

CSALÁDI MÉDIAHASZNÁLATI REND



Ha mostanában túl soknak érzed a gyerekek képernyő előtt töltött idejét, legyen az TV, iPad, vagy okostelefon, nyomtasd ki ezt a PDF-et, és készítsd el a saját családodra és gyerekeidre szabható médiahasználati rendet!

- Minden egyes címsor alatt példákat és javaslatokat találsz.
- Beszéljétek át, és pipáljátok ki azokat az elemeket, amik számotokra elfogadhatók és egyetértetek abban, hogy szerepeljen a fix tervben.
- A javaslatokon kívül természetesen további, a saját családodra/gyermeke(i)dre jellemző tételeket is beírhattok.
- A tervezés előtt, ha van kedved, olvasd el a témához kapcsolódó cikkünket: *Mit tehetünk, ha gyermekünk túlzásba viszi a gépezést?* címmel. Ebben összefoglaltuk, hogy miért is hasznos, ha a korlátokat közös megállapodással alkotjuk meg, és néhány megfontolandó tanácsot is találhatsz arra nézve, hogy mit és hogyan érdemes korlátozni a médiahasználattal kapcsolatban (www.spiribuuu.com).

Spiribuuu

FORRÁS: HEALTHYCHILDREN.ORG/MEDIAUSEPLAN.

1. Képernyőmentes zónák



Fontos, hogy otthonod bizonyos területei képernyőmentesek maradjanak. Válasszátok ki az alábbi listából, hogy a házban vagy lakásban hol nem engedélyezett a képernyő.

MOBILESZKÖZ ÉS TV NEM ENGEDÉLYEZETEK AZ OTTHONUNK ALÁBBI RÉSZEIN:

- Étkezőasztal**
- Hálószoba (alvásidő alatt)**
- Egyéb képernyőmentes zóna:**

2. Képernyőmentes időszakok



Fontos, hogy a napi rutin részeként biztosítsunk olyan időszavakat, amikor nem használjuk az olyan eszközöket, mint a tévé, telefon, számítógép, tablet vagy más elektronikus eszköz, -játék. Az étkezések és a lefekvés előtti időszak mindenképp hasznos lenne, de főleg a kisgyermekes családok esetében szükség lehet hosszabb szünetekre is a mindennapokban.

A KÖVETKEZŐ IDŐPONTOKBAN NEM HASZNÁLUNK MOBILESZKÖZÖKET ÉS TV KÉPERNYŐT:

- Egy órával lefekvés előtt
- A reggeli ébredés után közvetlenül
- Étkezési időben
- A családdal töltött időben, amikor a család együtt van, például együtt utazunk valahová, vagy együtt játszunk, kirándulunk, ünnepelünk.
- Autóban (kivéve a hosszú utakat)
- Az iskolába menet
- Az iskolában
- Az otthoni tanulási idő alatt (kivéve, ha szükséges a házi feladathoz)
- Autóvezetés, biciklizés közben vagy utcán közlekedve
- Egyéb képernyőmentes időszak:

3. Az eszközök töltési rendje



Azokban a családokban, ahol rendszeres csetepaté alakul ki a töltők megosztása vagy holléte kapcsán, érdemes kialakítani a mobil eszközök töltési protokollját.

A MOBILESZKÖZÖKET LEHETŐSÉG SZERINT ÉJSZAKÁRA KIKAPCSOLJUK, ÉS AZOK EGYIK NAPRÓL A MÁSIKRA A KÖVETKEZŐ ZÓNÁKBAN TÖLTŐDNEK:

- Konyha**
- Nappali**
- Dolgozó**
- Egyéb töltőpont:**

4. A fogyasztható médiatartalmak



Szülőként érdemes kiválasztani azokat az alkalmazásokat, játékokat és programokat, amik megfelelnek a gyermek életkorának és szükségleteinek, hasznos tudást vagy értékeket közvetítenek, és jó társas készségeket modelleznek.

