljunk
- Válgon családi szokássá a szombat reggeli séta
- Mozogjunk tempósan a bevásárlóközpontban vagy boltban
- Vigyük a kutyát hosszabb sétákra

RÖVID TÁVÚ KÖVETKEZMÉNYEK

HASZON

ÁR



HOSSZÚ TÁVÚ KÖVETKEZMÉNYEK

HASZON

ÁR



Ötletek

Kapcsoljuk ki a nem feltétlenül szükséges értesítéseket (hangok, bannerek és rezgés).

Amikor éppen nem telefonálunk, legyen a telefon lenémítva (rezgés kikapcsolva), képernyővel lefelé, látókörön kívül, nem elérhető helyen.

Legyen nehezebb bejutni a telefonba: kapcsoljuk ki a Touch ID/Face ID funkciót; használjunk helyette jelkódot.

Lefekvéskor legyen a telefon némítva (rezgés kikapcsolva), képernyővel lefelé, látókörön kívül, nem elérhető helyen. Gyerekeknél mindenképpen a hálósobán kívül, felnőtteknél is, ha megoldható.

Legyen a telefon képernyője kevésbé vonzó: csökkentsük a telefon fényerejét, állítsuk szürkeárnyalatosra, és változtassuk meg a színmelegséget, hogy kiszűrje a kék fényt (éjszakai üzemmód, night shift).

Rejtsük el a közösségi média és e-mail alkalmazásokat (pl. Instagram, SnapChat, Facebook, Gmail, Outlook) egy mappába a kezdőképernyőn kívülre (vagy akár töröljük is őket és végezzük ezeket a tevékenységeket számítógépen).

Ha a feladatot számítógépen is el lehet végezni, próbáljuk meg a számítógépen tartani (pl. közösségi média, internetes keresés vagy e-mail).

Ötletek

Mondjuk el családtagjainknak, barátainknak, kollégáinknak, hogy nem fogunk azonnal válaszolni; ha valamilyen abszolút halaszthatatlan dolog miatt keresnek, hívjanak fel.

Hagyjuk otthon a telefont, amikor nincs rá feltétlen szükség (pl. amikor bevásárolni vagy edzőterembe megyünk).

Szülői felügyelet alkalmazása nagyon fontos (parental controls; Family Link a Google esetében, Screen Time iPhone-ban)

A „kikapcsolás órája”: lefekvés előtti utolsó órában ne legyen képernyő; helyette lehet fürdés, zene, olvasás, másnapi dolgok összepakolása, ruhák kikészítése, relaxálás stb.

„Unatkozni hasznos”: ilyenkor tud az agy dopamin-egyensúlya helyreállni, hogy amit most szívesen csinálunk, az később is vonzó dolog maradjon. Ilyenkor lehet új dolgokat kipróbálni és újfajta örömforrásokat felfedezni. A korábban összegyűjtött minél több ötletet írják fel, tegyék be egy befőttesüvegbe, és amikor a gyerek unatkozik, húzzanak ki egyet és csinálja meg azt.

Képernyőidő zsetonok: Vonjuk be a gyerekeket a saját idejük beosztásába. Kapjanak meghatározott számú zsetont, amelyek a napi képernyőidőt jelképezik (pl. 1 zseton 20 vagy 30 perc képernyőidőt jelent). Ők dönthetik el, hogy mikor használják fel ezeket, de egy nap csak az előre megbeszélt számú zsetont lehet elhasználni.

Példamutatás: Újra ki kell emelni a szülők szerepét. A szülők maguk is korlátozzák saját rekreációs képernyőidejüket, és foglalkozzanak többet alternatív tevékenységekkel.



BETHESDA
GYERMEKKÓRHÁZ

Köszönöm a figyelmet!