

# Digitális nevelés a családban

A képernyőidő optimális megválasztása  
Felelős médiahasználat



2024

# Tartalom

<b>Ajánló</b>	3
<b>Bevezető</b>	4
<b>6 indok a képernyőidő korlát mellett</b>	7
<b>Optimális képernyőidő óvodáskorban</b>	12
<b>Képernyőidő beállításainak kezelése</b>	13
<b>Képernyőidő nyomon követése</b>	14
<b>Az Egyesített Óvoda digitális gyermekvédelme</b>	15
<b>Szülői önellenőrző lista</b>	18

---

## Impresszum

Kiadó: Budapest Főváros XIII. Kerületi Önkormányzat

Egyesített Óvoda, 2024

Igazgató: Erdélyi Nóra

Igazgató-helyettes: Hoffer Ivett

Grafikai tervezés és kivitelezés: HD30 Global

2. évfolyam, 1. szám





## Kedves Olvasó!

Szülőként a mindennapok egyik legnagyobb kihívása, hogy a digitális világgal és a kütyükkel lépést tartson egy felnőtt. Vegyünk saját tabletet az 5 évesnek és legyen okostelefonja egy 8 évesnek? Mikor engedjem a virtuális térbe és egyáltalán mozoghat-e ott egyedül? A 3 éves fejlődését segíti, ha tableten nézi a kedvenc meséjét, vagy csak pár percre megkapja a szülő telefonját, hogy nyugton legyen?

Arra bátorítok mindenkit, hogy próbálkozzon közös szabályalkotásokkal, önszabályozással, példamutatással, hogy tudatos és felelős digitális állampolgár váljon gyermekéből. A tiltás, elzárás a mai világban már nem megoldás. Be kell látnunk, hogy a gyerekek és fiatalok már egy olyan világban élnek, ahol a digitális készségek ismerete nélkülözhetetlen. A digitális tudatosság terén kiemelt figyelmet élvez a 0-5 éves korosztály, akik velük született ösztönnel bánnak az új technológia eszközeivel, de még nincs kialakult gyakorlatuk a felelős eszközhasználatról.

A digitális családi nevelést időben el kell kezdeni, ehhez nyújt segítséget az Egyesített Óvoda szakmai kiadványa, ahol képek, szöveges leírások, friss tudományos eredmények, hasznos linkek egyvelege segít az első lépések megtételében.

### **Dr. Baracsi Katalin**

LL.M családjogi szakjogász  
LL.M infokommunikációs szakjogász  
internetjogász  
közösségi média tréner

## Kedves Szülők!

A gyors digitális technológiai fejlődés teret nyert és mára már elkerülhetetlenül jelen van mindennapi életünkben és megjelent az óvodai nevelés során is.

Kiadványunk központi témája a **családi digitális nevelés**. A digitális kultúra beépülése a nevelésbe a szülőket, pedagógusokat, a gyermekkort végig kísérő szakembereket és generáció-kutatókat is foglalkoztató aktuális téma, amióta a digitális technológia az alfa generáció\* azaz az Önök gyermekeinek az életébe berobbant. Sajnos számos fejlődési és egészségügyi probléma áll fenn a digitális média minden formáját túlzottan használó kisgyermek számára.

Prof. Dr. Gyarmathy Éva szerint éppen most zajlik egy **technológiai kultúraváltás**, amely jelentős hatással van gyermekeink fejlődésére. A digitális eszközök által teremtett új környezet megváltoztatja a gyerekek idegrendszerének fejlődését. Fontos megérteni, hogy a gyermekek automatikusan alkalmazkodnak ehhez a változáshoz, agyuk rendkívüli rugalmasságával aktívan reagálnak és alkalmazkodnak a digitális világhoz.

Ebből következik, hogy a gyermeknevelésnek is szükséges lépést tartania ezzel a változással. A gyermekek személyiségfejlődésének támogatásához a szülők és a pedagógusok alkalmazkodása folyamatban van az új körülményekhez. A legtöbb gyermek először az otthoni környezetben találkozik okos eszközökkel. A digitális eszközök aktív részeseivé váltak a gyermek mindennapi életének, így a **szülőknek is felelőssége** van a helyzet kezelésében, a digitális kultúra elsajátításának támogatásában.

Néhány kulcsfontosságú szempontot kívánunk adni az otthoni eszközhasználat szokásaihoz:

### ***Kiegészítő használat***

Ügyeljenek arra, hogy a digitális eszközzel töltött idő ne vegye át más, fontos tevékenységek helyét, mint például a szabadidős játékok, szabad levegőn való mozgás, vagy a társas interakciók, kapcsolatok építése.

\*2010 után született gyermekek

### **Tudatos szülői felügyelet**

Az online világ veszélyeket is rejthet, például olyan tartalmakat, amelyek nem megfelelőek a gyermek életkorához. Kísérjék figyelemmel, hogy milyen tartalmakhoz fér hozzá gyermekük, és megfelelő eszközökkel járuljanak hozzá a biztonságos internetes környezet megteremtéséhez.



Az infografikát készítette: Hoffer Ivett

### ***Kommunikáció és együttműködés***

A szülőknek támogatniuk szükséges a gyermeküket a digitális térben való kommunikáció és együttműködés terén, például közös játékok, projektek vagy más online tevékenységek révén.

### ***Kreativitás és tanulás***

A digitális eszközök segíthetik a gyermek kreativitását és tanulását. Az interaktív oktatási alkalmazások, kreatív szoftverek és online oktatási platformok segíthetnek a gyermeknek fejleszteni a különböző készségeit.

### ***Időkorlát beállítása***

Az időkorlát beállítása segít elkerülni a túlzott képernyőidőt. Fontos, hogy a gyermek megfelelő időt töltsön más tevékenységekkel is, például előszavas meshallgatással, mozgással vagy bármilyen szociális tevékenységgel.

### ***Nyitott kommunikáció***

A szülőknek nyitottnak kell lenniük a gyermekkel folytatott kommunikációban a digitális világgal kapcsolatban. Az a jó, ha a gyermek biztonságban érzi magát, beszélhet tapasztalatairól, kérdéseket tehet fel.

A fent említett szempontok betartása segíthet a gyermek számára a digitális kultúra pozitív és fejlődést támogató aspektusainak megértésében és használatában.

Az ENSZ Gyermekjogi Bizottsága hangsúlyozza, hogy a szülőknek a felelőssége a gyermekek digitális környezetben való biztonságos és pozitív részvétele, valamint a képernyőidő mértékének ellenőrzése. Sokféle szakmai megközelítés és hétköznapi gondolkodás van a digitális eszközök használatának előnyeiről és a veszélyeiről. Felelősségünk van ebben a témában is a gyermekek mindenképp felett álló érdekét képviselni, támogatva ebben Önöket gyermekük nevelése során. Bízunk abban, hogy ezen a tájékoztatón keresztül a gyermekek eszközökhöz való hozzáférése és azok használata formálható, befolyásolható.

## 6 indok a képernyőidő korlát mellett

A kisgyermekeknél a megnövekedett képernyő előtt töltött idő aggodalomra adhat okot, mert negatív hatásai ma már jól ismertek. Az általános fejlődés mellett nagyon károsan hathat a gyermekek idegrendszeri fejlődésére.

De mivel találkozunk manapság egyre gyakrabban? Valószínűleg mindenki látott már a képernyő által megbabonázott, autóban ülő, közértben sorban álló vagy étteremben így étkező gyermekkel, már egészen kora gyermekkortól. Tizenéveseket, akik út közben, a buszon és minden szabadidejükben a képernyőket bámulják. Szülői szemszögből nézve ez egy kényelmes és egyszerű módja lehetne annak, hogy szórakoztassuk, megnyugtassuk, esetleg elkerüljük vele a konfliktus lehetőségét gyermekeinkkel, vagy akár, hogy rávegyük őket az evésre.

De álljunk meg itt egy pillanatra, valóban ezekben a helyzetekben is szüksége van-e a gyermekeknek a képernyőre?! Évszázadokon át képernyő nélkül nevelték a gyermekeket, miközben enélkül tanultak meg türelmesnek lenni, figyelni, enni, és önálló játékkal lekötni az idejüket. Ezért fontos megtalálni az „értelmes” helyét ezeknek az eszközöknek a gyermekek életében, hiszen a digitalizáció itt van velünk, az életünk egyre több területén jelen van. A felnőtt élet működésében ma már ez nem választás kérdése. Ezért is fontos foglalkozni a digitális neveléssel, mely jelen van a családok és már az óvoda életében is.