KÉPERNYŐIDŐBEN AZ ALÁBBI PROGRAMOK ENGEDÉLYEZETTEK:

- Közös játék (videojátékok és alkalmazások használata szülővel vagy felnőttel)
- Közös mozizás (mese vagy film nézése szülővel vagy felnőttel)
- Oktató műsorok, videók, applikációk
- Videócsvegezés családtagokkal és barátokkal
- Videójátékok, úgymint: _____
- Mesék/filmek, úgymint: _____
- Egyéb program: _____

Betartandó szabályok:

- Nem látogatok új weboldalakra vagy videóoldalakra engedélykérés nélkül.
- Nem töltök le alkalmazásokat, filmeket, játékokat engedély nélkül.
- Mielőtt letöltök valamit, tájékozódok, hogy az életkoromnak megfelelő-e az adott film vagy applikáció.



Egyéb szabályok:

5. Az online idő kiegyensúlyozása



Bár az internet számos előnnyel jár, a családdal, barátokkal vagy tanárokkal való személyes találkozás kulcsfontosságú, és a gépeknél fontosabb szerepet játszanak a gyermekek egészséges fejlődése és tanulása szempontjából. Tartsuk ezt szem előtt, és bármennyire nehéz, ne hagyjuk sem magunkat, sem gyermekeinket belesüppedni a digitális valóságba.

A KÉPERNYŐIDŐ CSÖKKENTÉSÉVEL TÖBB IDŐM LESZ A KÖVETKEZŐKRE:

- Sportolni
- Szabadban játszani
- Kutyámmal/cicámmal játszani
- Barátokkal lenni
- Olvasni
- Aludni
- Egyéb olyan tevékenységek, amiket szeretek..:

6.A telefonhasználat etikettje



A mobileszköz birtoklása nem mentség az udvariasság szabályainak elfelejtésére, ezért a jó modor érdekében:

- Nem tartom a telefont az asztalon étkezés közben.**
- Nem nézegetem a telefont és nem üzenetek másnak, miközben valakivel épp személyesen beszélgetek.**
- Ha valóban sürgős hívásom vagy üzenetem van, akkor azt mondom, hogy "elnézést, de ez most nagyon fontos".**

7.A jó digitális állampolgárság



Az online térben is emberhez méltón, az alábbiak szerint viselkedünk:

- Nem beszélek durván, és senkit sem bántok a szavaimmal az online térben (sem).**
- Nem osztok meg (és nem is továbbítok) privát fotót/videót vagy üzenetet az érintett engedélye nélkül.**
- Ha olyan üzenet vagy fotót kapok, ami kényelmetlenül érint, azonnal szólok róla a szüleimnek.**
- Ha engem vagy másokat online bántalmaznak, vagy támadnak az online térben, azonnal szólok róla a szüleimnek**

8.Első a biztonság



Az alábbi biztonsági szabályokat követjük:

- A szülő engedélye nélkül nem csevegek és nem barátkozom online idegen emberekkel.
- A szülő engedélye nélkül, nem adom meg a személyes adataimat online.
- Egyéb biztonsági szabályok:

9.A testi szükségletek prioritása



Mivel az étkezés, alvás, a testmozgás és a szabad levegőn való tartózkodás alapvető az egészségünk szempontjából ezért ezeket mindenekelőtt biztosítjuk a következő módokon:

- Kikapcsoljuk a tévét vagy a mobileszközt legalább egy órával lefekvés előtt, mert
 - a TV vagy a mobil képernyő kék fénye zavarhatja az alvást,
 - a rezgések és audio üzenetek felébreszthetnek az alvásból.
- Napi 9-12 órát alszom.
- Napi minimum 1 órát a szabadban töltök, úgymint:
- Minden nap végzek testmozgást, úgymint:
- Amíg ezek, nem tévézek és nem mobilozok.
- Egyéb testi szükséglet, ami előnyt élvez a gépezéssel szemben:



MEGBESZÉLÉS RÉSZTVEVŐINEK ALÁÍRÁSA:
