

Kedves Szülő!

Gondolkozott már azon, hogy mi számít soknak vagy kevésnek, ha a képernyő előtt eltöltött időről van szó?

Az alábbi kvíz kitöltésével választ kaphat erre a kérdésre!

(forrás: Chapman & Pellicane: Netfüggő gyerekek)



### KVÍZ: túl sok képernyőidő?

A következő egyszerű kérdések segítségével felmérhetjük, hogy a képernyőidő negatív hatással van-e gyermekünk általános állapotára. Minden állítás mellé írjunk egy számot 0-tól 3-ig az alábbiaknak megfelelően:

- 0 = Soha vagy ritkán
- 1 = Időnként
- 2 = Általában
- 3 = Mindig

- \_\_\_ Feldühödik, ha vacsorázni vagy máshová hívjuk, amikor éppen a képernyő előtt ül.
- \_\_\_ Kéri, hogy vegyük meg neki a vágyott digitális eszközt, akkor is, ha már egyszer nem mondtunk rá.
- \_\_\_ Nehezen boldogul a házi feladattal, mert a tévénézés vagy a videojátékozás elvonja a figyelmét.
- \_\_\_ Nem hajlandó segíteni a házimunkában, inkább a képernyő előtt ül.

- \_\_\_ Akkor is videojátékozni akar (vagy más elektronikus szórakozásért kérlel), ha már egyszer nem mondtunk.
- \_\_\_ Naponta kevesebb mint hatvanpercnyi fizikai aktivitást végez.
- \_\_\_ Ritkán néz a családtagjai szemébe.
- \_\_\_ Inkább videojátékozik, mint hogy a barátaival játsszon a szabadban.
- \_\_\_ Semmi sem szeret csinálni, amihez nem kell képernyő.
- \_\_\_ Ha egy napra mindenfajta képernyőhasználatról eltiltanánk, ingerült és nyugtalan lenne.

Ha a pontszám...

- 0–10: Úgy tűnik, gyermekünk nem viszi túlzásba a képernyőhasználatot. Képes a megfelelő önkontrollra, és tiszteletben tartja a határokat.
- 11–20: Úgy tűnik, gyermekünk túl sok időt tölt képernyők előtt. Érdemes jobban odafigyelnünk a képernyőhasználatára, hogy megelőzzük a függőség kialakulását.
- 21–30: Lehetséges, hogy gyermekünk képernyőfüggő. Szükség lehet egy szülőtárs vagy tanácsadó segítségére.

Ha úgy érzi, szívesen beszélgetne szakemberekkel és szülőtársakkal a tudatos képernyőhasználatról, szeretettel várjuk **2019. október 2-án, szerdán 16:30 és 17:30 között** a Szemere Bertalan Általános Iskola Dísztermében, ahol **Digitális gyermeknevelés** címmel szervezünk szülői fórumot.

Amennyiben egyéni konzultáción venne részt, jelentkezzen Kulcsár Johanna iskolapszichológusnál a [szemere.pszichologus@gmail.com](mailto:szemere.pszichologus@gmail.com) címen!