

Miskolci Egyetem

Egészségtudományi Kar

Ápolás és betegellátás alapképzési szak

Ápoló szakirány

Levelező tagozat



A DIGITÁLIS VILÁG EGÉSZSÉGÜGYI VESZÉLYEI ÉS PREVENCIÓJA GYERMEKKORBAN

Konzulens

Breznai Annamária

Készítette

Varga-Gáspár Barbara

2024

Tartalomjegyzék

1.	Bevezetés	3
2.	Szakirodalmi áttekintés	5
2.1.	Történeti áttekintés	5
2.2.	A digitális világ negatív hatásai a gyermekek egészségére	5
2.2.1.	Fizikai inaktivitás.....	6
2.2.2.	Obesitas.....	7
2.2.3.	Mozgásszervi elváltozások	8
2.2.4.	Pszichés hatások és a függőség.....	8
2.3.	Prevenció.....	10
2.3.1.	Elsődleges megelőzés (Primer prevenció).....	10
2.3.2.	Másodlagos megelőzés (Szekunder prevenció)	10
2.3.3.	Harmadlagos megelőzés (Tercier prevenció).....	11
2.3.4.	Negyedleges prevenció (Quaternary prevention).....	11
2.3.5.	Ötödleges prevenció (Quinary prevention)	11
2.3.6.	A digitális eszközök használatának prevenciós lehetőségei gyermekkorban	12
2.4.	Kutatási kérdés felvetések	14
3.	Anyag és módszerek.....	15
4.	Eredmények	16
4.1.	Kérdőív	16
5.	Megbeszélés.....	22
5.1.	Kutatási kérdés felvetés	22
5.2.	Kutatási kérdés felvetés	22
5.3.	Kutatási kérdés felvetés	23
5.4.	Kutatási kérdés felvetés	24
5.5.	Kutatási kérdés felvetés	25
6.	Interjú.....	26
7.	A digitális eszközök használatának prevenciós lehetőségei gyermekkorban	32
7.1.	A digitális eszközök vásárlásának ideje	32
7.2.	Szabályok és időkorlátok felállítása.....	32
7.3.	A hálószobába nem való!	33
7.4.	Foglaljuk le mással!	33
7.5.	Vissza a természetbe!.....	33

8.	Nézzük a jó oldalát- a digitális világ előnyei nem csak a gyerekek számára	35
8.1.	Kommunikáció.....	35
8.2.	Információ	35
8.3.	Oktatás	35
8.4.	Munkavégzés.....	36
8.5.	Egészségügy.....	36
8.6.	A szülők véleménye.....	37
9.	Összegzés	38
10.	Irodalomjegyzék	40
11.	Mellékletek.....	1

1. BEVEZETÉS

Szakedolgozatom témája a prevenciós szemlélet jelentősége, ezen belül a digitális világ hatásai a gyermekekre és a hatások elleni prevenciós lehetőségek. A mai fiatalabb generáció számára az úgynevezett „digitális ökoszisztéma” teljesen természetes közeget jelent. Az elmúlt évtizedekben a gyors fejlődés következtében azt tapasztalhatjuk, hogy ezek az eszközök a mindennapjaink részét képezik. A fejlettebb országokban szinte már minden háztartásban megtalálhatóak legalább egy az alábbiak közül: asztali számítógép, laptop, táblagép, notebook, digitális fényképezőgép, digitális képkeret, multimédia lejátszó. A digitális eszközök mellett már újdonsült okoseszközökkel is bővült a háztartások választéka az alábbiakkal: okostelefon, okosóra, okos virágcserep, okos televízió, okos karkötő, okos kaputelefon, okosklíma. Ezen digitális és okos eszközök felügyeletét és működését pedig összehangolhatja az Okos Otthon rendszerünk. A rendszer lényege, hogy egy egész ház elektronikai eszközeit irányítja, összehangolja a működésüket és még ráadásul ezt úgy, hogy az életritmusunkhoz alkalmazkodik. Maga a rendszer attól lesz okos, intelligens, hogy képes saját döntéseket hozni, helyettünk gondolkodik. Fontos megemlíteni, hogy itt még nem mesterséges intelligenciáról beszélünk, hanem beállított saját szabályrendszer alapján történik a döntéshozatal. Ennek tudatában, hogy az elmúlt években ilyen gyorsan fejlődött a technológia, már értelmetlen azon gondolkodni, hogy van-e szükségünk ezen eszközökre. Felesleges vitatkozni arról, hogy az eszközök használata szükséges-e számunkra, hiszen ezt már megállítani vagy eltüntetni nem lehetséges. Szakedolgozatomban választ szeretnék kapni arra, hogy hatással vannak-e és ha igen, milyen hatással vannak-e a gyermekek fejlődésére, egészségére. Hiszen egyre gyakrabban tapasztaljuk, hogy a gyermekeket is behálózzák ezek az eszközök. Számukra nem okoz nehézséget hívást indítani egy okostelefonnal, könnyen használják az érintőképernyőt, de sokan közülük az internetes felületeken is könnyen tudnak tájékozódni. Ezt bizonyítja az is, hogy az elmúlt öt-hat évben jelentősen megnőtt a kilenc év alatti gyermekek internethasználata. Emelkedő tendenciát mutat az egészen kisgyermekek, internethez csatlakoztatott eszközök használata, különös tekintettel az érintőképernyős táblagépekre és az okostelefonokra. (Holloway, Green, & Livingstone, 2013). Tovább kérdés az is, hogy milyen veszélyeket hordoz magában ezek a technológiai eszközök használata és mi felnőttek, szülők milyen lépéseket tudunk tenni annak érdekében, hogy megvédjük gyermekeinket ezen hatások következményeitől. Szakedolgozatom szakirodalmi áttekintés című fejezetében a digitális világ

rövid történetét, fejlődését ismertetem. Pár lépésben bemutatom, hogyan váltotta fel az audio CD-t az okosotthon. Röviden felvázolom a digitális világ gyerekekre gyakorolt negatív hatásainak lehetőségeit. Vajon okozhat-e elhízást, kialakulhat-e a passzív életvitel, esetleg videójáték vagy telefonfüggővé válhatnak-e a gyerekek? Van-e különbség az egészen fiatal és a kamaszkorú gyermek digitális eszközhasználati szokásai között? Van-e összefüggés a szülői iskolai végzettsége és a gyermekek digitális világban eltöltött ideje között? Következő lépésként a szülők által kitöltött kérdőívet elemzem, mely által képet kapunk a gyerekek számára rendelkezésre álló digitális eszközökről, ezek használatának gyakoriságáról. Az online térben eltöltött időről, a sportolási szokásokról, a szabadidős tevékenységekről. Véleményt formálnak a digitális eszközök hatásairól, és leírják, hogy korlátozzák-e és ha igen, milyen módon a gyermekük idejét az online térben. Továbbá olvashatunk egy sok éve védőnőként dolgozó hölgygel készített interjút, melyben elmondja, mi a tapasztalata és a véleménye a témában. Elmondja, mit javasol a szülőknek, hogyan lehet megakadályozni az eszközök által okozott egészségügyi problémákat. Továbbá a dolgozatban szó lesz a prevenció fontosságáról, a digitális eszközök preventív lehetőségeiről. Végül megvizsgálom, milyen pozitív oldalai lehetnek az IKT eszközöknek, hiszen „vannak akik azon az állásponton vannak, hogy a gyors technológiai fejlődés által elérhető információs, kommunikációs és interaktív tanulási színterek tárháza új utakat nyit a gyermekek tudásszerzésében, tanulásában és felnőtté válásában.” (Hódi, Tóth , B. Németh , & Fáyné Dombi, 2019)

2. SZAKIRODALMI ÁTTEKINTÉS

2.1. Történeti áttekintés

A XXI. században a digitális technológia az uniós polgárok mindennapi életének szerves részét képezi. „Naponta 360 millió európai használja az internetet, 60%-uk mobil- vagy okostelefonon keresztül.” (Barta, 2020)

A digitális adatforgalom a nyolcvanas évek végén az Audio-CD megjelenésével, majd elterjedésével került a köztudatba. A Philips cég első CD-je 1982 augusztusában volt először hallgatható azoknak, akiknek már volt lejátszójuk. A kilencvenes évek elején megjelent a világháló és akkor még a maitól jóval lassabb internet. Egyre népszerűbbek lettek a webhelyek, ez által a cégek, intézmények és magánszemélyek is virtuálisan aktívvá váltak. Később a kamerás mobiltelefonok, majd „az okostelefon korszakot elindító első iPhone pedig 2007-ben jelent meg.” (Fodor & Tószegi, 2022)

A Nokia ígérete szerint az okostelefonok segítségével akár készpénz nélkül tudnánk vásárolni, vagy akár az egészségi állapotunkat is figyelemmel kísérné és rendszeresen küldhetné a jelzéseket házi orvosunknak, de akár az otthoni munkavégzésre is lehetőségünk nyílna. Az okostelefonok, tabletek és a hordozható mobil internet mára elérhetővé tették azt, hogy bárhol és bármikor kommunikálni és kapcsolódni tudjunk a világhálóra, amennyiben nálunk vannak az okoseszközeink. (Pintér, 2011)

2.2. A digitális világ negatív hatásai a gyermekek egészségére

A mai gyerekek digitális világban nőnek fel, számukra természetessé válik, hogy otthonaikban számos digitális eszköz megtalálható. „Az információs társadalom legfiatalabb polgárai a „digitalizációba belefogantak”, illetve a „digitális bennszülöttek,” a netgeneráció, a download generáció tagjai - csakhogy néhány

kifejezést említsek a számos megnevezés közül, amellyel illetik őket -, akik már egyetlen pillanatot sem éltek számítógépek és internet nélkül.” (Dr. Pongrácz , 2019.)

Számukra nem okoz nehézséget ezen eszközök használata, hiszen azok természetes módon a mindennapjaik részét képezik. A kérdés csak az, hogy vajon itt van-e az ideje megkongatni a vészharangot?

