



**Aktiv**  
Magyarország

**B**  
BETHESDA  
KÓRHÁZ  
ALAPÍTVÁNY

# Mozdulj rá a valóságra!

Képernyőidő-csökkentő program és  
eredményei

dr. Nagy Péter, Bethesda Gyermekkórház

# Miért fontos a képernyőidő csökkentése?



**Fejlődési problémák:** Nyelvi és kognitív fejlődés elmaradása, rosszabb figyelem és végrehajtó funkciók.



**Alvászavarok:** A kék fény gátolja a melatonin termelést, elalvási és átalvási nehézségeket okoz.



**Testi egészség:** Elhízás kockázata nő, digitális szemfáradás, tartási problémák, rövidlátás



**Lelki egészség:** az arra hajlamos gyerekeknél depresszió, szorongás; agresszív viselkedés



**Kapcsolatok:** Kevesebb minőségi családi idő, gyengébb szülő-gyermek kapcsolat és szociális készségek.

# A program felépítése

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



# Szociális tanulás

- Az emberek (és az állatok) ösztönösen egymástól tanulnak
  - Amit a szülők csinálnak, a gyerekek is azt fogják – függetlenül a szóban megfogalmazott elvárástól
  - Bármilyen változás csak akkor történik meg, ha minden bevezetett szabály mindenkire vonatkozik otthon





## 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	

# Konkrét cél kijelölése

- A heti felmérés áttekintése
- Ez alapján cél megfogalmazása
  - 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



# Alcélok

- 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 hétköznapokba?

# Testmozgás

## Ötletek:

- Sétáljunk, amikor csak lehetséges
- Amikor csak lehet, gyalogoljunk/biciklizzünk/tömegközlekedjünk ahelyett, hogy autóval mennénk
  - Tömegközlekedésen álljunk - ügyis 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
- Tévészés helyett menjünk el egy félórás sétára
- Szálljunk le a buszról egy megállóval korábban, és sétáljunk.
- Parkoljunk távolabb a bolttól, és sétáljunk
- Válgjon 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).



# Kiindulási helyzet (Program előtt)

## KÉPERNYŐHASZNÁLATI SZOKÁSOK

75%

5-ös skálán 1 vagy 2



## KÉPERNYŐIDŐ

~50%

Naponta 3+ órát töltött képernyő előtt

19% napi 5+ órát



## FŐ AGGODALMAK

### Viselkedésbeli hatások

(pl. ingerlékenység, dühkitörések)

79,7%



### Családi kapcsolatokra negatív hatás

55,9%



### Nem megfelelő tartalomnak való kitettség

49,2%



# Változások I. – Képernyőidő és szülői ismeretek



**85%**

**Csökken a  
képernyőidő**

*45,8%-nál <1 óra*



**86,4%**

**Új információkat  
tanult**



**93%**

**Tudatosabb saját  
(szülői)  
képernyőhasználat**

# Változások II. – Családi szabályok

## 😊 Offline programok

Séták, sport, társasjátékok és kreatív tevékenységek

## ★ Új szabályrendszerek

Képernyőmentes zónák (pl. hálószoza, konyha)  
Szigorúbb időkorlátok

## ✉ Kommunikáció

Vacsora közbeni eszközhasználat megszüntetése  
Több minőségi beszélgetés

*„A család újra elkezdett családként funkcionálni”*



# Változások III. – Életminőség

## ♥ **Jobb családi dinamika**

Szorosabb kapcsolatok, minőségibb idő

*„Több beszélgetés, több meseolvasás”*

## ★ **Viselkedésbeli változások**

Könnyű alkalmazkodás, csökkent agresszió

*„Már azt hittem, elvesztettem a fiamat...”*

## ↑ **Aktívabb életmód**

Képernyőidő helyett mozgás és közös élmények

*„Együtt kezdtünk el csinálni dolgokat, megvolt a napi kapcsolatunk”*



# A programmal való elégedettség

**96%** elégedett

**93%** hasznos stratégiákat tanult

**4,7** / 5

Segédanyagok

**4,8** / 5

Programfelület

NPS (Net Promoter Score)

**86,4** magas elégedettségi szint



# Változások III. – Életminőség

## ♥ **Jobb családi dinamika**

Szorosabb kapcsolatok, minőségibb idő

*„Több beszélgetés, több meseolvasás”*

## ★ **Viselkedésbeli változások**

Könnyű alkalmazkodás, csökkent agresszió

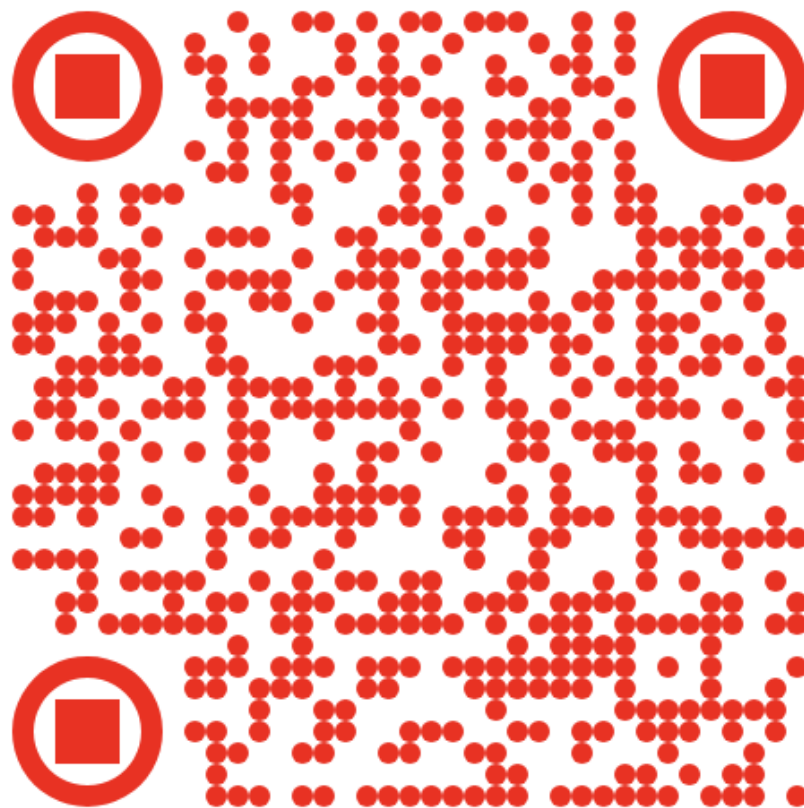
*„Már azt hittem, elvesztettem a fiamat...”*

## ↑ **Aktívabb életmód**

Képernyőidő helyett mozgás és közös élmények

*„Együtt kezdtünk el csinálni dolgokat, megvolt a napi kapcsolatunk”*





## A Bethesda Gyermekkórház Képernyőidő-csökkentő programja



BETHESDA  
GYERMEKKÓRHÁZ

**Köszönöm a figyelmet!**