



Από το Δημοτικό μέχρι την εφηβεία:

1. Εντάσσουμε σταδιακά τα παιδιά στον κόσμο της τεχνολογίας, ανάλογα με την ηλικία και την ωριμότητά τους και ιδίως μετά την ηλικία των 10 χρόνων.
2. Συζητούμε μαζί τους τα οφέλη της τεχνολογίας, τους κινδύνους και τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να προστατευθούν. Τα εκπαιδεύουμε στις πρακτικές μείωσης της έκθεσής τους στην ακτινοβολία.
3. Βοηθούμε το παιδί να αναπτύξει σωστή διαδικτυακή συμπεριφορά, ενσυναίσθηση και αυτοέλεγχο.
4. Ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, ΒΑΖΟΥΜΕ ΧΡΟΝΙΚΑ ΟΡΙΑ, ώστε να μην επηρεάζονται άλλες σημαντικές δραστηριότητες, π.χ. ο καλός ύπνος, η άσκηση, η ουσιαστική επικοινωνία και το παιχνίδι κ.ά. Βάζουμε, επίσης, ΟΡΙΑ στα είδη των εφαρμογών, των προγραμμάτων και των πολυμέσων που χρησιμοποιεί.
5. Η χρήση κινητού για παιδιά κάτω των 12-14 χρόνων δεν ενδείκνυται. Μπορεί να γίνεται περιορισμένα, μόνο ως μέσο αναγκαίας επικοινωνίας και έκτακτης ανάγκης.
6. Εκπαιδεύουμε τα παιδιά στη λεηλογιμένη χρήση της τεχνολογίας και στις σωστές πρακτικές χρήσης του κινητού τηλεφώνου ιδίως:
 - α. να χρησιμοποιούν ενσύρματα ακουστικά ή ανοικτή ακρόαση,
 - β. να μην τοποθετούν το κινητό στις τσέπες ή κοντά στο στήθος,
 - γ. να μην τοποθετούν το laptop στα γόνατα,
 - δ. να απενεργοποιούν το Wi-Fi, τα δεδομένα κινητής τηλεφωνίας και άλλες εφαρμογές όταν δεν τις χρησιμοποιούν,
 - ε. για φωτογραφίες, βίντεο, μουσική κ.ά. πάντοτε να ενεργοποιούν τη «λειτουργία πτήσης» και να απενεργοποιούν το Wi-Fi και το Bluetooth,
 - στ. να μη χρησιμοποιούν το κινητό σε αυτοκίνητα, ανελεκυστήρες και γενικά όταν δεν υπάρχει καλή λήψη.

7. Το Συμβούλιο της Ευρώπης και Ιατρικοί Σύλλογοι συστήνουν «ενσύρματο διαδίκτυο και αποφυγή του Wi-Fi στο νηπιαγωγείο, το σχολείο και το σπίτι». Εξηγούμε στα παιδιά ότι το

ενσύρματο διαδίκτυο είναι ασφαλέστερο και πιο γρήγορο! Γι' αυτό, για τις διαδικτυακές δραστηριότητες και την εκπαίδευση, όπου είναι δυνατόν, συστήνεται να γίνεται η μέγιστη αξιοποίηση υπολογιστή ή tablet με ενσύρματα σύνδεση Ethernet, αντί χρήση κινητού τηλεφώνου ή ασύρματου δικτύου σε tablet.

8. Βοηθούμε το παιδί μας να αναπτύξει κοινωνικές δεξιότητες και να καλλιεργήσει τις πραγματικές του σχέσεις και φιλίες, εξηγώντας του ότι οι ψηφιακές φιλίες δεν είναι υποκατάστατο.

9. Συμβάλλουμε στην ενασχόληση των παιδιών με τον αθλητισμό, τη φύση, τα δημιουργικά παιχνίδια και τις οικογενειακές δραστηριότητες, που προάγουν την ευημερία, την επικοινωνία και άλλες δεξιότητες.

10. Τα ηλεκτρονικά παιχνίδια και η μοναχική ηλεκτρονική διασκέδαση θα πρέπει να αποφεύγονται για τα μικρότερα παιδιά. Η χρήση από τους εφήβους θα πρέπει να γίνεται σε αυστηρά καθορισμένο πλαίσιο και όρια. Η αλόγιστη χρήση μπορεί να προκαλέσει προβλήματα συμπεριφοράς, εθισμού και εξάρτησης.

11. Καθιερώνουμε και εφαρμόζουμε κανόνες σε οικογενειακό επίπεδο για τον χρόνο και τη χρήση των πολυμέσων. Καθορίζουμε περιόδους ελεύθερες από τη χρήση των μέσων και οθονών, π.χ. κατά τη διάρκεια του δείπνου. Δίνουμε το καλό παράδειγμα! Έτσι, εξασφαλίζουμε χρόνο ουσιαστικής επικοινωνίας της οικογένειας και μειώνουμε την εξάρτηση και τον εθισμό... για όλους. Η ΑΑΠ δημιούργησε ένα εργαλείο που θα μας βοηθήσει να δημιουργήσουμε το δικό μας πλάνο χρήσης των πολυμέσων σύμφωνα με τις δικές μας ανάγκες. Περισσότερες πληροφορίες στον διαδικτυακό σύνδεσμο <bit.ly/3ZnrY8>.

www.paidi.com.cy

Προστατεύουμε την ανάπτυξη και την ευημερία των λατρεμένων μας παιδιών από την κατάχρηση της ψηφιακής τεχνολογίας και τους αθέατους κινδύνους της. Τα ενδυναμώνουμε, ώστε να μάθουν να αξιοποιούν και να ελέγχουν την τεχνολογία, χωρίς να εξαρτώνται από αυτήν. Τα οδηγούμε στην ψηφιακή εποχή με ασφάλεια!

Δεν είναι δύσκολο! Μαθαίνουμε περισσότερα:

Εθνική Επιτροπή «Περιβάλλον και Υγεία του Παιδιού» (ΕΕΠΥΠ)
<www.paidi.com.cy/aktinovolia/> και <paidi.com.cy/videos-emf-280519/>
Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου <internetsafety.pi.ac.cy>
American Psychological Association, 2019
<www.apa.org/topics/social-media-internet/technology-use-children>
American Academy of Pediatrics
<www.healthychildren.org/English/fmp/Pages/MediaPlan.aspx>

Σύνταξη και επιστημονική επιμέλεια: Δρ. Στέλλα Κάννα Μιχαηλίδου.
Σχεδιάστηκε και εκτυπώθηκε από την RGB.
Copyright © Εθνική Επιτροπή Κύπρου
«Περιβάλλον και Υγεία του Παιδιού» Ιανουάριος 2023.



QR Code που οδηγεί στα βίντεο μας στο YouTube

info@paidi.com.cy
stellacm@spidernet.com.cy



Εθνική Επιτροπή "Περιβάλλον και Υγεία του Παιδιού" - ΕΕΠΥΠ



Cyprus Committee on Environment & Children's Health



ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

Ενδυναμώνουμε τα παιδιά μας, ώστε να μπορούν να αξιοποιούν την ψηφιακή τεχνολογία με ΑΣΦΑΛΕΙΑ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



Εθνική Επιτροπή
Περιβάλλον και
Υγεία του Παιδιού



Δεν χρειάζεται να αισθάνεστε ότι πρέπει να φέρετε τα παιδιά σε επαφή με την τεχνολογία από νωρίς. Οι συσκευές πολυμέσων έχουν σχεδιαστεί για να είναι διαισθητικές και τα παιδιά μπορούν να μάθουν γρήγορα να τις χρησιμοποιούν.