Tisztázzuk a **képernyőidő** fogalmát. Az az idő, amelyet valaki különböző elektronikus eszközök képernyője előtt tölt el. pl. televízió, számítógép, tablet, játékkonzol és okostelefon. A megnövekedett képernyőidő azonban minden korosztály számára problémát jelent, de különösen káros hatással van a kisgyermekek fejlődő agyi kapcsolataira nézve.

### A képernyőidő hatása a gyermek fejlődésére

#### 1) Kognitív fejlődés és tanulás

A korai időszakban az idegrendszer nagyon gyorsan fejlődik a gyermeki játékkal, tulajdonképpen a játék indítja el az agy egész életen át tartó tanulási folyamatát. Óvodáskorban a gyermek napja tele van tanulási lehetőségekkel, melyek a játékon keresztül fejtik ki fejlesztő hatásukat. A gyermek idegrendszere a játékon, az őt körülvevő környezetben keresztül tanul a legtöbbet, pl. textúrák, formák megismerése, a kezek, a szemek használata építés, alkotás közben.

A JAMA pediatrics 2019 novemberében megjelent tanulmánya szerint a képernyő előtt töltött idő összefügg a gyermekek agyfejlődésének csökkenésével. MRI-vel mutatták ki, hogy a tanulás, a fejlődés lassult az ajánlottnál több képernyő előtt töltött időtől.

## **2) Érzékszervi feldolgozás**

Az érzékszervi integráció egy olyan folyamat, amely során az agy összehangolja és feldolgozza az érzékszervekből érkező információkat. Például látás, hallás, tapintás, szaglás, ízlelés által küldött ingerek az agyban találkoznak és integrálódnak, hogy összetett élményeket és észleléseket hozzanak létre. A túlzott képernyőhasználat szemészeti problémákkal is járhat.

## **3) Alvás**

Az idegrendszernek összetett a működése, az agy folyamatosan, gyors sebességgel veszi-, és dolgozza fel a különböző információkat. Számos tanulmány foglalkozik a képernyőidő alvásra gyakorolt hatásával is. Gyakran előfordul, hogy a kisgyermekek a lefekvés előtti rutin részeként tablettet vagy egyéb eszközt használnak. Ezeknek a kisgyermekeknek gyakran vannak nehézségeik az alvás területén, ha lefekvés előtt két órával túl sok, a képernyők által kibocsátott fénynek vagyunk kitéve az befolyásolhatja a melatonin (álmoságért felelős hormon) termelését, és az agyat megtévesztheti, miszerint a szervezet még nem áll készen az alvásra.

## **4) Figyelem**

Ha egy gyermek túlságosan függővé válik a képernyőktől, ahol az ingerek felgyorsultan követik egymást – a „való világbeli” játék unalmassá válhat számára. Túl lassúvá válik, hiányozni fog belőle az izgalom. A gyerekek miközben hiperfókuszálnak egy műsorra vagy videóra, teljesen elveszítik a körülöttük lévő világ történéseinek tudatosságát. Nem tudnak figyelni az emberekre, nehezen követik az utasításokat.

## **5) Viselkedés, önszabályozás**

A túl sok képernyőidő és annak minősége hatással van a gyermek hangulatára. Ez alatt az idő alatt, a gyermek többnyire mozdulatlan, így az idegrendszer nem kapja meg azt az érzékszervi bevitelt és mozgást, amire



szüksége lenne. Emellett azonnali kielégülést is nyújt – a gyerekek abban a pillanatban megnézhetnek egy műsort, videót vagy meghallgathatnak egy dalt, amikor csak akarják – azonnal elérhető számukra. Az azonnali kielégülés hatással van a várakozásra és a türelemre való képességük kialakulására, ezek pedig a felnőttvilágban fontos életvezetési készségek.