2.2.1. Fizikai inaktivitás

Mindenki számára köztudott tény, hogy az egészségünk megőrzése szempontjából fontos szerepe van a fizikai aktivitásnak, a rendszeres testmozgásnak. Az aktív életvitel többek között segít a kardiovaszkuláris egészség megőrzésében, javítja az anyagcserét és az emésztést, csökkenti az elhízás kialakulásának esélyét, fokozza az állóképességet, javítja az izomerőt, a dinamikus egyensúlyt és nem utolsósorban csökkenti a stresszt és a szorongást. Mindezekkel ellentétben, a mozgásszegény életmód növeli a cukorbetegség kialakulását, valamint fokozza a krónikus betegségek kialakulásának kockázatát. Emellett növeli az elhízás esélyét, csökkenti az állóképességet, az izomerőt és az egyensúlyt, valamint negatív hatással lehet az anyagcserére és az immunrendszerre is. „Gyakori a szorongás és a fizikai fáradtság hiánya miatti alvászavar. A fizikai inaktivitás legsúlyosabb következményei a szív- és érrendszeri betegségek (pl. szívinfarktus, magasvérnyomás-betegség), melyek egyre gyakrabban és egyre fiatalabb korban fordulnak elő.” (Forrai & Barcs, 2020)

A digitális világ fejlődésével egyre több gyermek válik fizikailag inaktívvá. Számos háztartásban elérhetőek ezek az eszközök, a gyerekek túlnyomó többsége rendelkezik is saját mobiltelefonnal. Sokan órákat ülnek a televíziók előtt, „nyomkodják” telefonjaikat vagy a számítógépes játékok előtt görnyednek. A 11-15 év közötti magyar fiatalok átlagosan 60%-a néz két vagy több órán át hétköznapi televíziót. (Dr. Csányi , 2010). De nem csak a televízió az oka annak, hogy egyre kevesebb fiatal választja szabadidős tevékenységének a mozgást. A videójátékok, a számítógép és a mobiltelefon is hasonló hatást ér el a gyerekek körében. A középiskolások 36 %-a már egy 2010-es tanulmány

szerint is naponta több mint 3 órát töltött ilyen tevékenységgel. (Dr. Csányi , 2010) „A tévzés és az internetezés időt vesz el a testmozgástól a szabadban való kimozdulástól, sportolástól. A szülők 38-44 %-a tart ettől a veszélytől, míg a tanárok, pedagógusok sokkal aggasztóbban ítélik meg a kérdést, 62-78 %-uk osztja ezt a véleményt” Olvasható a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság, valamint a MEME 2022. évi kutatásában, melyben a szülők és pedagógusok fejtették ki véleményüket a digitális eszközök használatának előnyeiről és hátrányairól. (Nemzeti Média és Hírközlési Hatóság, 2022.)

2.2.2. Obesitas

„Az elhízás a test zsírtömegének kóros mértékű felszaporodása. Túlsúlyos vagy elhízott egyéneknél a test zsírtartalma férfiaknál a testtömeg 25 %-ánál, a nőknél 33 %-ánál nagyobb.” (Petrányi, 2010)

Az elhízás kialakulását, hétköznapi nyelven, úgy tudjuk megfogalmazni, hogy a napi tápanyagbevitel magasabb, mint a test által elfogyasztott energiamennyiség. Ha ez a különbség gyakorivá válik, kialakul az elhízás. Egyes kutatások kimutatták, hogy pozitív korreláció van a televízió nézéssel eltöltött idő és a túlsúly vagy elhízás között a különböző korú populációkban. Nőtt az elhízás gyakorisága, valamint a televízió előtt eltöltött idő a gyermekek esetében. Továbbá a felmérések alapján az is kiderült, hogy az elmúlt 30 évben megnőtt a napi 4 óránál tovább tévöző gyerekek aránya. (Caroli, Argentieri, Cardone, & Masi, 2004.)

A gyerekek elhízását illetően, fontos szempont a felnőttkori testsúly alakulásában, hogy melyik életszakaszban alakul ki az obesitas, hiszen „a kövérség kockázatai is nagyobbak azokban a felnőttekben, akik már gyermekkoruktól kövérek. A 6 éves kori kövérség 25 %-ban eredményez felnőttkorit, a 12 éves kori kb. 75 %-ban.” (Dr. Rodé , 2012)

A fiatalok elhízását nézve a legveszélyesebb időszak a pubertás. Azok a gyerekek, akik sokat a televízió előtt ülve csokit majszolnak közben cukros üdítőitalokat iszogatnak, és nem mozognak, könnyen elhízhatnak. (Dr. Pados, 2001)

2.2.3. Mozgásszervi elváltozások

A digitális eszközök az inaktív életmód kialakulásán és az elhízáson felül gerincbántalmakat is okozhatnak, hiszen ezek túlnyomó részt ülő testhelyzetben használandók. A hosszú ideig tartó természetellenes testhelyzet és görnyedés miatt, kialakulhat hanyagtartás, hátfájás, mivel a hát izmai hosszantartó túlnyomás alá kerülhetnek, ami fájdalmat okozhat a nyaki, hát- és ágyéki régióban. Az előreahajtott fejtartás, túlterheli a nyaki izmokat és a nyaki gerincet, ami nyakfájást és merevséget okozhat, ezt nevezzük „SMS-nyaknak”. „Ennek oka az előretolt fejtartás, amelyet akkor veszünk fel, amikor huzamosabb ideig lenézünk készülékeinkre. Ez a testtartás nagyon megterheli a nyakat, mely kezdetben nyaki majd később a gerincoszlop más régióira is kiterjedő degenerációhoz vezet(het).” (Baloghné Dr. Bakk & Dr. Nagyvárad, 2023). A hosszantartó üléssel járó tevékenységek, mint például online munka vagy videójáték, online oktatás, csökkenti a fizikai aktivitást, amely ülő életmódot és elhízást eredményezhet. Az ülő életmódhoz általában fizikai inaktivitás is társul, így megsokszorozva a betegségek kialakulásának esélyét. A mozgásszervi elváltozások fájdalmat okozhatnak, melyek a mozgások beszűkülését okozzák, ezzel tovább csökkentve a fizikai aktivitást.

2.2.4. Pszichés hatások és a függőség

A világ fejlődésével a digitális technológia használata egyre inkább fokozódik, hiszen a tanulásban, munkavégzés közben, a napi életvitel során is egyre nagyobb teret kapnak. Míg évekkel ezelőtt a nyomtatott sajtó által jutott el a hír az emberekhez, mára már az internetes böngészés lett a szokás és a szociális életünket is a világhálón éljük. A telefon, az internet nem csak a felnőtt emberek életében van jelen, egyre több fiatalt látni az utcán sétálva, a buszon ücsörögve, hogy bár baráti társasággal vannak, mégis a telefonjaikat nyomkodják. Az online világ veszélyei közé soroljuk az online zaklatásokat, a szándékos kirekesztést. Ide sorolandó a közösségi média negatív hatása, melyeken gyakori a hamis ideálok terjedése. A karcsú influenszerek által képviselt

testideál gyakran hozzájárulhat a testkép- és étkezésszavar kialakulásához. Az internet adta folyamatos információáradat és a folyamatos online jelenlét stresszt, túlterheltséget valamint figyelemzavart okozhat a felhasználóknak. „Találkozunk olyan kutatásokkal, melyek rávilágítanak arra, hogy 50 százalékkal nőtt a figyelemhiányos hiperaktivitászavar, röviden az ADHD-sok (attention deficit hyperactivity disorder) száma. Ezek a kutatások egyértelmű összefüggést mutatnak a képernyő előtt töltött idő és az ADHD között.” (Kardaras, Digitális téboly, 2022)

„*Ugye tudod, mi a valóság? Ami nem múlik el egy áramszünettel...*” Az alábbi idézet egy amerikai szociológus, Sherry Turkle-től származik, aki rámutat egy óriási problémára, amit az online világ magával hozott, ez a digitális függőség. Az internet és videójáték függőség, egyre gyakoribb probléma a gyerekek körében. Az állandóan elérhető internetkapcsolat, az alkalmazások által nyújtott szórakoztató és szociális lehetőségek, valamint az értesítések által keltett folyamatos figyelemfelhívás, mind hozzájárulhatnak ahhoz, hogy valaki túlzottan és kontrollálatlanul használja a mobiltelefont. A videójátékok szórakoztatóak a játékosok számára, akik könnyen elveszthetik az időérzésüket és túlzottan belemerülhetnek a játékba. Ez elszigeteltséghez vezethet és más fontos életcél elhanyagolásához. Az internet és játékfüggőség tünetei közé tartoznak az állandó online jelenlét, a valós életben való cselekvések elhanyagolása, az állandó érdeklődés az online tevékenység iránt, valamint szorongás vagy ingerlékenység, ha az internethasználatra vagy a videójátékra nincs lehetőség. A függőség egy súlyosabb formája az úgynevezett GTP vagy más néven a Tetris-hatás. „Ez utóbbi kifejezéssel szokták leírni azt az állapotot, amelynek során a túlságosan szenvedélyes videójátékosok szeme elé ébren és/vagy álmukban formák és mintázatok tolakodnak. A jelenséget a jól ismert, 80-as évekbeli játékról nevezték el, amelyben négyszögletes formákat „tetrominókat” lehetett egymásra pakolni. (Kardaras, A képernyő rabjai, 2017)

2.3. Prevenció

A prevenció latin eredetű szó, jelentése „megelőzés” (praevenire = megelőzni). „Különböző tevékenységi körökben a nemkívánt jövődő esemény vagy fejlemény megakadályozását jelenti.” (Ihász, 2013). Az egészségünk megőrzése szempontjából nagyon fontos szerepet játszik a prevenció. Céljaként a betegségek megelőzésére irányuló összes tevékenységet magába foglalja. A megelőzést, a helyreállítást a kialakult betegségek súlyosabbá válásának megelőzését, és a krónikus betegségek esetén azok megjelenésének késleltetését vagy szövődményeinek mérséklését. A prevenció szintjei szerint lehetnek primer, szekunder és terciér prevenció. Szakirodalmi könyvekben már találkozhatunk, negyedleges és ötödleges prevenciós szintekkel is. Ez a két szint leginkább, az egészségügyi ellátásra érvényes etikai normákat fogalmaz meg.

2.3.1. Elsődleges megelőzés (Primer prevenció)

Elsődleges megelőzés alatt az egészség általános megőrzését értjük. Ezen a szinten még nem jelenik meg a betegség. „Ez a tevékenység a potenciálisan betegségkókozó (etiológiai és/vagy kockázati) tényezők lehetőség szerint teljes, de legalább részleges kiiktatását vagy hatásukkal szemben a védekezőképesség kialakítását illetve fokozását célozza.” (Ádány, Megelőző orvostan és népegészségtan, 2012). Fő tevékenységei a különböző népegészségügyi programok szervezése, felvilágosítás, higiéniai ismereteket oktatása, egészséges életmódra való nevelés, immunizálás.

2.3.2. Másodlagos megelőzés (Szekunder prevenció)

A prevenció ezen szintjén, a már kialakult egészségkárosodások korai felismerését és minél előbb megkezdett kezelésének lehetőségét értjük. Célja a betegség vagy egészségügyi probléma további romlásának megakadályozása vagy csökkentése,

lassítása. „A szekunder prevenció, amely a szűrés segítségével, kialakuló betegségek korai felismerését jelenti, és hatékonyan hozzájárul az egészség visszaállításához.” (Hidvégi & Dr. Bíró, A rekreáció elmélete és módszertana 2. - Egészségfejlesztés, 2015).

2.3.3. Harmadlagos megelőzés (Tercier prevenció)

A harmadlagos prevenció célja, hogy a betegek kezelését és gondozását optimalizáljuk, elhárítsuk a súlyosbodást, a szövődmények kialakulását, a funkcióvesztést és a további komplikációkat. „A betegséggel összefüggő fogyatékoság elhárításához vagy kiküszöböléséhez vezető intézkedések (a maradandó fogyatékoság incidenciájának csökkentésére), valamint a munkaképesség elvesztésének, a társadalomból való kiszorulásnak az elkerülésére irányul.” (Hidvégi , 2015).

