

Fejezet 9 – Képernyő előtt töltött idő vs. alternatív tevékenységek

A mai gyerekeket és tinédzsereket digitális bennszülötteknek nevezik, mivel a digitális világban és a közösségi hálózatokban való jártasságuk és ügyességük miatt. A digitális tartalmak ilyen mértékű használata a képernyők előtti időfogyasztás új mutatóját hozta létre, amelyet képernyőidőnek nevezünk.

Bár az elmúlt években az online platformok használata nőtt, a digitális források használatának növekedése a covid-19 világjárványt követően exponenciálisan nőtt. Ez a jelenség megnövekedett képernyőidő miatt kell csinálni otthoni irodai és otthoni tanulás, ami növeli az aggodalmakat a túlzott képernyőidő hatásaival kapcsolatos aggodalmakat. A szakemberek a képernyőidő korlátozására és aktívabb életmódra szólítottak fel.

Mi is pontosan a képernyő előtt töltött idő?

A képernyő előtt töltött idő az az idő, amelyet a képernyővel rendelkező elektronikus és digitális eszközök, például számítógépek, táblagépek, okostelefonok vagy televízió használatával töltünk. A fogalmat a gyermekek és serdülők fizikai és mentális egészségére és viselkedésére gyakorolt hatása miatt vizsgálják és kutatják. A tanulmányok azt mutatják, hogy a képernyő előtti idő közvetlenül befolyásolja a gyermekek és fiatalok fejlődését különböző aspektusokban, a nyelvtől kezdve a szocializáción át a viselkedésig. Bár igaz, hogy a képernyői előtt töltött időnek pozitív és negatív hatásai lehetnek a nevelésre, az kétségtelen, hogy a képernyő előtt töltött időnek közvetlen hatása van az egészségre. Minél hosszabb a képernyő előtt töltött időnek való kitettség, annál nagyobbak a negatív következmények, különösen, ha a tartalom nem oktatási célú..



Az Európai Bizottság szerint "A digitális világ olyan veszélyeket is hordozhat magában, mint a visszaélések, a cyberbullying, a gyűlöletbeszéd, a káros tartalmak és a félretájékoztatás. A képernyőidőnek való túlzott kitettség egészségügyi problémákhoz vezethet".

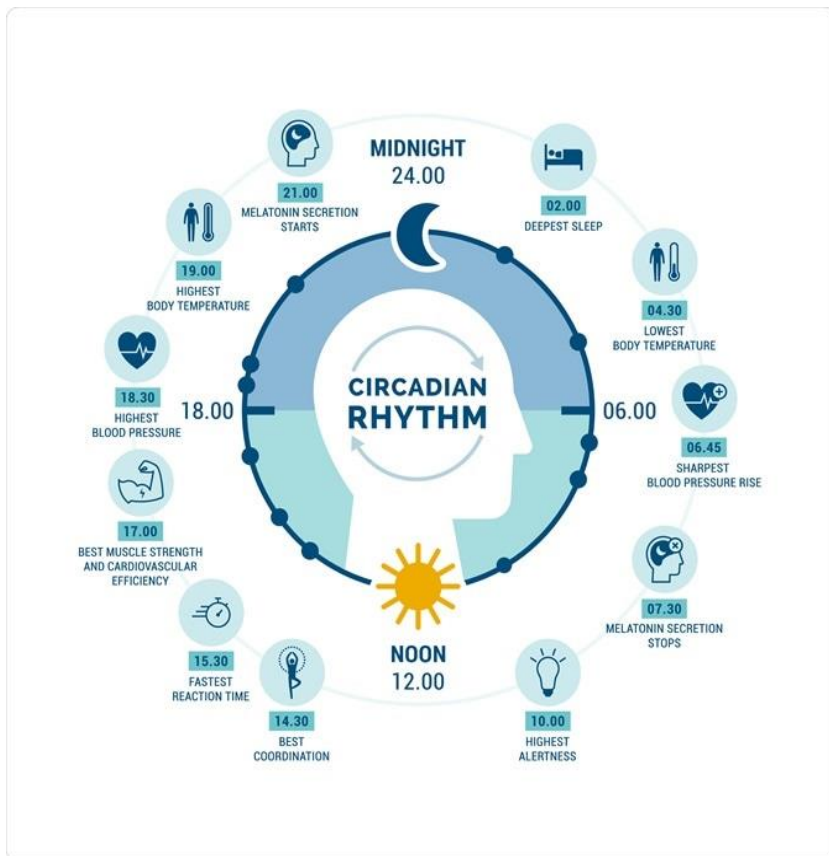


Lehetőségek és kockázatok:

Az online világ számos lehetőséget kínál a tanulásra, a társas interakciókra, a készségek fejlesztésére, a játékra, a mindennapi élet rendezésére. Az elektronikus eszközök és programok segítenek a fogyatékkal élő gyermekeknek többek között abban, hogy kapcsolatot teremtsenek társaikkal és részt vegyenek a tanórákon.