### **6) Beszédfejlődés és kommunikáció**

Sajnálatos tény, hogy nő a nyelvi elmaradás azoknál a gyerekeknél, akik több időt töltenek képernyő előtt. A nyelvben gazdag környezethez tartozik, hogy a szülő teljes mondatokban beszél a gyermekéhez már születésétől kezdve. Egy újszülött ránéz a gondozóra, és „beszélget” oda-vissza a gögicslés és a mosolygás révén. A szemtől szembe és az oda-vissza interakciók révén a gyerekek már fiatal koruktól kezdve megtanulják a nem verbális jeleket. Ráhangolódnak az arckifejezésekre és a testbeszédre, és fel is veszik azokat. A szemkontaktus felvétele és a gyermekkel folytatott beszélgetések erős alapot teremtenek a későbbi kommunikációs készségeknek. Figyelnek, hallanak, hallgatnak miközben tanulják a nyelvet.

### **7) Érzelmi fejlődés, szociális készségek**

Szociális lények vagyunk. Mindannyian arra vagyunk hivatottak, hogy kapcsolatot teremtsünk más emberekkel. A korai időszakban különösen szükségük van a gyerekeknek a gondozóval való érzelmi és biztonságosan kötődő kapcsolatra.

A gyermekgyógyászati folyóiratokban világszerte számos tanulmány foglalkozott a képernyőhasználat és a gyerekek depressziója és szorongása közötti összefüggésekkel, valamint az alvászavarokkal és az elhízással. A gyerekeknek a gondozó figyelmére van szükségük, nem pedig a képernyő általi szórakozásra. A gyermek számára a szülő első számú öröme és vigasztalás.

### **8) Mozgásfejlődés**

Aggasztó a képernyőidő és annak az elhízással, a megszokott ülőjátékkal való összefüggése miatt. A hosszabb ideig egy pozícióban való ülés nem segíti a test összes izmának fejlődését. A képernyőn játszott „koordinációs” játék nem azonos a térben való, valódi szem-kéz koordinációt

igénylő mozgásfejlesztéssel. A gyermek agya sokkal többet nyer, ha a test különböző részeit egyszerre koordinálja, ami az idegrendszer több részét aktiválja egy időben.

Jelentős motoros készségeket szereznek a labda célba dobásával vagy gurításával, labdába rúgással, építményre mászással, célba ugrással, járdaszegélyen való egyensúlyozással.

Összefoglalva, tehát ahhoz, hogy a világból érkező ingerekre később felnőve megfelelő válaszokat tudjunk adni, a fejlődő agynak szüksége van a mozgásra, a játékra, és az abban megélt társas kapcsolatokra és kommunikációra. A játék és mozgás során számtalan készség fejlődik, új felfedezések születnek, ezzel pedig az idegrendszeri fejlődés robbanásnak indul. A bonyolult idegrendszer nagy része a korai években fejlődik, nagyjából 5 éves korig. Ezekből a korai tapasztalatokból származó kapcsolatok fogják megalapozni a magasabb szintű tanulást.

### **Mennyi az ajánlott képernyőidő?**

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint egy-másfél éves kor alatt a gyermekeknek egyáltalán nem szabad lenne képernyővel találkozniuk. Sem tévé, sem tablet, sem okostelefon. Egészen ötéves korig is legfeljebb egy óra napi képernyőidőt javasolnak, legalább másfélszer ennyi aktív fizikai mozgással és napi tiz óra fölötti alvásidővel.

Az Amerikai Gyermekegyógyászati Akadémia (AAP) ajánlásai szerint is csak másfél év felett adhatunk kutyut a gyerek kezébe, de sosem önálló használatra, hanem a szülővel közösen, hogy segítse feldolgozni és értelmezni a látottakat. Ajánlásuk a 2–5 éves gyermekek képernyőidejét is napi egy órában maximalizálja, és kifejezetten a nekik készített, magas minőségű, a készségeiket fejlesztő műsorok és alkalmazások használatára korlátozza.