2.3.4. Negyedleges prevenció (Quaternary prevention)

A negyedleges prevenció olyan megelőző tevékenységeket jelent, amelyek az orvosi túlkezelés káros hatásainak minimalizálására irányulnak. A túlzott kezelések vagy beavatkozások gyakran nem csak haszontalanok, de akár károsak is lehetnek a beteg számára. A negyedleges prevenció célja, hogy a betegek csak a valóban szükséges és hatékony kezeléseket kapják, és ne legyenek kitéve a „túlkezelés” felesleges vagy káros beavatkozásainak. (Ádány , Kiss, Paulik, Sándor , & Ungvári, 2023).

2.3.5. Ötödleges prevenció (Quinary prevention)

A prevenció ötödik szintje az egészségügyi információk és tények ellenőrzésére, valótlan információk kiszűrésére valamint a félremagyarázások és a téves információk elterjedésének megakadályozására irányul. ”Valójában ez a viszonyulás az álhírekhez,

sarlatán intervenciókhoz a prevenció valamennyi szintjén – etikailag is – megkövetelendő.” (Ádány, Kiss, Paulik, Sándor, & Ungvári, 2023).

2.3.6. A digitális eszközök használatának prevenciós lehetőségei gyermekkorban

Szülőként nehéz feladat távoltartani a csemetéinket a digitális világtól. Sokan a biztonság erősítése miatt vásárolnak a gyermekeiknek mobiltelefont, okosórát, általuk könnyebb kapcsolatba lépni a szülőkkel baj esetén. Pedig általánosiskolába, középiskolába évtizedekkel ezelőtt is jártak gyerekek, sokuknak utazniuk is kellett a szomszéd településre, esetleg egy távolabbi városba, mégsem volt okostelefon a kezükben. Évtizedekkel ezelőtt, amikor megjelent a mobiltelefon és népszerűvé vált, egyre több fiatalnak volt, az akkor még úgy nevezetett „buta telefonja”. Ezek az eszközök, korlátozott funkcióval bírtak, legtöbbször nem lehetett internetezni, és a képernyő helyett csak a billentyűzetet lehetett nyomkodni. Ettől függetlenül a célnak megfelelt. Manapság, ha egy szülő tartózkodik az okoseszközöktől, nem engedi a gyermeke kezébe, sokan megkérdőjelezzik döntését. Vajon meddig tudja távoltartani csemetéjét a digitális világtól és az online tértől? „Sokan azzal érvelnek, hogy a tinik egyszer úgyis regisztrálnak a közösségi médiára, így akár korábban is megvehetjük a telefont. Viszont ez nem veszi figyelembe a kora kamaszkori fejlődés és a közösségi média ütközését. A felső tagozat mindig nehéz időszak volt az identitás kialakítása és a piszkálódás miatt, és ha ezekhez hozzákeverjük a közösségi médiát, az egy robbanni kész bombát eredményezhet.” (Twenge, 2018). Ez azt eredményezi, hogy a depresszió és a közösségi háló közötti kapcsolat a tinik körében a legerősebb.

Az infokommunikációs technológiák, a videójátékok és a közösségi média fő prevenciós lehetősége a korlátozás. Korlátozni az időt, és korlátozni a tartalmat. A korlátozás főszereplője egy gyermek esetében pedig a szülő. Nagyon sok múlik azon, hogy milyen egy gyermek szülői háttere, mind intellektuális téren mind pedig anyagilag. Amennyiben a szülő nem gondolja azt, hogy káros lenne gyermekének a korlátlan

televíziózás, a korlátlan internethasználat és mobilozás, akkor annak a gyermek látja kárát. Fiatalkorban szükségük van a szülő támogató és korlátozó nevelésére ahhoz, hogy boldog, kiegyensúlyozott és egészséges gyermekként éljenek meg.

A gyermekek esetén minden korcsoportnak megvan a maga sajátossága. Az első életévben tanulnak meg lábra állni, később pedig járni. Ebben a korban a legjobb megfigyelők. Mindenre figyelnek, így igen káros, ha a villanó fények elveszik a figyelmüket. Ezek helyett fontos lenne, ha a különböző méretű és színű tárgyakra, az emberi arcokra és az őt körülvevő dolgokra figyelne. Így tanulnak meg fókuszálni. Ebben az életkorban a televízió a mobiltelefon meghatározó a figyelemzavar tekintetében. Ahogy cseperedik, egyre nyitottabbá válik a világ iránt. Előbb a nyelvre és a beszédre koncentrálnak, majd megtanul gondolkodni. Ebben az életkorban sem való még nekik az egész napos zenehallgatás és a villanó fények sem. Később kialakul az ön kép, az „én vagyok én” felfedezése. A televízió képernyője ellenhat ennek a tanulási folyamatnak. Óvodás korban már folyamatosan ismételnék, ebben a korban fontos lenne a gyakori meseolvasás, a mondókák tanulása. Természetesen ez sem az internetes videómegosztó oldalakról elindítva, hanem az óvodai foglalkozásokon vagy épp este elalvás előtt. Később kialakul a fantázia világa majd egyre gyakoribbá válnak a szerepjátékok. Ha ezeket a játékokat felváltja az állandó mesenézés, nem alakul ki a kreativitás alapja. (Baranyai, 2021).

Serge Tisseron, francia pszichiáter, pszichológus, különböző életkorhoz köti a médiaeszközök használatának az idejét. „3 éves korig semmi képernyő. 6 éves korig hetente egyszer 20 perc. Pl. Magyar népmesék, Kis vakond, esetleg szülővel végignézett gyermekfilm, a szülő magyarázatával. 9 éves korig ne legyen saját médiaeszköze a gyermeknek. Tévé, tablet, számítógép legfeljebb heti öt óra engedhető a szülő jelenlétében. [...] 12-16 éves korig csak a nappaliban legyen a családi, szülői számítógép.” (Baranyai, 2021).

2.4. Kutatási kérdés felvetések

Kutatási kérdésem, hogy azok a 18 év alatti gyermekek, akik napi szinten nézik a televíziót, nem sportolnak napi/heti rendszerességgel.

Kutatási kérdésem, hogy a kettő és tíz év közötti gyerekeknek, több mint a fele, napi rendszerességgel használja az okoseszközök valamelyikét (asztali számítógép, laptop, tablet, okostelefon). Feltételeztem, hogy azok a gyerekek, akik napi rendszerességgel kapcsolatban vannak az okoseszközökkel, érinti őket az elhízás vagy a magas vérnyomás betegség.

Szeretnék választ kapni arra, hogy a középiskolás korú gyermekek több időt töltenek-e az okoseszközökkel, mint a hét év alatti gyermekek.

Szeretném kutatni, hogy azok a szülők, akik felsőfokú végzettséggel rendelkeznek, nagyobb odafigyelést fektetnek a digitális eszközök korlátozására, ezáltal a prevencióra, mint az alacsonyabb végzettséggel rendelkező társaik, ezáltal az ő gyermekeik között kevesebb az elhízott.

Kutatási kérdésem, hogy azok a szülők, akik felsőfokú végzettséggel rendelkeznek, jobban odafigyelnek gyermekeik szabadidős tevékenységeikre és a rendszeres sportolásra, mint az alacsonyabb végzettséggel rendelkező társaik.

3. ANYAG ÉS MÓDSZEREK

Szakedolgozatom sikeres megírásához primer kutatást végeztem kétféle módszert használva. Adatokat gyűjtöttem saját fejlesztésű kérdőíves vizsgálat keretében. A kérdőívemet digitális formában, egy közösségi oldalon megosztva, online tölttettem ki. Az online kérdőív egyik nagy előnye a magas számú és gyors kitöltési lehetőség. A kérdőív 2023. év végén 2 hónapon keresztül volt elérhető. A kérdőív kitöltésének feltétele volt, hogy a kitöltő 2 és 18 év közötti gyermek szülője legyen. A kitöltőket tájékoztattam arról, hogy a kitöltés önkéntes és anonim. A válaszaikat csak és kizárólag a szakedolgozatom megírása során fogom felhasználni. A válaszadás hozzávetőlegesen 10 percet vett igénybe. Ennek tudatában 103 fő töltötte ki a 25 kérdésből álló kérdéssort, melyek között szerepelt nyitott és zárt kérdés is. Az első rész a demográfiai adatokról, majd a háztartásokban fellelhető IKT eszközökről gyűjt információt. A kérdőív további fejezete a gyerekek eszközhasználati szokásairól, majd az egészséges életmóddal kapcsolatos kérdésekből áll. Végül az eszközök pozitív oldalának feltáró kérdése következik. A feltételnek minden válaszadó megfelelt. Kutatásom másik módszere az interjú készítés volt. Egy védőnőnek tettem fel kérdéseket, aki több mint 30 éve dolgozik a szakmában. Azért szerettem volna belevonni a szakedolgozatomba, mert egy védőnő nagyon fontos szerepet játszik a gyerekek egészségének és fejlődésének támogatásában, így nagyon értékes információkat oszthat meg arról, hogyan lehet biztonságos és kiegyensúlyozott módon használni a digitális eszközöket. Továbbá, ő egy tanult, tapasztalt, hiteles és őszinte szakember, aki kifejezetten gyermekközpontú és családcentrikus, a szülőknek nagy támogatást és biztonságot ad a személyisége. A szakmában eltöltött sok-sok év miatt nagyobb rálátása van arra, milyen hatással van a digitális világban való időtöltés egy gyerek fejlődésére, ez hogyan változott az elmúlt évek során, és hogyan lehet megfelelően korlátozni a képernyőidőt. Milyen módon lehet figyelmeztetni a gyerekeket az online veszélyekre, illetve hogyan lehet támogatni a szülőket a digitális nevelésben. A kérdésekre adott válaszainak szakedolgozatomban történő közlésére, írásos beleegyezését adta.

4. EREDMÉNYEK

4.1. Kérdőív

A kérdőívem elején a szülők nemére, iskolai végzettségükre, családon belüli gyermekek számára és a gyerekek életkorára voltam kíváncsi. (1.táblázat)

Mintasám	összes	103	100 %
Nemek aránya	nő	87	84 %
	férfi	16	16 %
Szülők iskolai végzettsége	8 osztály	10	9,7 %
	szakiskola	20	19,4 %
	érettségi	21	20,4 %
	technikum	8	7,8 %
	felsőoktatási szakképzés	14	13,6 %
	diploma	30	29,1 %
Családon belüli gyermekek száma	1 gyermekes szülő	28	27,2 %
	2 gyermekes szülő	48	46,6 %
	3 gyermekes szülő	24	23,3 %
	4 vagy több gyermekes szülő	3	2,9 %
Gyermekek életkora	2-7 éves korú gyermek	38	37 %
	általánosiskolás korú gyermek	43	41,7 %
	középiskolás korú gyermek	22	21,3 %

1. táblázat: Demográfiai adatok

A kérdőívemben megkérdeztem a szülőktől, hogy milyen digitális eszközök állnak a gyermekeik rendelkezésére. A válaszadók közül, két fő kivétellel mindenkinek van az otthonában televízió. Ez, a mai fejlődő világban, talán senki számára nem egy meglepő adat, viszont a felsorolt lehetőségek közül nyolcvanhatan, azaz a válaszadók 83,5 %-a nyilatkozott úgy, hogy a gyermekének a rendelkezésére áll a mobiltelefon is. A kitöltők több mint a fele, ötvennyolc fő jelölte be a számítógépet/laptopot gyermeke számára elérhető eszközként. Ez a kitöltők 56,3 %-át jelenti. Táblagépet negyvenkettő, okosórát pedig huszonkilenc fő jelölt meg. Ezek a számok 40,8 és 28,2%-os arányt jelentenek a kitöltők között.

