

Adj esélyt gyermekednek egy valódi gyerekkorra!

Szakmai konszenzus a fiatalok képernyőidejének csökkentéséért

- 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 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 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.



MOZDULJ RÁ A VALÓSÁGRA!
Segíts gyermekednek, hogy
visszakapja offline
gyermekkorát!