**Ahogy a gyermekek képernyő idejének minimalizálása, úgy a gyermekkel kapcsolatban álló felnőttek képernyő idejének csökkentése és a személyes minta adása is ugyanolyan fontos.**

*Az íráshoz felhasznált források:*

<https://developlearngrow.com/screen-time-effects-on-childrens-brain-development-and-sensory-processing>

<https://gyerekaneten.hu/szocikk/Kepernyoido>

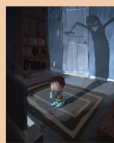
## 6 indok a képernyőidő korlát mellett



### A GONDOLKODÁS FEJLŐDÉSE

TANULMÁNYOK MUTATTÁK KI, HOGY A KÉPERNYŐIDŐ MEGNÖVEKEDETT HASZNÁLATA LELASSÍJTA A TANULÁST, AZ IDEGRENDSZERI FEJLŐDÉST.

SZENZOROS FELDOLGOZÁS/ ÖNSZABÁLYOZÁS/ ALVÁS  
A KÉK FÉNY HATÁSSAL VAN A MELATONIN TERMELESRE, EZÉRT AZ IDEGRENDSZER ÚGY ÉREZHETI, MÉG NEM ÁLL KÉSZEN AZ ALVÁSRA.



FIGYELEM, VISELKEDÉS  
A KÉPERNYŐ OKOZTA GYORS ÉS TÖMÉNY EGYVOLDALÚ INGERFELHŐ MIATT A GYEREKEK SZÁMÁRA UNALMASSÁ VÁLHAT A VALÓ VILÁG JÁTÉKA, NEHEZÉRE ESHET A VÁRAKOZÁS, TÜRELMESSÉG.

KÖLCSÖNÖS KOMMUNIKÁCIÓ, SZOCIÁLIS KÉSZSÉGEK  
MA MÁR TANULMÁNYOK MUTATJÁK KI, HOGY NŐ A NYELVI ELMARADÁS AZOKNÁL A GYEREKEKNÉL, AKIK TÖBB IDŐT TÖLTENEK KÉPERNYŐ ELŐTT.



ÉRZELMI FEJLŐDÉS  
SZÁMOS TANULMÁNY FOGLALKOZIK A KÉPERNYŐ HASZNÁLAT ÉS A GYERMEK DEPRESSZIÓJA, SZORONGÁSA KÖZÖTTI ÖSSZEFÜGGÉSEKEL.

VIZUÁLIS FEJLŐDÉS, FINOMMOTORIKAI KÉSZSÉG, NAGYMOZGÁSOK  
A KÉPERNYŐIDŐ A VILÁG FELFEDEZÉSÉBŐL VESZ EL. A MOZGÁS AZ ELSŐDLEGES INFORMÁCIÓFORRÁSA EGY GYERMEKNEK, MOZGÁS NÉLKÜL AZ IDEGRENDSZERE NEM TUD FEJLŐDNI.



Az infografikát készítette: Bartha Eszter, óvodapszichológus

# Optimális képernyőidő óvodáskorban

## Optimális képernyőidő óvodáskorban

### Mi a képernyőidő?

Minden olyan idő melyet képernyő előtt töltünk: mobiltelefon használat, televízió nézés, tabletezés.



Az óvodás korú gyermekeknek maximum napi 60 percet ajánlanak a szakemberek.



A gyermek életkorának megfelelő tartalmakat nézzen, lehetőleg szülői felügyelet mellett.



A gyermek életkorának megfelelő, lehetőség szerint készségfejlesztő játékkal játsszon!



A képernyő előtt töltött idő ne vegye el az időt a testmozgástól! 60-180 percnyi mozgást iktassunk be a napba!



Ne menjen a hagyományos játék rovására (társasjáték, szerepjáték) a digitális eszközzel töltött idő!



Segítsünk kiválasztani a gyermeknek a minőségi tartalmat életkorának, érdeklődési körének megfelelően!



Beszélgünk a látott tartalmakról, segítsük annak megértését, a jó és a rossz közti különbség felismerését!



Ügyeljünk a biztonságra a nem gyermekbarát oldalak, hirdetések és reklámok letiltásával!



Alvás előtt legalább 1 órával már legyen kikapcsolva minden képernyő!