A következő kérdés a gyermekek televíziózás gyakoriságára irányult. A táblázatban látható, hogy a gyerekek 58 %-a napi rendszerességgel néz televíziót, ebből 23 %-uk napi több órán keresztül. (1. diagramm)



1. diagramm: Televíziózás gyakorisága

A televíziótól elkülönítve, egy másik kérdésben tértem ki az egyéb digitális eszközök használatára. Szerettem volna felmérni, hogy a gyerekek mennyi időt töltenek el a számítógép, laptop, mobiltelefon és tablet világában. A válaszokból kiderül, hogy a gyerekek közel 72 %-a napi rendszerességgel használja a felsorolt eszközök valamelyikét. (2. táblázat)

IKT eszközhasználat gyakorisága	létszám	százalékos eloszlás
Nem használ IKT eszközöket	9	8,7 %
Havi 1-2 alkalommal	5	4,9 %
Csak hétvégente	7	6,8 %
Hetente többször	8	7,8 %
Naponta, de csak rövidebb időkeretben	21	20,4 %
Naponta, több órán keresztül	53	51,5 %

2. táblázat: IKT eszközhasználat gyakorisága

Az előző kérdésben választ kaptam arra, milyen rendszerességgel és mennyi ideig használják a gyermekek a digitális eszközöket, de az is nagyon fontos szempont, hogy pontosan mire használják őket. A kérdőívem következő kérdése erre irányult. A válaszlehetőségek között szerepelt a tanulás, játék, zenehallgatás, kommunikáció, megjelölhettek valamilyen egyéb tevékenységet és nyilatkozhattak aszerint, hogy a gyermek nem használja ezeket az eszközöket. A válaszadás során, nem csak egy, hanem több lehetőséget is kiválaszthattak. A szülők válaszai alapján, a legtöbb gyermek, a digitális játékokra használja ezeket az eszközöket. Hetvenen, azaz a válaszadók 68 %-a választotta ezt a lehetőséget. A második és harmadik leggyakoribb tevékenység a tanulás és a zenehallgatás. Az előzőt ötvenkilencen, míg az utóbbit ötvenhatan választották, tehát 57,3 % és 54,4 %-ban. A válaszadók közül negyvennégyen, azaz 42,7 % jelölte meg a kommunikációt. Egyéb tevékenységet tizenketten és mint az előző kérdésben, ismét kilencen nyilatkoztak úgy, hogy a gyermekük nem használ ilyen eszközöket.

A következő két kérdésben a prevenció azon formájára irányultak a kérdések, hogy a szülők alkalmaznak-e bármiféle korlátozást gyermekükkel szemben arra, hogy mennyi időt töltenek el az online világban és amennyiben az „igen, alkalmazok” választ jelölték meg, fogalmazzák meg 1-2 mondatban, milyen módon szabályozza gyermekének a digitális eszközök használatának az idejét. A válaszadók több mint fele, 55,3 %-a, azaz ötvenhét fő nem alkalmaz semmiféle korlátozást az eszközök használatával szemben, tehát ezek a gyerekek feltehetően kedvük szerinti időben és bármilyen időintervallumban használhatják ezeket az eszközöket.

Az „igen, alkalmazok” lehetőséget választók között a korlátozás módjára különböző válaszok születtek. Vannak, akik tudatosan nem engedik használni a gyerekeknek az eszközöket: „Születésüktől kezdve tudatosan nem kaptak ilyen digitális eszközöket. A korlátozás így igazából egész egyszerű, mert jelenlétükben mi törekszünk ezek nélkülözésére, így ők sem igénylik. Nem is tudják használni őket, a figyelmük le van kötve valódi játékokkal, színezőkkel, stb...” „Tv-t itthon egyáltalán nem nézünk (‘elromlott’), nagyszülőknél engedjük (ez kb. havonta fél óra)”

Vannak, akik a tanulás és egyéb feladatok elvégzése után vagy tanulási célra adnak engedélyt a használatra: „Iskola után a kötelező feladatok az elsődlegesek. Házi feladat, tanulás, zongora, mozgás. Ezt követően juthat idő a digitális életre” , „Kizárólag hétvégén használhatja, és akkor is csak tanulási célra. Ez alól kivétel az okosóra, ami tanítási idő alatt végig nála van, hogy baj esetén értesíteni tudjon.”

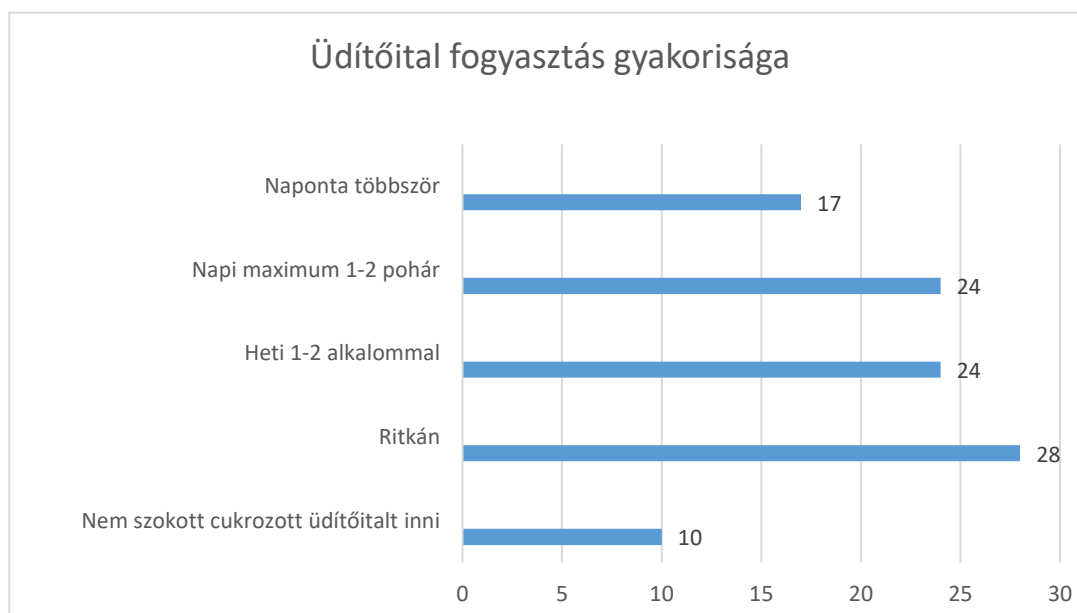
Vannak, akik egy meghatározott időkeretet szabnak az eszközhasználati időre: „Napi 4 mese megnézése engedélyezett számára” , „30 perces időkeret van beállítva a telefonon, azután automatikusan leáll. Kódok alkalmazása laptopon, telefonon” , „Megbeszéljük előre, hogy egy mese, amit jelenleg szeret és a kedvence, 10 perces, azt végig nézi és ennyi, utána közös játék van, néha könnyen elfogadja néha nem” , „Hétköznapi napi 1 óra, hétvégén 2.”.

A következő két kérdés a gyermekek szabad levegőn eltöltött idejéről és a sportolási szokásaikról szólt. A kötelező óvodai, iskolai mozgáson felül a gyermekek 51,5 %-a

nem szokott rendszeresen sportolni, és 5,8 %-uk is csak havi 1-2 alkalommal. Velük ellentétben a gyerekek 42,7 %-a rendszeresen sportol, közülük 32 %-uk heti és 10,7%-uk napi rendszerességgel űz valamiféle sporttevékenységet.

A kérdőívem további kérdései a gyermekek egészségi állapotára vonatkoztak. Kértem a szülőket, adják meg gyermekük BMI indexét, kíváncsi voltam milyen gyakran fogyasztanak gyümölcsöket, zöldségeket, milyen gyakran étkeznek gyorsétkezdében, büfében és milyen gyakorisággal fogyasztanak cukrozott üdítőket. Továbbá választ szerettem volna kapni arra, hogyan ítélik meg gyermekük egészségi állapotát, érinti-e őket az elhízás, a magasvérnyomás, a váz- és izomrendszeri megbetegedések valamelyike.

A válaszok alapján huszonhét (26,2 %) gyereket érint az elhízás. A szülők kettő (1,9 %) esetben jelölték meg a magas vérnyomást. Ezek a gyerekek a válaszok alapján elhízottak is. A váz- és izomrendszeri megbetegedés a kitöltők szerint tíz (9,7 %) gyermeket érint.



2. diagramm: Üdítőital fogyasztás gyakoriság

A kérdőívből kiderült, hogy közel azonos arányban vannak azok, akik nem vagy csak ritkán fogyasztanak cukrozott üdítőitalokat (pl. kóla, gyümölcslé, sportital, energiaiital) és akik napi rendszerességgel fogyasztanak ilyen italokat.

Gyorsétkezdeben, büfékben a gyermekek 55,3%-a ritkán jár, összesen ötvenheten jelölték meg ezt a lehetőséget. 33%-uk havi rendszerességgel, összesen harmincnégyen, és 11,7%-uk pedig heti rendszerességgel, ők összesen tizenketten vannak. A kitöltők válasza alapján napi rendszerességgel egyik gyermek sem étkezik gyorsétkezdeben, büfében.

A feldogozott kérdőív adatai szerint, az a 38 gyermek, aki nem fogyaszt vagy csak ritkán cukrozott üdítőitalokat, mindegyikőjükre igaz, hogy csak ritkán vagy maximum havi 1-2 alkalommal étkeznek gyorsétkezdeben.

Megkértem a szülőket, röviden foglalják össze, mit gondolnak, hogyan befolyásolják a digitális eszközök a gyermekek egészségét. A kérdésre, többek között mozgásszervrendszeri elváltozásokat, a mozgásszegény életmód kialakulását, az idegrendszert ért károsodást, a látás romlását, a mentális egészség károsodását és a társas kapcsolatok beszűkülését sorolták fel. Néhány példa közülük: „Ha nincs korlátozva a gyermek hozzáférése ezekhez az eszközökhöz, súlyos következményei lehetnek. Inaktív életmód, több időt tölt a házban mint a házon kívül. A fizikai aktivitás, testmozgás hiányához vezet.”, „Az idegrendszer fejlődésére hatalmas hatással van. Nagyon sok inger éri, olyan tartalmakhoz is hozzáférhet, ami nem az életkorának megfelelő.”, „Tartáshiba, mert görnyed a gép fölött”, „Függőség alakul ki, ebből egyenesen következik a mozgásszegény életmód”, „Rontja a szemet, kevesebbet mozog, ezáltal az izmok nem erősödnek.”, „Túlzott inger nem tesz jót az idegrendszerének.”, „A sok számítógépes játéktól agresszívvé válhat.”

5. MEGBESZÉLÉS

5.1. Kutatási kérdés felvetés

Első feltételezésem, az volt, hogy azok a 18 év alatti gyerekek, akik napi szinten nézik a televíziót, nem sportolnak rendszeresen (napi/heti szinten).

A kutatásom adataiból kiderül, hogy a kitöltők gyermekei között hatvan olyan fiataalkorú van, akik napi rendszerességgel nézik a televíziót. Ezen gyerekek közül negyvenen nem szoktak rendszeresen sportolni, ez a szám a napi szinten tévéző gyerekek 67 %-a. Tehát az adatok megmutatják, hogy azok a gyerekek, akik napi szinten ülnek le a televízió elé, több mint a fele nem sportol rendszeresen, de vannak olyanok (33 %) is, akik a képernyőidőt a rendszeres sportolással kompenzálják.

5.2. Kutatási kérdés felvetés

A következő kérdésem a 2 és 10 év közötti gyerekek, napi IKT eszközhasználatára irányult. Szerettem volna megtudni, hogy a gyerekek, több mint a fele, napi rendszerességgel használják-e az IKT eszközök valamelyikét (a televízió kivételével). Arra is szerettem volna választ kapni, hogy azok a gyerekek, akik napi rendszerességgel kapcsolatban vannak az okoseszközökkel, érinti-e őket az elhízás vagy a magas vérnyomás.

A kitöltők gyermekei közül ötvennyolcan vannak, akik a 2-10 év közötti korcsoportba tartoznak. Az adatok alapján az ötvennyolc gyermek közül, harminckettő, azaz 55 %-uk napi rendszerességgel használja az IKT eszközöket. Közülük pedig tizennyolcan napi több órán keresztül (31%). Tehát az adatok alapján, a 10 év alatti gyerekek több mint a fele használja napi rendszerességgel az IKT eszközök valamelyikét.

A kitöltések alapján elmondhatjuk, hogy a harminckettő napi eszközhasználó gyermek közül tíz elhízott, de az adatok arra is rávilágítanak, hogy az elhízott gyerekek közül mindannyian napi több órán keresztül használják az eszközöket.

Magas vérnyomása egyik gyermeknek sincs.

5.3. Kutatási kérdés felvetés

A következő kutatási kérdésem az volt, hogy a középiskolás korú gyerekek több időt töltenek-e az okoseszközökkel, mint a hét év alattiak. Az adatok megmutatják, hogy a középiskolás korú gyerekek 100%-a napi szinten használják az okoseszközöket, ezzel ellentétben a 7 év alatti gyerekek közül kilencen egyáltalán nem használnak ilyen eszközöket. A 7 év alatti gyerekek 23,6 %-a használja napi több órán keresztül az IKT eszközöket, ha a velük azonos korú gyerekek körében vizsgáljuk az adatokat. Ezzel ellentétben a 14-18 év közötti fiatalok 89,7 % -uk használja napi több órán keresztül az okoseszközöket. (3. táblázat)

IKT eszközhasználat gyakorisága	2-7 éves kor közötti gyerekek létszáma / % (össz: 38 fő)	14-18 éves kor közötti gyerekek létszáma / % (össz: 29 fő)
Nem használ	9 – 23,7 %	-
Havi 1-2 alkalommal	3 – 7,9 %	-
Csak hétvégente	2 – 5,3 %	-
Heti több alkalommal	5 – 13,2 %	-
Napi maximum fél óra	10 – 26,3 %	3 – 10,3 %
Napi több órán keresztül	9 – 23,6 %	26 – 89,7 %

3. táblázat: IKT eszközhasználat gyakorisága

5.4. Kutatási kérdés felvetés

Választ szerettem volna kapni arra vonatkozóan, hogy a felsőfokú végzettséggel rendelkező szülők, nagyobb odafigyelést fektetnek-e a digitális eszközhasználat korlátozására, mint az alacsonyabb végzettséggel rendelkező szülőtársaik, ennek következtében az ő gyermekeik között kevesebb az elhízott gyermek.

A kitöltők között negyvennégy szülő rendelkezik felsőfokú végzettséggel. Ebbe a csoportba tartozó szülők közül, elmondásuk szerint, huszonnyolcan alkalmaznak korlátozást a digitális eszközök használatát illetően. Ezek a gyerekek között nincs elhízott gyermek. Ugyan ebbe a kategóriába tartozó szülők gyermekei közül, az a tizenhat gyermek, akinél a szülő nem alkalmaz korlátozást a digitális eszközök használatában, közülük öten elhízottak. Az alacsonyabb végzettséggel rendelkező szülők (59 fő) közül tizennyolcan korlátozzák – közülük négyen elhízott gyerekek - és negyvenegyen nem korlátozzák a digitális eszközök használatát. A negyvenegy gyermek közül tizennyolcat érint az elhízás. (4. táblázat)

Végzettség	korlátozás	százalékos eloszlás a kategórián belül	elhízott gyermekek száma
Felsőfokú oklevél (44 fő)	28 fő alkalmaz	64 %	0
	16 fő nem alkalmaz	36 %	5
Alacsonyabb iskolai végzettség (59 fő)	18 fő alkalmaz	30 %	4
	41 fő nem alkalmaz	70 %	18

4. táblázat: Szülők iskolai végzettsége és korlátozások gyakorisága

Azok a gyerekek, akik szülője felsőfokú oklevéllel rendelkezik, és korlátozza a gyermeke IKT eszközhasználatát, (28 fő) és nem érinti őket az elhízás, közülük tizennyolcan napi vagy heti rendszerességgel sportolnak és négy fő kivételével ritkán vagy egyáltalán nem fogyaszt cukrozott üdítőket.

5.5. Kutatási kérdés felvetés

Következő kérdésem volt, hogy azok a szülők, akik felsőfokú végzettséggel rendelkeznek, jobban odafigyelnek-e gyermekeik szabadidős tevékenységeikre és a rendszeres sportolásra. (5. táblázat)

Összehasonlítva a két szülőcsoportot az alábbi eredményeket kapjuk:

	Felsőfokú végzettség (44 fő)		Alacsonyabb végzettség (59 fő)	
	gyermeklétszám	százalékos eloszlás	gyermeklétszám	százalékos eloszlás
Rendszeresen sportol	24	55 %	20	34 %
Játszik (nem IKT eszközzel)	28	64 %	27	46 %
Olvas, tanul, kézműves tev.	32	73 %	17	29 %
Televíziót néz	13	30 %	31	53 %
Videójátékkal játszik	6	14 %	14	24 %
IKT eszközökkel játszik	12	27 %	33	56 %

5. táblázat: A gyerekek szabadidős tevékenységei a szülői végzettség szerint bontva

Szabadidős elfoglaltság terén jelentős különbség mutatkozik a szellemi tevékenységgel eltöltött időben a két csoport között. Felsőfokú végzettséggel rendelkező szülők gyermekei közel kétszer annyian foglalják le magukat ezekkel a tevékenységekkel, mint a többi szülő gyermeke. Említésre méltó különbség van még az olyan játékidőben, ami nem az IKT eszközökre vonatkozik. Továbbá látható, hogy a televíziót néz, videójátékkal játszik, illetve okoseszközökkel játszik kategóriákban is vannak különbségek. Van, ahol nagyobb és van, ahol kisebb a különbség, de mind a három esetben az alacsonyabb iskolai végzettséggel rendelkező szülők gyermekeit illetően magasabb az érték.

6. INTERJÚ

Mióta és hol dolgozik védőnőként?

A 36 éve dolgozok védőnőként, egy Borsod vármegyei kis településen, Tibolddarócon.

Miért választotta ezt a hivatást?

Mindig is gyerekekkel akartam foglalkozni, először szülésznő szerettem volna lenni, de a műszakos munkavégzés miatt választottam inkább egy olyat, ami nyolc órában végezhető. A lényeg az volt, hogy gyerekekkel és anyukákkal foglalkozhassak. Végül így maradt a védőnőség, de igazából nem is gondoltam másra. Úgy gondolom, ez a hivatás végül nagyon el lett találva nekem.

Mit tapasztal milyen hatással van a digitális világ fejlődése a gyerekek egészségére?

Zömmel negatív hatással. Azt tapasztalom, sajnos egyre jobban, ahogy fejlődik a technika, úgy romlik a gyerekek mentális és fizikai egészségi állapotuk. Amikor megjelent a számítógép és egyre elterjedtebbé vált, már akkor is megfigyelhető volt a romló tendencia. Utána jött az internet, a telefon, a tablet, az okostelefon. Az okosóra is már a gyerekek kezén van, akik büszkén újságolják, hogy az órával a vérnyomásukat is megtudják mérni. Persze, azt nem kell mondani, mennyire „fontos” dolog ez egy gyermek számára, főleg, hogy nincsenek is tisztában azzal, mint jelent a vérnyomás. A fizikai aktivitása is sok gyereknek sokkal rosszabb, pont azért, mert minden szabadidőt arra fordítanak, hogy a digitális eszközök előtt üljenek, ahelyett, hogy sportolnának vagy bármit is mozognának.

Mit tapasztal, a mai gyerekek mit csinálnak szabadidejükben? Hogyan változott ez az elmúlt 20-30 évhez képest?

Ez az elmúlt 20-30 évhez képest rengeteget változott. Amikor én még idekerültem dolgozni, évekig gyerekcsicsérgés volt a faluban. Ez nem csak a gyereklétszám magas értéke miatt volt így, hanem akkor még kint játszottak a gyerekek az utcán, a nyáriszünet

egy komplett gyerekzsivaj volt. A patakpartján állandó volt a pecázás, még messziről, a sportpályáról ide hallatszott a gyerekek játéka. A faluban állandóan bicikliztek a gyerekek. Most nem látni se a patakparton gyereket, se a sportpályán, és nagyon-nagyon ritka ha látni bicikliző fiatalságot - főleg csapatban. Tehát nagyon-nagyon beszorultak a gyerekek és, ami itt már egy körülbelül 10 -15 éve is tapasztalható volt, - akkor jöttek elő szerintem ezek a problémák - még a szülők is megkerestek, hogy mit lehetne tenni, mert nem tudják a gyerekeket kirobbantni a számítógép elől. Annak idején három ilyen anyukával beszéltem, akiknek a gyerekeik állandóan együtt játszottak. Mindig együtt jártak a focipályára focizni, együtt jártak a szomszéd település sport egyesületébe is. Végül, mindhárman egyszerre hagyták abba a focizást, eljöttek az egyesülettől is. Egyre jobban begubóztak és csak a számítógépen játszottak. Az volt az új közös játék. Akkor felvetődött bennem az az ötlet, hogy fogjanak össze anyukák – a szülők is baráti viszonyban voltak egymással – és egyezzenek meg abban, hogy például péntek délután három órakor mindenki kihúzza a vezetéket a falból, eldugják a csatlakozót és kizavarják egyszerre a gyerekeket az „utcára” és ott ők majd összeverődnek, mint régen. Egyszerűen, valahogy az anyukák se akarták ezt, tehát csak szóban felvetették ezt a problémát, de a megvalósításig nem jutottak el. Elképzelhető, hogy 1-2 alkalommal sikerült, de valószínűleg olyan ellenállásba ütköztek, hogy úgy gondolták, a gyerekek hisztije egyikőjüknek sem hiányzik. Tehát nem voltak kitartóak a következetes nevelésbe.

Milyen szerepe van a szülőknek abba, hogy a gyermekek egészséges szokásokat alakítsanak ki a digitális világban?

A szülők is odaragadtak a képernyők elé, tehát ez nem csak a gyerekek rossz szokása, hogy a televízió előtt ülnek, hogy telefonoznak, számítógépeznek, hanem ez a minta, ezt látja otthon, hogy az anyuka és az apuka is mindig a telefonját nyomkodja. Nagyon sok apuka játékfüggő, itt a mi falunkban is. Konkrétan tudok több példát is arra, hogy vannak olyanok, akik hazaérnek a munkahelyről és rögtön a számítógép elé ülnek le és folytatja a maga kis lövöldözős játékát. Az anyukák elmondják: „Hogy várja ő el a gyerekeitől, hogy ne gépezzen, amikor a férje ugyanezt csinálja?”. A férfiak úgy gondolják, nekik

ez jár, hiszen addig se a kocsmban ülnek és hogy ez nem egy rossz dolog. De az nem zavarja őket, hogy ott van mellette még 2-3 gyerek. Akiket én ismerek, egyikük 3 gyerekes másik pedig 4 gyerekes apuka. Pedig dolguk lenne otthon, besegíthetne a feleségének a kerti munkában, vagy a főzésben, leülhetne tanulni a gyerekekkel, kikérdezhetné a leckét, esetleg leülhetne velük társasjátékot játszani. Tehát a rossz példamutatás is szerepet játszik ebben. Továbbá a nem következetes nevelés, meg a nem következetes számonkérés. Már csecsemőkorban el kellene kezdeni a szülőknek azt, hogy ne legyen bekapcsolva a televízió a csecsemő jelenlétében. Sok családnál egész álló nap be van kapcsolva, van hogy senki nem nézi, de mégis egész nap szól. Ahogy nőnek a gyerekek, hozzászoknak ehhez és óvodás korban már követelik, hogy legyen bekapcsolva, követeli a telefont, és a tabletet is. Utána már nem elég, hogy az anya bekapcsolja a televíziót és ő választ ki mesét, hanem már a gyerek akar választani mesét, mert érdekes keresgetni a felhozatal között és új mesére kattintani. Azt se tanulják meg, hogy végig nézzenek egy mesét, hanem már ott van a soron következő. Ebből eleve nem tanulnak kitartást, és mivel nem látja végig a mesét, még tanulni sem tanul belőle, mert nem látja mi lesz a csattanója a történetnek. Sokszor a szülők, ha esetleg elveszik a gyerektől a távirányítót, a telefont, ha hisztizni kezd, inkább visszaadja neki. Úgy nincs hiszti, és legalább a szülő is tud nyugodtan telefonozni. Sajnos tízből 7-8 családnál ez van, már óvodás korban is. Nagyon elhatalmasodott az, hogy nem akar a szülő a gyerekkel foglalkozik, vagy nem partner benne a házastárs és ebben a gyerek veszik el a legjobban.

Van-e összefüggés a család szociális helyzete és a digitális függőség között?

Nincs. Tehát azt gondolnánk, hogy csak egy szegény család, egy tanulatlan szülő gyereke függő. Nem. Sajnos nem. Tisztelet a kivételnek, de egy értelmesebb családba is sajnos előfordul, sőt szinte majdnem ugyanolyan arányban, hogy ott is függő a gyerek. Sőt a legelső ilyen élményem - már tizenéves az a kisfiú - akkor jelent meg először az okostelefon, és ennek az anyukának már volt ilyen eszköze. Kicsi volt még a gyerek, olyan másfél év körüli, anyuka letette a telefonját – én akkor még nem is láttam ilyen fajta telefont – és azzal büszkélkedett, - pedig egy okos, egyetemet végzett értelmiségi

az anyuka - hogy neki milyen ügyes a gyereke, mert már kiválasztja az ikonok közül, hogy melyik a mese, melyik a fotó és kikeresi melyik az a kép, amelyiken ő van. Én már akkor úgy gondoltam, hogy ezzel nem kellene dicsekedni, mert ez egy mintakövetés, de amikor megkérdeztem, hogy mond e már valamit a gyereke, azt válaszolta, hogy: „Jaj, hát nem. Még nem beszél”. Tehát, az nem volt fontos. Aztán egyre több anyuka azzal büszkélkedett, hogy a gyerekek milyen jól tájékozódnak a mobiltelefonon. Számomra az egyik legszörnyűbb, hogy 10-15 éve már az óvodába gyerekszámítógépet vettek. Én már akkor el voltam ezen hülve, hogy egy óvodába még oktatási céllal sem szabadna számítógépet bevinni. Természetesen ez volt az újdonság, senki nem legózott, nem főzőcskézett a játékkonyhában, hanem mindenki ott akart előtte ülni és játszani vele. Lehet, hogy okos dolgokat is csináltak rajta, de az, hogy már az óvodában is erre szokatták a gyerekeket, ez számomra érthetetlen. Tehát én azt látom, hogy nincs összefüggés a szociális helyzet és a gyerek függősége között.

Volt-e példa, arra vonatkozóan munkája során, hogy (feltételezhetően) a digitális eszközök fokozott használata miatt, komolyabb egészségügyi probléma alakult ki egy gyermeknél?

Komolyabb probléma még nem volt. Nem súlyos egészségkárosodások alakulnak ki, de sajnos azóta sokkal figyelemzavarosabbak a gyerekek, nem tudnak hosszú ideig koncentrálni a feladatokra. Látászavar, gyakori pislogás, fejfájás, fáradékonyság, ezek sorba előjönnek. Sok esetben kiderül, hogy fél év alatt sokat romlik a gyermek látása, ilyen esetben mindig megkérdezzük, hogy mennyi időt tölt a tévé vagy a számítógép előtt. A válasz túlnyomó többségben az, hogy rengeteget, órákat. Egyre több tanulási problémával küzdő gyerek van, egyre többen igényelnek fejlesztést. Lehet, hogy e mögött, ez a digitális fejlődés áll. Ha általánosságba nézzük, szakemberektől, nevelési tanácsadókból is azokat a visszajelzéseket kapjuk, hogy a legtöbb autisztikus gyerek azért van, mert ezekkel a digitális eszközökkel vannak körbe véve. Tehát, ha azokat két hétre teljesen megszüntetjük a gyerek környezetében, általában enyhülnek a tünetek. A településünkön még nincs, de a szomszédos falvakban már vannak olyan súlyosabb

egészségkárosodások, melyet feltehetően a digitális eszközök okoztak. Meg még sajnós lesz is. Egyre több, csak szerintem ezeknek később lesz nagyobb látszatja.

Mit gondol, mi lehet ennek a problémának a megoldása?

Mindenképpen a következetes nevelés. Már kiskortól el kell zárni minden ilyen kütyüt. A zenélős, világító játékok se jók. Amikor benyomjuk a gombot és zenél, csörög vagy épp cintányérozik a maci, ezek mind felesleges dolgok. Ezek helyett sokkal több szóbeli tevékenységre lenne szükségük a gyerekeknek. Az éneklés, mondókázás, meseolvasás, mozgásos játékok, játszótéri játékok hasznosak. Nincs szükség ehhez pénzre. Elég lenne 2-3 mesekönyv, kell egy közeli játszótér, vagy csak egy hintát fellógatni az ajtófélfára vagy kint az udvaron a diófa ágára. Ezek anyagilag nem terhelik meg a szülőket sem, de sokkal hasznosabbak.

Kitartóbban kell - főleg egy dacos gyerek esetén - a nevelési nézeteink mellett kiállni. Már kiskorban e szerint kell nevelni, hiszen később, ahogy felnő, úgymint oda kell adni az okostelefont. Ahogy nőnek sok számítógépes feladat lesz az iskolában, ami mellett előfordul, hogy megnéz egy online videót vagy meghallgat egy zenét. Csak ezek kontrollálva legyenek, az elejétől fogva. Szabályokat kell felállítani, például az időkorlátban. Kétszer fél órát kapjon a gyerek hétvégeként és ő eldöntse el, hogy tévészésre szánja ezt az időt, esetleg zenehallgatásra vagy számítógépes játékkal játszik. Ezt az időintervallumot mindenképpen be kell tartani, és ha a szülő látja, hogy az idő letelte után a gyerek nem tud magával mit kezdeni, nem talál magának másik játékot, akkor rá kell szánni az időt a közös programra. Legyen az például séta, biciklizés, társasjáték.

Összességében hogyan változott a gyerekek egészségi állapota az évek során?

Az elmúlt évek szűrővizsgálatait átnézve, azt látjuk, hogy a gyereklétszám sokat csökkent az évek során. Az adatok közül, ha az obesitasra koncentrálunk, az alábbi információt olvashatjuk ki: A 2000-es évek elején a településünkön közel 170 gyerek volt iskolás korú, ebből 13 gyerek volt elhízott. 2013-ban 145 volt a tanulói létszám, ebből 10 elhízott gyermek volt. A mai adatok alapján 90 gyermek jár az iskolába, ebből

14 az elhízottak száma. Bár az elhízott esetek számában nem volt érdemi változás, viszont ha arányaiban vizsgáljuk az adatokat, látszik a különbség. Továbbá, az a meglátásom, hogy régebben az a 10-15 gyerek azért volt obesez, mert ott a szülők is azok voltak. Természetesen ez sem egy kifogás, nem mondhatjuk ki teljes bizonyossággal, hogy az elhízásuk oka csak a genetikai hajlam miatt alakult ki, de nagyban hozzájárulhatott. A jelenlegi 14 elhízott gyermek közül 9 esetben nem elhízott szülő gyermeke, hanem tudom, hogy a mozgáshiány és a nem megfelelő étrend okozza az elhízást.

Van e pozitív hatása a digitális eszközöknek a gyerekekre nézve?

Van, persze, valamilyen minimális pozitív hatása biztosan van. Nagyon sok okos dolgot tudnak rajta keresztül tanulni. Vannak hasznos játékok, melyek a kreativitásukat fejleszti, esetleg mesék, amelyek csak ezeken az eszközökön érhetőek el. Tehát valószínű, hogy vannak ezeknek az eszközöknek jótékony hatásai, de az a kétszer fél óra játék vagy internetezés bőven elegendő lenne, ennyitől is okosodna és ügyesedne a gyerek. Illetve a szülő által célzottan kiválasztott, kontrollált játék, a kiválasztott videó vagy mese megnézése lenne fejlesztő a gyerekekre nézve, de sajnos tudjuk, hogy tízből egy esetben kontrollálja a szülő, hogy a gyereke mivel játszik, mit néz meg vagy mire kattint rá.

