

# Szabályozzuk a tévézést a nyári szünetben?

A nyári szünetben a több szabadidő azzal is járhat, hogy a gyerekek több időt töltenek a televízió előtt. Mikor nézzenek tévét a szünetben? Szükséges egyáltalán szabályozni a képernyőidőt, és ha igen, hogyan kezdjük neki? Koren Balázs, a ProSuli, a Yettel digitális oktatási programjának szakértője ad hasznos tanácsokat a tudatos televíziózáshoz.

Egy országos kutatás<sup>[1]</sup> szerint a magyarok körében a tévzés még mindig a legnépszerűbb szabadidős elfoglaltság – szinte minden hazai háztartásban néznek televíziót. Így nem csoda, ha a nyári szünetben a gyerekek is hajlamosabbak több időt tölteni a képernyő előtt, de az online tartalomfogyasztáshoz hasonlóan szülőként a tévzést is érdemes tudatosan kezelni, és életkortól függően felügyelni, közösen megbeszélni az erre vonatkozó szabályokat.

A hagyományos tévzési szokások átalakulása azt is jelenti, hogy a fiatal korosztály ma már nem feltétlenül otthon, a TV-készülék előtt ülve, lineárisan tévzik: a BellResearch felmérése<sup>[2]</sup> alapján leginkább a 19 év alattiakra jellemző, hogy az interneten néznek TV-műsorokat élőben vagy felvételtől. Ez azzal is jár, hogy szülőként kevésbé van rálátásunk arra, hogy a gyerek mennyi időt tölt képernyőnézéssel, ezért is érdemes foglalkozni a tudatos tartalomfogyasztással.

## Mennyi az ideális képernyőidő?

Örök kérdés, hogy mennyi tévzés ideális a gyerekek számára. A nyár a pihenésről is szól, a tévzés pedig a kikapcsolódás és a feltöltődés egyik formája, ugyanakkor gyermekkorban kiemelten fontos, hogy változatosan és aktívan töltsék az idejüket, és ha tehetik, menjenek ki a szabadba, sportoljanak, és változatos játékokat játszanak.

Koren Balázs szerint érdemes azt az ökölszabályt betartani, hogy minden képernyő előtt eltöltött órára jusson legalább ugyanannyi, vagy ideális esetben kétszer annyi idő, amit más tevékenységgel töltenek, például olvasással, társasjátékkal, vagy kint a szabadban aktívan, mozgással. Ez nem csak a gyerekek fizikai jólléte szempontjából hasznos, hanem a digitális eszközök használatának határait is segít tudatosítani.

## Mi határozzuk meg

Nem csak azt érdemes a gyerekekkel megbeszélni, hogy mennyi időt tölthetnek tévzéssel, de azt is, hogy mikor. Ma már nagy előny, hogy nem feltétlenül kell az élő tévéműsorhoz alkalmazkodni. A Yettel TV-ben például 7 napig visszanezhetjük, valamint 30 napig rögzíthetjük számos csatorna műsorát, így ha például a délutáni időszakban megy a gyerekek kedvenc meséje, azt később meg tudják nézni és nem kell megszakítani a fociját, játékot.

## Görgetés helyett tudatosság

Ami korábban a kapcsolgatás volt a lineáris csatornák között, az ma a scrollozás (görgetés) a digitális platformokon – a nagy tartalomválasztékban könnyű sok időt tölteni keresgéeléssel. A gyerekek esetében ezt még inkább érdemes elkerülni, hiszen ilyenkor folyamatosan a képernyőt nézik anélkül, hogy valódi tartalmat követnének. Segíthet, ha előzetesen megtervezzük, mikor mit nézzünk meg a televízióban, és elmentjük a tetszőleges filmeket, sorozatokat. A Yettel TV kifejezetten gyerekeknek szóló tartalmait összegyűjtő „Kicsiknek” menüje is segít a műsorok kiválasztásában.

## Egyszerre egy képernyő

Szintén érdemes odafigyelni a multiscreen használatra: felnőttként könnyen beleeshetünk abba a csapdába, hogy tévénézés közben a mobilunkat nyomkodjuk, így viszont egyik tevékenységre sem tudunk koncentrálni. Ha tévénézünk, szánjuk rá dedikáltan az időt, ne keressünk közben más elfoglaltságokat, ezzel a gyerekeknek is példát mutathatunk, és ők is könnyebben elfogadják, ha azt a szabályt hozzuk, hogy egyszerre csak egy eszközt használhatnak. Arról nem is beszélve, hogy így tévénézés közben jobban tudunk a reakcióikra, esetleges kérdéseikre figyelni.

## Gyerekzár

Még a legnagyobb elővigyázatosság mellett is előfordulhat, hogy a gyerekek olyan televíziós tartalmakkal találkoznak, ami nem a korosztályuknak való. Ha ilyen helyzet adódik, elsőként beszéljünk velük arról, mit láttak, hogyan érintette őket, és miért gondoljuk azt, hogy az adott műsor nem nekik való. A Yettel TV esetében pedig segítséget jelent, hogy a szülői zár funkció segítségével, PIN kóddal korlátozhatjuk a különböző korhatár-besorolású (6, 12, 16, 18 éven felüli) műsorok hozzáférését.

További információ a Yettel TV-ről: <https://www.yettel.hu/tv>

<sup>[1]</sup>Infokommunikáció a háztartások szintjén, Magyar Infokommunikációs jelentés, BellResearch, 2022

<sup>[2]</sup>Infokommunikáció az egyének szintjén, Magyar Infokommunikációs jelentés, BellResearch, 2022

Sajtókapcsolat:

- [sajto@yettel.hu](mailto:sajto@yettel.hu)

Eredeti tartalom: Yettel Magyarország Zrt.

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/3867/szabalyozzuk-a-tevezest-a-nyari-szunetben/>