Az infografikát készítette: Nagy Rozália, óvodapedagógus

# Képernyőidő beállításainak kezelése

## iPhone

iPhone-on a *Képernyőidő* alkalmazással tudjuk nyomon követni a tevékenységeinket, ehhez a beállítások menüben a Képernyőidő menüpontot kell kiválasztanunk, majd a Képernyőidő bekapcsolása lehetőségre, ezután pedig a Folytatás gombra kattintva azt is meghatározhatjuk, hogy saját magunknak vagy a gyerekünknek állítjuk be az alkalmazást.

Miután elindult a telefonon az alkalmazás, folyamatosan gyűjti az adatokat a napi tevékenységeinkről, amit bizonyos kategóriák szerint csoportosítva jelenít meg a felületen, amennyiben az Összes tevékenység megtekintése lehetőségre kattintunk a Képernyőidőn belül. Napi és heti bontásban is megtekinthetjük az adatokat, köztük az átlag képernyőidőt (vagyis azt, hogy mennyi ideig volt aktív állapotban a telefonunk képernyője), a teljes képernyőidőt, a különböző telefonos alkalmazások használatának idejét, beleértve a beállítások menüt vagy a fotók között való böngészést is. A Képernyőidőn belül van lehetőségünk a Nyugalmi idő beállítására is, illetve az egyes alkalmazásokkal töltött idő hosszának korlátozására, ha úgy érezzük, hogy segítségre szorulunk az újévi „kevesebbet mobilozok” fogadalom megtartásában.

## Android

Androidos telefonokon a képernyőidőnek a Digitális Egyensúly vagy egyes készülékeken a *Digitális jóllét és szülői felügyelet* alkalmazással nézhetünk utána, amit a beállítások menüben találunk meg. Az app indítása után saját magunknak és a gyerekünknek is beállíthatjuk a megfelelő profilt. A Digitális Egyensúly figyeli az aktivitásunkat, és grafikonon ábrázolja a tevékenységeinket, köztük az egyes alkalmazásokkal töltött idő hosszát, a telefonunk feloldásainak számát és a kapott értesítések gyakoriságát is. Részletesebb információkat az egyes alkalmazások ikonjaira kattintva kaphatunk.

A Digitális Egyensúlyban/Jóllétben szintén elérhető opció a telefonhasználat részleges korlátozása, amit az alkalmazások átmeneti felfüggesztésével vagy az üzenetek és értesítések szüneteltetésével tudunk kivitelezni – ez akkor lehet hasznos opció, mikor a teljes figyelmünket igénylő tevékenységeket szeretnénk végezni és a munkánkra, családunkra fókuszálni.

*Felhasznált forrás:*

<https://raketa.hu/kepernyoido-ellenorzese-iphone-android>

# KÉPERNYŐIDŐ NYOMON KÖVETÉSE

✓ DIGITÁLIS JÓLLÉT BEÁLLÍTÁSAI

✓ ANDROID

ANDROID 10-ES ÉS ÚJABB  
VERZIÓIN MŰKÖDIK ✓

✓ [HTTPS://SUPPORT.GOOGLE.COM/ANDROID/ANSWER/9346420?HL=HU](https://support.google.com/android/answer/9346420?hl=hu)

✓ IPHONE

✓ [HTTPS://SUPPORT.APPLE.COM/HU-HU/GUIDE/IPHONE/IPH7F15D92DD/17.0/IOS/17.0](https://support.apple.com/hu-hu/guide/iphone/iph7f15d92dd/17.0/ios/17.0)

Az infografikát készítette: Hoffer Ivett

# Az Egyesített Óvoda digitális gyermekvédelme

Óvodapedagógiai munkánkat meghatározza az Óvodai nevelés országos alapprogramja és az arra épülő Pedagógiai Programunk, melyben megjelenik az infokommunikációs technikai eszközök használata. A gyermekek kiegyensúlyozott fejlődése érdekében a felhasználás módjának szabályozott keretei vannak az óvodai mindennapok során. Elsődlegesen megteremtjük az online térben való biztonságos léteket, illetve szem előtt tartjuk az időkorlátot. A tanulásszervezés során meghatározó, hogy a gyermeki cselekvést és tapasztalatszerzést változatos, játékos tevékenységek felkínálásával, a hozzá választott informatikai eszköz tudatos megválasztásával és célszerű használatával igazítjuk a gyermekek életkori és egyéni sajátosságaihoz.