7. A DIGITÁLIS ESZKÖZÖK HASZNÁLATÁNAK PREVENCIÓS LEHETŐSÉGEI GYERMEKKORBAN

7.1. A digitális eszközök vásárlásának ideje

„A digitális-médiaeszközök nagyszerű dolgok- de nem a gyermekeknek.”

Véleményem szerint a saját okoseszközök vásárlásának idejét, amennyire csak lehet, el kell halasztani. Ezt a meglátást támassza alá az is, hogy maguk az okos eszközök megalkotói is tiltják a gyermekeiket ezen eszközök használatától. „Amikor a *The New York Times* riportere, Nick Bilton 2010 végén az Apple társalapítójával és vezérigazgatójával, Steve Jobsszal beszélgetett, megkérdezte Jobstól, hogy a gyermekeinek tetszik-e az iPad. „Nem használták- válaszolta Jobs. – Korlátozzuk, hogy mennyi technológiát használhatnak a gyermekeink otthon”. (Twenge, 2018).

Ne felejtsük el, hogy az okoseszközök csak eszközök, és nem helyettesítik a valódi élményeket és a személyes kapcsolatokat.

7.2. Szabályok és időkorlátok felállítása

„Sose adagold túl a saját szered.” (Adam Alter)

A fenti idézetet Adam Alter fogalmazta meg a *Irresistible* című könyvében, amely arra utal, hogy még a technológiai eszközöket gyártó cégek vezetői is eszerint vélekednek saját eszközeikről. Ők is úgy gondolják, hogy csak is mértékkel szabad ezeket az eszközöket használni. Ez a mértékletesség felnőtt korban is fontos, de a gyermekekre nézve még inkább szem előtt tartandó. Fontos, hogy az eszközhasználatra vonatkozó szabályokat ne csak bizonyos esetekben (például egy rosszul sikerült dolgozat után) állítsuk fel, hanem rendszeres legyen és ellenőrizzük, hogy a gyermek ezeket a szabályok betartja-e. Szülőként ebben is példát tudunk mutatni, hiszen nem túl hiteles a szülő részéről, ha időkorlátokat állít fel gyermekének, ő viszont naphosszat a telefonját

bújja. Ezek a szabályok hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a gyerek kiegyensúlyozottan és felelősségteljesen használja a technológiát, ami pedig fontos a fejlődéséhez és egészségéhez.

7.3. A hálósobába nem való!

Tanítsuk meg gyermekeinknek, hogy a mobiltelefon és társai nem valók a hálósobába, az alváshoz. A legjobb a hálósobán kívül tartani éjszaka, hogy ne zavarja az alvást, hiszen az általuk kibocsátott kék fény gátolja a melatonin termelést, ami az alvásért felelős hormon. Továbbá ne legyen kísértés arra, hogy azt az éjszaka közepén is használja, ezzel rontva az alvás minőségét.

7.4. Foglaljuk le mással!

Minden gyermeket le lehet foglalni olyan eszközökkel is, amik nem világítanak, nem zenélnek és telefonálni sem lehet velük. A lényeg, hogy mindenki találja meg a gyermeke számukra legmegfelelőbb elfoglaltságot. Ha a gyermeknek jó a kézügyessége, vásároljunk neki festővásznat vagy épp tanítsuk meg hímezni, kötni. Ha szeret elmélyülni a dolgokban, rakjon ki egy több száz darabos kirakót. Ha elég nagy már hozzá, segítsen a házimunkába vagy épp a főzésbe, sütésbe. Fontos, hogy vegyük észre és dicsérjük meg a gyermeket azokért a pozitív dolgokért, amiket csinál helyett, hogy valamilyen okoseszközzel játszana.

7.5. Vissza a természetbe!

Ahogy fejlődik a világ egyre kevesebb gyermeket látni az utcákon. Évtizedekkel ezelőtt tanítás után vagy a szünetekben kacagó gyerekek zsivajától volt tele az utca, ezt ma már felváltotta a kezében a telefonjával sétáló egy-egy gyermek látványa. Annak idején bicikliztek, szánkóztak, számháborúztak, fociztak, a patak partján napoztak vagy épp az

árokpartján bújócskázta a fiatalok, mára ebből már nem sok példát lehetne megemlíteni. Pedig tisztában vagyunk azzal, hogy a természetnek mennyi pozitív hatása van az ember testi és lelki egészségére. „Bizonyított tény, hogy a felnőttek esetében már elég egy kis ízelítő a természetből ahhoz, hogy javuljon a koncentrációjuk és a produktivitásuk. A friss levegő a gyermekek hangulatára is kedélyjavítóként hat, amellett, hogy mind a kicsik, mind a nagyok immunrendszerét erősíti.” (Goodin, 2018).

Fontos lenne, hogy a gyermek minél több időt töltsön a szabadban. Kirándulás a közeli erdőbe vagy parkba, kertészkedés a kiskertben, az állatok gondozása vagy épp a madáretetés is megfelelő szabadtéri tevékenység lehet. Fontos, hogy a kinti játékokban a szülő is vegyen részt. Bármilyen közös program jó lehet, csak a lényeg, hogy a természetes fény, a madarak csicsérgése és a friss levegő vegye körbe a gyermekeket.

8. NÉZZÜK A JÓ OLDALÁT- A DIGITÁLIS VILÁG ELŐNYEI NEM CSAK A GYEREKEK SZÁMÁRA

A digitális világ káros hatásai lényegesen átalakítják a társadalmat, az emberek hétköznapijait, gondolkodását. A számos veszély mellett, a digitális eszközöknek előnyei is vannak. A következőkben sorra vesszük ezeket az előnyöket.

8.1. Kommunikáció

A digitális világ adta egyik óriási lehetősége, hogy könnyedén tudunk kommunikálni, tájékozódni legyünk bárhol a világban. Telefonon, e-mail-en keresztül, a közösségi média illetve a különböző kommunikációs platformok segítségével, bárkivel tarthatjuk a kapcsolatot. Az okoseszközök segítségével lehetőség van a videótelefonálásra is.

8.2. Információ

Az internet segítségével számtalan információhoz férhetünk hozzá. Bármire rákereshetünk, bármit megtudhatunk a kereső programok segítségével. Azonban fontos, hogy csak is a megfelelő oldalakról tájékozódjunk, hiteles emberektől, hitelesen alá támasztott, hasznos információkat szerezzünk.

8.3. Oktatás

Az oktatás terén előtérbe került a digitális eszközök használata a Covid járvány megjelenésével. A vírus kitörésekor, sokat köszönhattünk a digitális eszközöknek, hiszen a tanítás a segítségükkel valósulhatott meg, hiszen a vírus terjedése nem tette lehetővé a jelenléti oktatást. A járvány végével sikerült visszaállni a régi kerékvágásba. Az online oktatáson felül a világháló megkönnyítheti a tanulási folyamatot is. A modern

technológiák segítségével, az interaktív platformok segítségével hatékonyabban lehet szemléltetni és a diákok aktívabban részt tudnak venni a tanulási folyamatokban.

8.4. Munkavégzés

Az internet és a digitális eszközök által könnyebben és gördülékenyebben tudják elvégezni azok is a munkájukat, akik szellemi területen dolgoznak. Továbbá lehetőség nyílik az otthoni munkavégzésre, illetve egyszerűen oszthatunk meg dokumentumokat másokkal. Ha a kötelességünket könnyedebben, időhatékonyabban végezzük, több lehetőségünk, időnk, energiánk marad saját egészségünk megőrzésére.

8.5. Egészségügy

Az egészségügy területén is rengeteg előnyt nyújthat a digitális világ. Az orvosok számára könnyen elérhetővé válik a betegek egészségügyi dokumentumai, melyek segítségével lehetnek a megfelelő terápia felállításában. Lehetőségük nyílik a távoli orvosi konzultációra, az egészségügyi információk gyorsabban és hatékonyabban terjedhetnek. Továbbá a lakosság számára számos egészségügyi applikáció létezik már. Néhány példa:

Egészségmegőrzés és prevenció: ezek olyan applikációk, amelyek segítenek az egészséges életmód kialakításában, mint például a fizikai aktivitás nyomon követése, lépésszámlálás, egészséges étkezés tervezése, stresszkezelés vagy alvásmonitorozás.

Betegségek nyomon követése: olyan applikációk, amelyek segítenek a krónikus betegségek kezelésében, például vérnyomásmérés, gyógyszerek időzítése vagy tünetek nyomon követése.

Mentális egészség támogatása: ezek az applikációk segítenek a stresszkezelésben, a relaxációban, az alvásproblémák kezelésében.

8.6. A szülők véleménye

A szülői kérdőívem utolsó kérdése a digitális eszközök pozitív megközelítésére irányult. Megkértem őket foglalják össze egy-két mondatban, milyen előnyei lehetnek ezeknek az eszközöknek. A válaszadók közül négyen úgy nyilatkoztak, hogy szerintük semmilyen előnye nem származik a gyerekeknek abból, ha használja az okoseszközöket. Ketten nyilatkoztak úgy, hogy megfelelő eszközök az unaloműzésre. A többi válaszadó, mind a tanulást és az információszerzést jelölte meg pozitív tulajdonságként. Néhány példa a válaszok közül: „Sok ismeretet szerezhetsz a világból, könnyebb a nyelvtanulás, egyszerűbb az elérhetőség akár telefonon akár interneten” „A megfelelő használatnál, sokat lehet tanulni az internet segítségével” „Oktatási előnyök, kreativitás, kommunikáció, készségfejlesztés, képességfejlesztés” „Lehetősége van olyan dolgokra rákeresni, amelyek gyarapítják az ismereteit. Az online tananyagok is nagyon hasznosak.” „Ismeretszerzés, versenyfeladatok megoldása. Nyelvtanulás idegennyelvi programokkal.”

