

TANÁCSOK SZÜLŐKNEK A KÉPERNYŐFÜGGŐSÉG MEGELŐZÉSÉRE

- Legyél jó példa: korlátozd úgy a saját, mint a gyermeked különböző okoseszközökön töltött idejét.
- Válassz egy "képernyőmentes zónát" a házban, például a hálószobában.
- Állíts fel konkrét szabályokat a képernyő előtt töltött időre vonatkozóan.
- Szervezz képernyőmentes napi programokat, mint családi étkezések, olvasás, játék, társadalmi és kulturális tevékenységek.
- Tarts egyensúlyt a képernyő előtt töltött idő és más aktivitás között.



GYAKORLATIAS TANÁCSOK SZÜLŐKNEK:

A szülők kialakíthatnak egy rituálét, ami a "képernyőmentes estéről" szól, amikor összegyűl a család a közös időtöltésre, telefon vagy televízió nélkül.

Esténként a család minden tagja választhat egy közös programot, mint például asztali játékok, olvasás vagy egy közös séta.

Ezek a rituálék nemcsak a minőségi időtöltésben segítenek, hanem csökkentik a technológiától való függőséget a mindennapi életben.



Hogyan ismerheted fel a képernyőfüggőséget?

- Nehézségek a képernyő előtt töltött idő ellenőrzésében.
- Társadalmi elszigeteltség.
- A napi tevékenységek és kötelezettségek elhanyagolása.
- A képernyőfüggőség legismertebb formája a "Videójáték-függőség" vagy "Internetfüggőség".

Képernyőfüggőség következményei:

- Fizikai egészségügyi problémák: nyak- és hátfájás, elhízás, mozgásszegény életmód kialakulása, alvászavar és szemfáradtság.
- Mentális egészségügyi problémák: szorongás és depresszió.
- Társadalmi problémák: társadalmi elszigeteltség a körülötte levő konfliktusokkal szemben.
- Gyermkek esetében csökken az iskolai teljesítmény és a digitális biztonságuk.
- Felnőtteknél csökken a munkahelyi teljesítmény.



insp.gov.ro

Az Egészségügyi Minisztérium Egészségértékelési és Egészségnevelési alprogramja keretében készült ismeretterjesztő anyag- ingyenes terjesztésre.

KAMPÁNY A MENTÁLIS EGÉSZSÉG MEGŐRZÉSÉÉRT

Január
Február
2025

KÉPERNYŐFÜGGŐSÉG, A DIGITÁLIS KORSZAK ÚJ KIHÍVÁSA; HOGYAN KEZELJÜK?



Több életet, kevesebb képernyőt!



Nemzeti
Közegészségügyi
Intézet



Egészségügyi
Minisztérium



TÖLTSD IDŐT A TERMÉSZETBEN!

**KAPCSOLÓDJ KI A
CSALÁDODDAL EGYÜTT!**

LEGYÉL PÉLDAKÉP!

**LEGYENEK VALÓS
EMLÉKEID!**



**Több életet, kevesebb
képernyőt!**

FIGYELJ AZ ELLENŐRZÉSRE!

Ez a gyakorlat az internetfüggőséget célozza meg, kiemelve azokat az időkorlátokat, amelyek az online szocializációra és a közösségi hálózatokon megjelenő reakciókra vonatkoznak.

- Az internet visszafogott használatával minimalizálni tudjuk az online jelenlét életünkre vonatkozó negatív hatásait.

Hogyan alkalmazzuk ezt a gyakorlatot:

- Állíts be egy meghatározott időt naponta az internetes kapcsolattartásra és használj ébresztőt, vagy időzítőt annak biztos betartása érdekében.
- Állíts be konkrét korlátokat arra vonatkozóan, hogy a közösségi médiában milyen gyakran nézed meg a válaszokat. Például, naponta csak háromszor vagy hetente egy alkalommal ellenőrzöd azokat.
- Amikor az ébresztő, vagy időzítő jelzi, hogy lejárt a kijelölt időhatár azonnal kapcsolj ki az internetkapcsolatot.
- Gondolkozz el azon, hogy ezek a korlátok miként folyásolják be a napi rutinodat, mentális egészséged és általános jóléted.
- Módosítsd szükség szerint a határaidat, hogy megtaláld a személyes céljaidkal és fontossági sorrenddel összhangban lévő egyensúlyt.



MENNYI IDŐT TÖLTHET EGY GYERMEK A KÜLÖNBÖZŐ DIGITÁLIS ESZKÖZÖK ELŐTT?

A képernyő előtt eltöltött időt a gyermek életkorának megfelelően kell korlátozni.

- 2 éves kor előtt ne legyen képernyő előtt.
- 2 és 5 éves kor között naponta egy óra.
- 6-12 éves kor között naponta 2 óra.
- 13 és 18 éves kor között a napi korlát 3 óra.

RÖVID ÚTMUTATÓ EGY KIEGYENSÜLYOZOTT DIGITÁLIS ÉLETHEZ

Az útmutató célja, hogy segítse az embereket abban, hogy a munkanapok során egy egészségesebb egyensúlyt teremtsenek a technológia használatával.

Utasítások

- Ellenőrizd és változtasd meg a készülékek értesítéseinek beállításait.
- Állíts fel fontossági sorrendet a munkával kapcsolatos, elengedhetetlen értesítések között, és kapcsolj ki a nem fontos alkalmazások értesítéseit, amíg dolgozol.
- Részesítsd előnyben a kollégákkal való személyes találkozásokat, amikor lehetséges.
- Határozd meg saját magad számára a képernyőmentes időintervallumokat. Ez jelenthet hetente néhány órát, vagy akár havonta egy napot is. Szánj időt ezekre a beállításokra, hogy megőrizd az egészséges egyensúlyt a technológiával. Oszd meg az utazásaidat a családdal, barátokkal a közösségi hálón.

Szükséges források:

- Végezz olyan testmozgást, ami nem igényel speciális felszerelést, de ami megfelel a preferenciáidnak és munkaterületednek;
- Alakíts ki megfelelő helyeket ezekhez a tevékenységekhez.