Az Egyesített Óvoda tagintézményeiben a következő eszközök birtokában fejlődnek a gyermekek digitális kompetenciái: DIOO – Digitális Óvodai Oktató Program, interaktív tábla, BeeBot robotméhecskék, tabletek, laptopok.

Differenciáló szemléletünk figyelembe veszi a fejlődés és érés folyamatának egy-egy gyermekre jellemző sajátosságát, a gyermeki teljesítménykülönbségeket, és ennek tudatában kívánjuk fokozatosan a 3-7 éves korosztály informatikai műveltségének megalapozását, kommunikációs kultúrájának fejlesztését. Óvodáskor végére kívánjuk elérni, hogy a gyermekek készségei a digitális eszközök alkalmazásában kialakuljanak, képessé váljanak az IKT kompetenciák befogadására, az információk szelektálására: hasznosságuk, relevanciájuk, valóságtartalmuk és helyességük szerint. Mindezzel célunk hozzásegíteni a gyermekeket majd az iskolai környezetben használt eszközök jártasságszintű kezeléséhez. A gyermekek digitális kompetenciájáról egy évben kétszer adunk visszajelzést a gyermeki fejlődést nyomon követő megfigyelésen keresztül, melyet a szülői fogadó alkalmon tudnak átbeszélni az óvodapedagógusainkkal.

Közös felelősségünk a gyermekek számára olyan környezetet teremteni, amelyben biztonságban, és motiváltan tudnak fejlődni a különféle digitális és hagyományos eszközök, valamint játékok együttes használatával. Az önök szerepe kiemelt jelentőségű a médiatudatosság területén; mert ahogyan az élet más területein, az online világban is kísérniük, támogatniuk szükséges gyermeküket. Amennyiben segítségre van szükségük ezen

a területen, keressék szakembereinket, akik készséggel állnak rendelkezésükre!

Az Egyesített Óvoda fontosnak tartja a gyermekvédelmet a digitális eszközök szempontjából is. Az egyik legfontosabb kérdés, hogy hogyan tudjuk az internetet biztonságosan, tudatosan és értékteremtő módon használni. Feladatunk Önökkel együtt megvédeni gyermekeinket az internet káros tartalmaitól, kockázataitól és az erről való helyes tudást is át kell adni számukra.

2022. szeptembere óta tart az Egyesített Óvodában Dr. Baracsi Katalin (LL. M családügyi szakjogász, LL. M infokommunikációs szakjogász, internetjogász, közösségi média tréner), az „internet veszélyei”-vel kapcsolatos fejlesztő foglalkozásokat 5-7 éves korú gyermekek részére. A gyermekekkel feldolgozott témák: számítógépes játékok, „kütyüidő”, ismeretlenekkel való kapcsolat, szülői minták átbeszélése.

Kiadványunk végén pedig szeretnénk hasznos oldalakkal, cikkel, ajánlásokkal ellátni Önöket az otthoni digitális neveléshez.

### **Ajánlások szülőknek digitális gyermekvédelem témában**

*Hogyan tudnak az online térben is gondoskodni gyermekük biztonságáról:*  
<https://hintalovon.hu/digitalis-szulo/>

*Gyermekbarát média és reklám:*

<https://hintalovon.hu/gyerekbarat-media/>

<https://hintalovon.hu/2023/02/04/felelosen-a-gyermekekert-gyermekbarat-media-es-reklam-vedjegy/>

*A Common Sense Media egy nonprofit szervezet, amely azért jött létre, hogy szülőknek és pedagógusoknak segítsen eligazodni a digitális médiában, és segítsen kiválasztani a gyermekek számára megfelelő tartalmakat:*

<https://www.commonsensemedia.org/articles>

*Dr. Baracsi Katalin internetjogász Facebook oldala:*

<https://www.facebook.com/internetjogasz>



*A Biztonságos Internet Világnap alkalmából a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság szülői felügyeletről szóló kiadványa:*

[https://gyerekaneten.hu/tema/Van\\_eszkoz\\_a\\_kezedben](https://gyerekaneten.hu/tema/Van_eszkoz_a_kezedben)

### **A készülék biztonságos használatához**

*Android Így állítsd be a gyermeked androidos készülékét - Mobilarena Okostelefon / Tudástár teszt*

*iOS (iPhone) A szülői felügyelet használata a gyermek iPhone, iPad és iPod touch készülékén - Apple Támogatás (HU)*

### **Ajánlások a gyermekek hasznos digitális időtöltéséhez**

*Mesehallgatás közben lassan mozgó képeket láthatnak a gyerekek, hogy ne terheljék meg idegrendszerüket:*

<https://www.youtube.com/c/PagonyTV>

*Alfi játékos fejlesztő applikáció:*

<https://play.google.com/store/apps/details?id=hu.alfageneracio.alfi.app>

*Kids Paint:*

[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ng\\_labs.kids-paint&hl=en\\_US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ng_labs.kids-paint&hl=en_US)

*Castle Blocks – Easy Building – Kastélyépítő, fantáziafejlesztő játék:*

<https://apps.apple.com/us/app/castle-blocks-easy-building/id1371689695>

*OkosDoboz 6 éves kortól, a játékok kiválasztása képességterületenként lehetséges.*

<https://www.okosdoboz.hu/jatekok>

*Játékok óvodásoknak:*

<https://www.fejleszttelek.hu/jatek-kicsiknek>



# Szülői önellenőrző lista a gyermek képernyő előtt töltött idejével kapcsolatban

Összeállítottunk egy listát, ami alapján magunkra nézhetünk, hogy mennyire vagyunk tudatos szülők gyermekünk digitális nevelésével kapcsolatban. Fontos, hogy minden kérdésnél az alábbi eszközökre vonatkozóan döntsön az állításról: televízió, laptop, notebook, okostelefon, tablet, asztali számítógép, játékkonzol (PS/Xbox).

Kérjük számolja meg, hogy hány állításra válaszol igennel!



Minél több állítás esetén választott igennel/igazzal, úgy azt gondoljuk, hogy gyermeke annál veszélyeztetettebb a digitális élet hátrányai miatt. Javasoljuk, hogy állítsanak fel otthoni képernyőidő szabályokat ezzel is támogatva gyermekük digitális szocializációját.

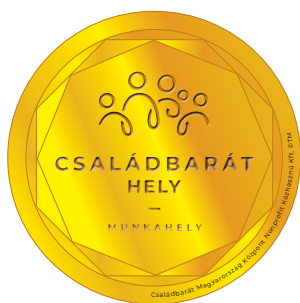
Fontos, hogy megfelelő szabályok mellett okosan támogassák gyermekük digitális kompetenciáinak fejlődését, miközben a mozgás és a kreatív játékok foglalják el a legtöbb időt a gyermekük napirendjében.

Forrás: <https://www.devonholzwarth.com/work#/new-gallery-5/>

## Szülői önellenőrző lista

- Gyermelem egy héten többször is használ elalvás előtt mesenézésre vagy játéokra digitális eszközt.
- Gyermelem az infokommunikációs eszközén korlátlan hozzáféréssel rendelkezik az internethez és chat/videó chat programokhoz.
- Családunkban nincsenek képernyőidő szabályok.
- Nem mindig tudom, hogy milyen tartalmat néz vagy milyen játékkal játszik a gyermelem a digitális eszközön.
- Gyermelem naponta több, mint 1 órát néz és/vagy játszik különböző eszközökön.
- Gyermelem biztonsága érdekében a hirdetések, reklámok még nem kerültek letiltásra az általa használt eszközön.
- Saját digitális eszközzel rendelkezik gyermelem.
- Gyermelem általában egyedül használja az infokommunikációs eszközöket.
- Szülőként napi szinten használom a digitális eszközöket gyermelem figyelmének lekötésére.
- Szülőként figyelhetnék arra, hogy a felhasználói beállítás direkt gyermekek számára készült legyen.

Készítette: Erdélyi Nóra és Hoffer Ivett



bp  
13

BUDAPEST FŐVÁROS  
XIII. KERÜLETI ÖNKORMÁNYZAT



EGYESÍTETT ÓVODA