9. ÖSSZEGZÉS

A világ óriási változáson megy keresztül a digitális technológia fejlődésével párhuzamosan. Manapság szinte minden háztartásban fellelhető legalább egy okoseszköz, és a gyerekek is egyre közelebb kerülnek hozzájuk. „Egy kutatás becslése szerint naponta átlagosan 2617 alkalommal nyomkodjuk a telefonunkat. Egy másik szerint pedig ötször annyi információt fogyasztunk egy nap alatt, mint 1986-ban.” (Goodin, 2018). A mai fiatalok nem tudják, milyen ezek nélkül az eszközök nélkül élni, hiszen az életük részét képezik. A digitalizációnak számos előnye mellett, rengeteg hátránya is van. A szakdolgozatom a digitális eszközök és a gyerekek kapcsolatáról, az eszközök nyújtotta előnyökről, de leginkább hátrányairól szól. A korlátlan internethasználat, a rengeteg képernyő előtt töltött idő, a videójátékoktól való függőség már befészkelte magát az életünkbe. Eredményeim megmutatták, hogy az évtizedekkel ezelőtti szokásoktól eltérően – amikor még a gyerekek az udvaron, a foci pályán és a patakparton játszottak – a mai 18 év alatti fiatalok rengeteg időt töltenek a televízió előtt. Továbbá a gyerekek jelentős hányada (72 %) napi szinten használja az okoseszközök valamelyikét, és a szülők elmondása szerint a legtöbb esetben játékokra használják ezeket. Sajnos igen nagy számban (51,5 %) előfordul, hogy napi több órán keresztül foglalják le magukat a gyerekek ezekkel az eszközökkel, egészen kicsi kortól kezdve. Kérdőívem alapján igen, de a védőnővel folytatott beszélgetésem szerint nem befolyásolja a szülők iskolai végzettsége a gyerekek IKT- eszközhasználatának gyakoriságát és milyenségét. Azaz egy biztos, hogy elindult egy folyamat, melyet fontos lenne lelassítani, de adott esetben akár vissza is fordítani. Ha nem sikerül megfékezni, hatásai érezhetők lesznek, elképzelhető, hogy már a közeljövőben, de annál inkább az évek múltán, amikor már talán túl késő lesz visszafordítani. Éppen ezért még most meg kell találni az aranyközéputat, a digitális eszközök használatára. Meg kell adni minden eszközt és tájékoztatást a szülők és az ifjúság számára arra, hogyan tudják felismerni a függőségüket, hogyan tudnak egészséges kapcsolatot kialakítani ezen eszközökkel és hogyan tudnak előnyt kovácsolni belőlük. Hiszen nem az a cél, hogy teljesen kiiktassuk az életünkéből, ezt már szinte lehetett volna megtenni, csak tudni kell helyén kezelni.

Számomra fontos volt ezt a témát több oldalról is megvizsgálni, hiszen szülőként, szem előtt tartom a gyermekem egészséges fejlődését, amibe csak bizonyos kereteken belül van helye a digitális világnak.

Végül a szakdolgozatomat Stephen Howking egy idézetével zárom, mely iránymutatás lehetne a mai kor gyermekei számára: *„Ne lefele nézz, hanem fel a csillagokra. Próbálj értelmet találni abban, amit láatsz, és gondolkodj el rajta, mitől létezik az univerzum. Légy kíváncsi.”*

10. IRODALOMJEGYZÉK

- Ádány , R., Kiss, I., Paulik, E., Sándor , J., & Ungvári, Z. (2023). *Megelőző orvostan és népegészségtan*. Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Ádány, R. (2012). *Megelőző orvostan és népegészségtan*. Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Baloghné Dr. Bakk, A., & Dr. Nagyvárad, K. (2023). Nyakunkon a probléma?! *Recreation*, 20-23.
- Baranyai, M. (2021. 02 01). Elmodanám a szülőknek - avagy gondolatok a digitális gyermekkor baljós örömeiről. Sopron, Győr-Moson-Sopron Vármegye, Magyarország.
- Barta, J. (2020). Az EU által meghirdetett digitális forradalom hatása. *Miskolci Jogi Szemle*, 14-26.
- Caroli, M., Argentieri, L., Cardone, M., & Masi, A. (2004.. 11. 2024.02.28). Role of television in childhood obesity prevention. *International Journal of Obesity*, Olaszország.
- Dr. Csányi , T. (2010). A fiatalok fizikai aktivitásának és inaktív tevékenységeinek jellemzői. *Új Pedagógiai Szemle*, 115-128.
- Dr. Pados, G. (2001). *Túlsúly-elhízás megelőzése és kezelése*. Budapest: Medintel Egészségügyi Szakkönyvkiadó Kft.
- Dr. Pongrácz , I. (2019.). Gyermek a digitális világ útvesztőiben. *Miskolci Jogtudó*, 55-69.
- Dr. Rodé , M. (2012). *Gyermekekori kövérség*. Budapest: Fapadoskönyv Kiadó.
- Fodor , J., & Tószegi, Z. (2022). *Útmutató a könyvtár alapításhoz 2*. Budapest: Eötvös Loránd Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Könyvtár- és Információtudományi Intézet.
- Forrai, J., & Barcs, I. (2020). *Népegészségtan 2*. Budapest: Akadémia Kiadó.
- Goodin, T. (2018). *Off Digitális elvonókúra a teljesebb életért*. Budapest: Kossuth Kiadó.
- Hidvégi , P. (2015). *A rekreáció elmélete és módszertana 2. - Prevenció*. Eger: EKF Líceum Kiadó.
- Hidvégi, P., & Dr. Bíró, M. (2015). *A rekreáció elmélete és módszertana 2. - Egészségfejlesztés*. Eger: EKF Líceum Kiadó.
- Hódi, Á., Tóth , E., B. Németh , M., & Fáyné Dombi, A. (2019). Óvodások IKT-használata otthon-szülői minta és szerepvállalás. *Neveléstudomány*, 24.
- Holloway, D., Green, L., & Livingstone, S. (2013). *Zero to Eight*. European Unio: The London School of Economics and Political Science.
- Ihász, F. (2013). *Prevenció*. Budapest: Magyar Sporttudományi Társaság.
- Kardaras, N. (2017). *A képernyő rabjai*. Budapest: Jaffa Kiadó és Kereskedelmi Kft.
- Kardaras, N. (2022). *Digitális téboly*. Budapest: Jaffa Kiadó és Kereskedelmi Kft.

Nemzeti Média és Hírközlési Hatóság, M. E. (2022.. 10. 2024.02.16). Gyerekek médiafogyasztása és eszközhasználati szokásainak változása (4-14 éves korosztály). Budapest, Pest Vármegye, Magyarország.

Petrányi, G. (2010). *Belgyógyászati diagnosztika*. Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.

Pintér, R. (2011). Az okostelefonok elterjedése Magyarországon. *Információs társadalom*, 48-63.

Twenge, J. (2018). *iGeneráció*. Budapest: Édesvíz Kiadó.

11. MELLÉKLETEK

Kérdőív kérdései:

Az ön neme:

- nő
- férfi

Az ön életkora:

.....

Az ön legmagasabb iskolai végzettsége:

- 8 osztály
- szakiskola
- érettségi
- technikum
- felsőoktatási szakképzés
- főiskola / egyetem

Az alábbiak közül, melyik a leginkább jellemző a családja anyagi helyzetére?

- Sokat kell nélkülöznünk
- Hónapról hónapra anyagi gondjaink vannak
- Éppen hogy kijövünk a havi jövedelmünkből
- Beosztással jól kijövünk
- Havonta megtakarításokra is van lehetőségünk
- Anyagi gondok nélkül élünk

Hány gyermeke van?

- 1
- 2
- 3
- 4 vagy több

Amennyiben több gyermeke van, a kérdőív kitöltése közben egyik gyermekét kiválasztva válaszoljon a további kérdésekre. Ha lehetősége van rá, a kérdőívet többször is kitöltheti mindegyik gyermekére levetítve.

Hány éves a gyermeke?

.....

A felsoroltak közül milyen digitális eszköz áll a gyermeke rendelkezésére? Több válasz is adható!

- televízió
- mobiltelefon
- számítógép/laptop
- táblagép
- okosóra
- egyéb

Mennyi időt tölt a gyermeke televízió nézéssel?

- napi 3-4 órát (vagy több)
- napi 1-2 órát
- heti 3-4 alkalommal
- csak hétvégente
- ritkán
- nem szokott televíziót nézni

Milyen gyakorisággal használja gyermeke az alábbi digitális eszközöket: számítógép, laptop, mobiltelefon, tablet?

- naponta, akár több órán keresztül
- naponta, de csak egy rövidebb időkeretben (pl.: napi fél óra)
- heti több alkalommal
- csak hétvégente
- havi 1-2 alkalommal
- nem használ ilyen eszközöket

**Milyen célból használja a gyermek az előző kérdésben felsorolt digitális eszközöket?
Több válasz is adható!**

- tanulásra
- játékra
- zenehallgatásra
- kommunikációra
- nem használ digitális eszközt
- egyéb

Alkalmaz bármiféle korlátozást arra, hogy gyermeke mennyi időt fordíthat a digitális eszközökre?

- igen, alkalmazok
- nem alkalmazok

Amennyiben az előző kérdésre igen választ adott, kérem 1-2 mondatban fejtse ki, milyen módon szabályozza a gyermeke részére a digitális eszközök használatának idejét?

.....

Hetente hány órát tölt gyermeke a szabad levegőn az óvodai, iskolai foglalkozásokon kívül?

- több, mint 8 órát
- 6-8 órát
- 3-5 órát
- 1-2 órát

Milyen gyakran sportol gyermeke? (a kötelező óvodai/iskolai mozgáson felül)

- napi rendszerességgel
- heti rendszerességgel
- havi 1-2 alkalommal
- nem szokott rendszeresen sportolni

Általában mit csinál gyermeke a szabadidejében? Több válasz is adható!

- televíziót néz
- videójátékokkal játszik
- telefonozik, tabletezik, laptopozik
- játszik (nem digitális eszközzel)
- tanul
- könyvet olvas
- kézműveskedik (rajzol, fest, épít, stb...)
- a barátaival tölti szabadidejét
- a barátaival valamilyen sportjátékot játszik
- egyéb

Kérem adja meg gyermeke testtömeg indexét!

(A testsúlyt (kilogrammban kifejezve) osszuk el a magasság méterben kifejezett négyzetével, röviden: kg/m². Az így kapott szám a testtömegindex.)

.....

Gyermekeit érinti valamelyik betegség a felsoroltak közül?

- Magas vérnyomás
- Elhízás
- Váz- és izomrendszeri megbetegedés
- A felsoroltak közül egyik sem
-

Milyennek ítéli gyermeke egészségi állapotát?

- Kiváló
- Jó
- Átlagos
- Gyenge
- Kifejezetten rossz

Milyen gyakran fogyaszt gyermeke zöldségeket, gyümölcsöket?

- naponta
- hetente többször
- heti 1 alkalommal
- havonta többször
- ritkán

Milyen gyakran eszik gyermeke gyorsétkezdében, büfében?

- napi rendszerességgel
- heti rendszerességgel
- havi 1-2 alkalommal
- ritkán

Naponta hányszor iszik a gyermeke cukrozott üdítőket? (pl.: kóla, gyümölcslé, sportital, energiatital)

- naponta többször
- naponta 1-2 pohárral
- heti 1-2 alkalommal
- ritkán
- nem szokott cukrozott üdítőket inni

Mit gondol, az alábbi lehetőségek közül mely tényezők felelősek leginkább a gyermekkori elhízásért? Maximum 3 választ jelöljön meg!

- genetikai tényezők
- egészségtelen táplálkozás
- mozgásszegény életmód
- rossz családi körülmények
- rossz szülői példa
- stressz, szorongás
- médiából érkező ingerek
- gyakori nassolás
- digitális eszközök fokozott használata

Mit gondol, ártalmas-e bármilyen téren a digitális eszköz használata a gyermekére nézve?

- igen ártalmas
- nem ártalmas

Amennyiben az előző kérdésre igen választ adott, kérem írja le, mit gondol, milyen egészséget befolyásoló hatásai lehetnek ezeknek az eszközöknek a gyermekekre nézve

.....

Mit gondol, milyen pozitív hatása lehet a digitális eszközöknek a gyerekekre nézve?

.....