A túlterhelés fizikai és mentális egészségre gyakorolt következményei mellett azonban még számos kihívást kell megoldani:

- Alvás
- Testi egészségre gyakorolt hatások
- Agyfejlesztés



Alvás

Az elmúlt években bizonyítást nyert a képernyő előtt töltött idő és az alvás minősége közötti kapcsolat. Minél több a képernyő előtt töltött idő, annál rövidebb az alvás időtartama, annál rosszabb az alvás hatékonysága, és annál tovább késik az alvás kezdete. A képernyő kék fénye hatással van a szervezet melatonintermelésére (a tobozmirigy), és ez változásokat generál a biológiai órában (cirkadián ritmus). A képernyők a naphoz hasonló spektrumú fényt bocsátanak ki, ezért az alvászavar viszont változásokat generál a test hormonjainak lefekvéskor történő természetes termelésében.

A képernyő használata a lefekvés előtti órában stimulálhatja az agyat. A televíziók, számítógépek, telefonok és táblagépek kék fénye elnyomhatja a melatonin szintet és késleltetheti az álmoságot.

Testi egészségre gyakorolt hatások

A testi egészség is összefügg a képernyő előtt töltött órák számával. Tanulmányok kimutatták, hogy a kevesebb képernyő előtt töltött idő csökkenti az elhízás valószínűségét gyermek- és serdülőkorban. A tanulmányok az elektronikus tevékenységek jellegén és a képernyők előtt töltött órák közötti összefüggésen alapulnak, mivel ez ülő életmódot feltételez.

Megfigyelték továbbá, hogy a képernyő előtt töltött idő negatív hatással van a fizikai egészségre, függetlenül a fizikai aktivitás szintjétől és az étkezési szokásoktól. Ezt mind a használat közbeni testtartás, mind a digitális eszközök (számítógép, okostelefon és tablet) kezelése, de a reklámokban fogyasztott reklámok is bizonyították.

"A televízió és az elhízás közötti kapcsolat egyik lehetséges magyarázata a cukros és egészségtelen élelmiszerek reklámjainak száma. a reklámok hatással lehetnek arra, hogy mit vásárolnak és fogyasztanak egy háztartásban. A reklámok hatását egy olyan vizsgálatban mutatták ki, amelyben a gyerekeknek rajzfilmeket mutattak élelmiszerreklámokkal és anélkül." - Harvard T.H. Chan Közegészségügyi Iskola

Agyfejlesztés

A képernyő előtt töltött idő az agykéregre is hatással van az agy fejlődése során. Az agynak ez a része általában elvékonyodik, ahogy az emberek érnek, de a felgyorsult hanyatlás potenciálisan összefügghet a képernyőn töltött idővel.

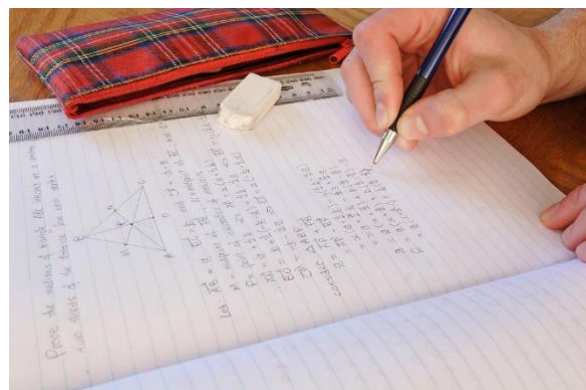
Különböző nemzetközi tanulmányokban azt vizsgálták, hogy fiatalabb korban (0-5 éves kor között) azok a gyermekek, akik több időt töltenek képernyő előtt, lassabban fejlődik az agyuk. Ez feltételezi a képzelőerő, a mentális kontroll és az önszabályozás károsodását. Emellett más negatív hatásokat is megfigyeltek, mint például a nyelvtanulás, az iskolaérettségi tesztek, amelyek a szókinccset, a számolási ismereteket és az osztályban való részvételt is magukban foglalták, késleltetése.



Egyéb negatív hatások mellett a képernyőidő túlzott használata fiatalabb korban befolyásolja a nyelvtanulás és az osztályban való részvétel fejlődését.

Milyen hatással van az tanulási teljesítményre?

Azonban nem minden rossz hír, a képernyőidő kétértelműen befolyásolja a tanulmányi teljesítményt. Pozitív értelemben, az időtartam és a tartalom függvényében, a helyes tartalomnak



kitett 0-2 éves kor alatti gyermekek számára előnyös lehet; negatív oldalról viszont a túl sok képernyőidő zavaró az idősebb diákok számára.

Ezért nagyon fontos, hogy a szülők korlátozzák a képernyő előtt töltött időt, és hogy ellenőrizzék és felügyeljék a képernyőket, valamint az általuk fogyasztott tartalmakat. Ily módon, még ha nincs is bizonyíték arra, hogy a képernyő használatával közvetlen kapcsolat áll fenn a tanulmányi teljesítmény javulásában, lehetséges a házi feladatok rendszeresebb elvégzésének szokását

javítani, hogy a figyelemelterelés kontrollálható legyen, ami viszont javítja a tanulmányi teljesítményt, és ezáltal javítja a tanulmányi teljesítményt.

