

VESZÉLYHÍVÓ

**Kinek a felelőssége
a képernyőidő?**

+123-456-7890



1.

**AZ, HOGY A GYERMEK KEZÉBEN VAN-E,
MENNYIT VAN TELEFON/TABLET ELSŐSORBAN
A SZÜLŐ FELELŐSSÉGE!**

**Ez nem hibáztatás, ez tény. Lehet ezt
árnyalni, de nincs értelme. Családi
szabályrendszer, példamutatás,
modellkövetés, következetesség.**

2.

**AZ, HOGY A GYERMEK ÉTKEZÉSÉHEZ
KÉPERNYŐIDŐRE VAN SZÜKSÉG, AZ GOND.**

**Kismillió és egy problémát okoz a
fenti dolog kezdve a jóllakottság érzés
kialakulásától, a rágásfunkcióktól a
családtagokhoz való kapcsolódásig .**

3.

A TELJESEN GYERMEK IRÁNYÍTOTTA CSALÁDI
DINAMIKA SÚLYOS KÖVETKEZMÉNYEKKEL
JÁR: DÜHROHAM, HA NINCS TELEFON?!

Amennyiben alapvető
tevékenységeket pl. átöltözés,
étkezés nem tudunk leválasztani a
kütyühasználatról, akkor mi lesz
később összetettebb területekkel?
Motivációval? Értékrend
kialakulással? Szociális
kapcsolatokkal? stb.

4.

A KÉPERNYŐIDŐ OKOZTA TÚLINGERELÉS OLYAN HATÁSSAL VAN AZ IDEGRENSZER FEJLŐDÉSÉRE, AMI SÚLYOS PROBLÉMÁKAT OKOZ!

Érzelemszabályozás, figyelemfókusz, külső környezet felfedezése, szociális készségek, beszéd - és mozgásfejlődés stb, stb, stb.

5.

**A KÉPERNYŐIDŐ OKOZTA TÚLINGERELÉS OLYAN
HATÁSSAL VAN AZ IDEGRENSZER FEJLŐDÉSÉRE,
AMI SÚLYOS PROBLÉMÁKAT OKOZ!**

**Érzelemszabályozás, figyelemfókusz,
külső környezet felfedezése, szociális
készségek, beszéd - és mozgásfejlődés
stb, stb, stb.**

6.

**AMENNYIBEN KÉPERNYŐIDŐ NÉLKÜL A GYERMEK
NEHEZEN IRÁNYÍTHATÓ, HISZEN CSAK AZ A
TEVÉKENYSÉG KÖTI LE, AKKOR ...?**

**Akkor hogyan fog viselkedni elsődleges
(pl. család), és másodlagos szocializációs
közegeiben (pl. bölcsőde, óvoda, iskola?)**

**Hogyan fog olyan tevékenységet
megtanulni, amihez olyan
alapkészségekre van szükség, aminek a
kialakulási szakaszát végigtelefonozta?**

7.

**AMENNYIBEN KÉPERNYŐIDŐ NÉLKÜL A
GYERMEK NEHEZEN IRÁNYÍTHATÓ, HISZEN
CSAK AZ A TEVÉKENYSÉG KÖTI LE, AKKOR ...?**

**Ha már otthon sem érdekli más - csak a
telefon, akkor a nevelési
intézményekben pl. óvoda, hogyan fog
kezdemenyezni? Hogyan fog kapcsolódni
más gyermekekhez? Hogyan segítse őt
az ott dolgozó felnőtt?**

**Ha fejlesztésre lesz szüksége (MERT
LESZ!!!), akkor az adott szakember mit
tegyen?????**

8.

“ DE CSAK AKKOR VAN EL, AMIKOR MESÉT NÉZ”

Érezzük ennek a mondatnak a kétségbeesettségét?

Vajon valóban csendben kell lennie egy 3 év alatti gyermeknek? Igen, nagyon nehéz őt “lefoglalni”, és persze egész nap foglalkoztatni sem kell. Igen, a szülőknek is kell egy kis nyugalom, igen, nekünk is kellenek SOS 2 percek, amikor ez egy jól bevált dolog, de itt nem erről van szó.

9.

