



Χρονικοί περιορισμοί στην οθόνη



Ορισμός

Οι οθόνες βρίσκονται παντού στην καθημερινότητά μας, από την τηλεόραση μέχρι τους υπολογιστές, από τα smartphone μέχρι τα tablet. Μια τέτοια τεχνολογία επηρεάζει τη ζωή τόσο των ενηλίκων όσο και των παιδιών. Τα μπλε φώτα και η συνεχής διέγερση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να έχουν αντίκτυπο στον ύπνο και το στρες και να αυξήσουν το άγχος.



Γιατί είναι σημαντικό;

Σύμφωνα με το [Kaiser Family Foundation](#), τα άτομα ηλικίας 8-18 ετών περνούν, κατά μέσο όρο, 7,5 ώρες μπροστά σε μια οθόνη για ψυχαγωγία κάθε μέρα, εκ των οποίων οι 4,5 είναι για να παρακολουθούν τηλεόραση. Το πρόβλημα είναι ότι η μακροχρόνια έκθεση στις οθόνες μπορεί να έχει αντίκτυπο στην ψυχική και σωματική υγεία. Οι διεθνείς συστάσεις προτείνουν να μην εκτίθενται τα παιδιά σε περισσότερες από 2 ώρες την ημέρα, ενώ επικαιροποιημένες μελέτες επιβεβαιώνουν ότι περισσότερες ώρες την ημέρα (έως και 6) μπορεί να είναι φυσιολογικές για τους εφήβους, εφόσον χρησιμοποιούν τις συσκευές με ασφαλή τρόπο.



Συμβουλές και κόλπα

- ➔ Ενθαρρύνετε τον ενεργό χρόνο οθόνης: η ενεργή μάθηση δεν έχει τον ίδιο αρνητικό αντίκτυπο.
- ➔ Γίνετε πρότυπο: δείξτε στα παιδιά σας ότι δεν χρησιμοποιείτε πάντα ψηφιακές συσκευές.
- ➔ Ρύθμιση ελέγχου χρόνου: θεσπίστε κανόνες για τη ρύθμιση της έκθεσης των παιδιών σας στην οθόνη.
- ➔ Ενθαρρύνετε άλλες δραστηριότητες: ανάγνωση βιβλίων, παίξτε μαζί, περάστε χρόνο σε εξωτερικούς χώρους.



Χρήσιμες πηγές και εργαλεία



Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή, [Συστάσεις για την καθιστική ζωή για παιδιά και εφήβους | Knowledge for policy \(europa.eu\)](#), παραθέτει παραδείγματα συστάσεων σχετικά με τον καθιστικό χρόνο για παιδιά και εφήβους, όπως περιγράφεται από σχετικούς οργανισμούς.



Το Euronews, [Το TikTok ορίζει όριο χρόνου οθόνης 60 λεπτών για χρήστες κάτω των 18 ετών - και μια «υπενθύμιση ύπνου» για όλους | Euronews](#), μοιράστηκε μια είδηση από το TikTok σχετικά με τα όρια χρόνου οθόνης.



Η Eleanor Bird στο MedicalNewsToday, [Θα πρέπει οι γονείς να περιορίσουν τον χρόνο οθόνης για τα μικρά παιδιά; \(medicalnewstoday.com\)](#), και η Vivian Coblenz στο Turbofuture, [5 λόγοι για τους οποίους οι γονείς πρέπει να περιορίσουν τον χρόνο στην οθόνη και πώς να το κάνουν - TurboFuture](#), εξηγούν τους λόγους για τους οποίους οι γονείς θα πρέπει να περιορίσουν τον χρόνο μπροστά στην οθόνη.