E negatív körülmények elkerülése érdekében az Egészségügyi Világszervezet 2019-ben az 5 év alatti gyermekek fizikai aktivitásának, mozgásszegény magatartásának és alvásának

javitása érdekében "Az egészséges felnőtté válás érdekében a gyermekeknek kevesebbet kell ülniük és többet kell játszaniuk" című iránymutatást javasolt.

Ez a szüntelen technológiai fejlődés különösen gyermek- és serdülőkorban aggasztó. A szakértők azt javasolják, hogy a napi képernyőidő ne haladja meg a 2 órát a gyermekek és serdülők esetében, 5 és 17 éves kor között. Ezen túlmenően tanácsos odafigyelni néhány ajánlásra, amelyek különböző tanulmányok bizonyítékai alapján a képernyőidő csökkentésére irányulnak a gyermekek és serdülők körében:

Hogyan kerülhetjük el ezt a túlzott képernyő előtt töltött időt?

- Ne használja a képernyőket lefekvés előtt, általában este 8 óra után, illetve étkezés közben.
- Korlátozza a képernyőnek való kitettség idejét. Csecsemőknél legfeljebb napi 30 perc, 3-5 éves korú gyermekeknél legfeljebb napi egy óra, 6-18 éves kor között pedig legfeljebb két óra ajánlott.
- Állítson fel szabályokat és korlátozásokat az elektronikus eszközök használatára vonatkozóan az egész család számára (meghatározott időpontok, rögzített időbeosztás...).
- A szülőknek példát kell mutatniuk a felelős használatról, a példamutatáshoz szükséges, hogy a szülők is abba hagyják vagy jelentősen csökkentsék a technológiák használatát
- Kísérjék el a gyerekeket és a tinédzsereket a képernyő előtt töltött időben a felelősségteljesebb használat érdekében.
- Tartsák távol a csatlakoztatott elektronikus eszközöket a gyermek szobájától.
- Ne használják a mobilt, táblagépet vagy számítógépet játékként vagy a szabadidős vagy társas tevékenység helyettesítőjeként.

‘Feladatlista’ alternatívaként:

Az oktatási tartalom megnyugtató lehet a képernyőidővel kapcsolatban, de egyes tanulmányok kimutatták, hogy a képernyőhasználat kellemetlenségei között nincs különbség az oktatási és a szórakoztató tartalmak között.

Az anyák, apák vagy gondviselők és gyermekek közötti játékok és tevékenységek számos előnnyel járnak, mint például az intellektuális, motoros és szociális készségek ösztönzése, a nyelvtanulás, a kreativitás fejlesztése, a frusztráció kontrollálása és a szociális készségek internalizálása, mint például a támogató, türelmes és tisztelettudó viselkedés.

Az egyik lepraktikusabb lehetőség az elektronikus eszközök használatára vonatkozó kondicionáló tevékenységek listájának összeállítása. Ezek a listák a gyermekkortól a serdülőkorig bármely életkorhoz igazíthatók.

DAILY LIMIT: _____ WEEKLY TOTAL: _____

EARN YOUR SCREEN TIME

- FEED THE ANIMALS = 5 MINUTES
- READ A BOOK = 5 MINUTES
- VACCUUM 1 ROOM = 5 MINUTES
- WIPE DOWN COUNTERS = 5 MINUTES
- TAKE OUT TRASH = 5 MINUTES
- EMPTY BATHROOM TRASHES = 10 MIN
- UNLOAD DISHWASHER = 10 MINUTES
- LOAD DISHWASHER = 10 MINUTES
- DUST FURNITURE = 10 MINUTES
- PUT AWAY LAUNDRY = 10 MINUTES
- PICK UP BEDROOM = 10 MINUTES
- CLEAN TOILETS = 10 MINUTES
- CLEAN SHOWER = 10 MINUTES
- DISINFECT SWITCHES/HANDLES = 10 MIN
- WALK THE DOG = 15 MINUTES
- WASH & DRY LAUNDRY = 20 MINUTES
- PULL WEEDS = 20 MINUTES
- CLEAN INSIDE CAR = 20 MINUTES
- WASH THE CAR = 30 MINUTES
- CLEAN & ORGANIZE FRIDGE = 30 MINUTES
- SWEEP & MOP 1 ROOM = 30 MINUTES
- PICK UP DOG POO = 45 MINUTES
- MOW THE GRASS = 1 HOUR

TOTAL: _____



TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:

- [Digital and Information Society. EU Commission](#)
- [WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep](#)
- [American Academy of Pediatrics. Screen time](#)
- [Harvard. T.H chan. Obesity prevention source](#)
- [JAMA Pediatrics. Pre-school children and White matter](#)
- [How alternatives to screen time improves children's good habits and health](#)
- [Eco Watch. Too Much Screen Time May Be Slowing Childhood Brain Development](#)

A projekt az Európai Bizottság támogatásával valósult meg. Ez a dokumentum kizárólag a projektpartnerek véleményét tükrözi, és a Bizottság nem tehető felelőssé a benne foglalt információk bármilyen felhasználásáért.



**Co-funded by
the European Union**



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.