**HA AZT GONDOLOD, HOGY MAJD AMIKOR
NAGYOBB LESZ, AKKOR MAJD KEVESEBBET FOG
KÜTYÜZNI, AKKOR EZ EGY ROSSZ ANALÓGIA.**

**A gyermekek idegrendszeri fejlődése nem
így működik. Mindennek meg van a maga
helye és ideje, éppen ezért kongatjuk a
vészharangot.**

**Ezek a szakaszok nem csoportosíthatóak
át későbbi életkorra. Ebben az életkorban
okozott digitális ingersokk számtalan
tanulási, magatartási nehézség stb.
melegágya.**

10.

**A DIGITÁLIS ESZKÖZÖK HASZNÁLATÁNAK,
ADAPTÁLÁSÁNAK A TANULÁSI TEVÉKENYSÉGBE
VANNAK KÉSŐBBI PLATFORMJAI, FOLYAMATAI.**

Ne mentjük fel magunkat azzal a kifogással, hogy azért engedjük neki a korlátlan/ napi több óra használatot, mert nem akarjuk, hogy lemaradjon társaitól/ tudjon boldogulni ebben a digitális világban stb.

11.

**A BÖLCSŐDÉBEN, ÓVODÁBAN, ISKOLÁBAN
ÚGYSEM HASZNÁLJA, ITTHON MIÉRT NE
LEHETNE?**

**Ennek is mint mindennek a kulcsa: a
mértékletesség. Vajon azt a
viszonylag "kevés időt", amit ebben az
életkorban otthoni közegben
tölthetnek a gyermekek milyen
százalékban kell kitegye az, hogy
pusztán nézi a képernyőt?**



Ha ezeket elolvasva az az első gondolatod, hogy *meg kell tanulni őket használni ezeket az eszközöket, és nem fogjuk megtiltatni neki...* akkor nem egy nyelvet beszélünk, és nem értjük egymás gondolatmenetét.

Mindig példálózunk a WHO képernyőajánlásával, ami 1 éves kor alatt 0 perc, 2 éves kor alatt pedig max. 60 perc.

Egy képernyőhöz nem szokott 3 év alatti gyermeknél nem fog problémát okozni, hogy a nagyszülőkkel videóchatel 20 percet vasárnap, és az sem, hogy családi képeket néznek rajta, és közben megbeszélitek, hogy kik vannak a képen.



GYEREKEK NAPIRENDJE

a WHO 2019-es ajánlása szerint

1-2 év



- bármilyen mozgás (pl. séta, játék)
- többször egy nap



- ne legyen fix ülő helyzetben 1 óránál tovább (pl. babakocsiban, hordozóban sem)



- 11-14 óra összesen (napközben + éjszakai alvás)
- rendszerességre törekvés, lefekvés és felkelés minden nap nagyjából ugyanabban az időpontban

A WHO 2019-es útmutatója alapján készítette az Alfa Generáció Labor.

Alfa
Generáció
Labor





GYEREKEK NAPIRENDJE

a WHO 2019-es ajánlása szerint

3-4 év



- bármilyen mozgás (pl. séta, játék)
- többször egy nap



- ne legyen fix ülő helyzetben 1 óránál tovább (pl. babakocsiban, hordozóban sem)



- 10-13 óra összesen (napközbeni + éjszakai alvás)
- rendszerességre törekvés, lefekvés és felkelés minden nap nagyjából ugyanabban az időpontban

A WHO 2019-es útmutatója alapján készítette az Alfa Generáció Labor.

Alfa
Generáció
Labor

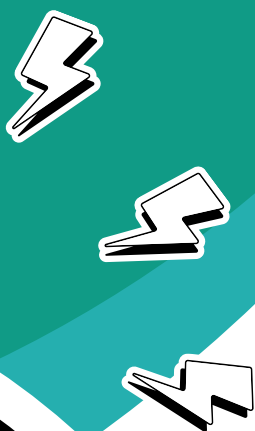


KEDVES SZÜLŐK!

RAJTATOK ÁLL, HOGY MILYEN GENERÁCIÓT NEVELÜNK FEL!

**Amennyiben úgy érzitek segítségre van
szükségetek, kérjetek bátran! Egy olyan
generációs probléma van
kialakulóban/alakult ki, amit korai
szakaszában talán még tudunk más útra
terelni.**

**Óriási hangsúly van a prevención, mert
nincs és soha nem is lesz ennyi szakember
(orvos, pedagógus stb.), aki el bírná látni
ezt a folyamatosan növekvő létszámot.**



Cseh-Márton Réka

gyógypedagógus - logopédus
neveléstudomány szakos bölcsész