**Τα παιδιά μας, ό,τι πολυτιμότερο έχουμε, είναι πολύ πιο ευάλωτα από εμάς στις επιδράσεις των τοξικών παραγόντων. (WHO 2004)
Οι όποιες πιθανές επιπτώσεις της ακτινοβολίας θα είναι μεγαλύτερες στα παιδιά! (WHO, 2014)**

1. Ιδιαίτερα ευάλωτος είναι ο εγκέφαλος, ο οποίος αρχίζει ν' αναπτύσσεται από τα πρώτα στάδια της κύησης μέχρι την εφηβεία. Μέχρι την ηλικία των τεσσάρων χρόνων, μπορεί να διαμορφωθεί πέραν του 80% της ανάπτυξης του εγκεφάλου και αξιοποιείται σημαντικό μέρος των κληρονομικών νοητικών δυνατοτήτων του παιδιού. **Γι' αυτό «αξιοποιούμε τη μοναδική ευκαιρία που έχει το παιδί να αναπτύξει σωστά και φυσιολογικά τον εγκέφαλο και τις δυνατότητές του!»**

2. Ο μηχανισμός αυτοελέγχου αρχίζει να αναπτύσσεται στην εφηβεία, όπου ο εγκέφαλος έχει αναπτυχθεί και τα παιδιά είναι πιο ώριμα και μπορούν να ελέγξουν συνειδητά τη χρήση των ψηφιακών μέσων.

3. Αν χρησιμοποιηθεί σωστά η ψηφιακή τεχνολογία, ανάλογα με την ηλικία και τις σωστές πρακτικές μείωσης της ακτινοβολίας, μπορεί να έχει σημαντικά οφέλη. Όμως, εγκυμονεί και σοβαρούς κινδύνους τους οποίους μπορούμε να αποφύγουμε. Η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής (ΑΑΠ) συστήνει ότι:

«Οι γονείς δεν πρέπει να πανικοβάλλονται, αλλά να αξιοποιούν την έγκυρη πληροφόρηση για τους κινδύνους της ψηφιακής τεχνολογίας, ώστε να περιορίζουν τον χρόνο που τα παιδιά περνούν μπροστά στις οθόνες καθώς και την έκθεσή τους στην Ηλεκτρομαγνητική Ακτινοβολία Ραδιοσυχνοτήτων από κινητά τηλέφωνα, tablets, Wi-Fi, κ.ά.» (ΑΑΠ, 2016)

4. Οι επιδράσεις είναι αθροιστικές, γι' αυτό μειώνοντας την έκθεση των παιδιών σε οθόνες και ακτινοβολίες, τόσο στο σπίτι όσο και στο σχολείο όπου τα παιδιά περνούν το 60-90% του χρόνου τους, τα προστατεύουμε σημαντικά. Μαθαίνουμε πώς στην ιστοσελίδα www.paidi.com.cy/aktinovolia/.

Για παιδιά μικρότερα των 2 χρόνων:

«Πριν από την ηλικία των 2 ετών, τα παιδιά εξακολουθούν να αναπτύσσουν γνωστικές, γλωσσικές, αισθητικοκινητικές και κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες, οι οποίες απαιτούν εξερεύνηση και επαφή με τον πραγματικό κόσμο και όχι με τον επίπλοστο των πολυμέσων. Για τη σωστή ανάπτυξη η αλληλεπίδραση με τους γονείς και φροντιστές είναι σημαντική.» (ΑΑΠ, 2016)

1. Αποφεύγουμε τις οθόνες και τα ψηφιακά παιχνίδια και ιδίως τη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών χωρίς την παρουσία και συμμετοχή ενός ενήλικα.

2. Κατ' εξαίρεση, μπορεί να γίνεται σύντομη επικοινωνία με γονείς και αγαπημένα πρόσωπα που είναι μακριά, π.χ. μέσω Skype, υπό την προϋπόθεση ότι χρησιμοποιείται ενσύρματο διαδίκτυο (όχι Wi-Fi) και ότι η επικοινωνία γίνεται παρουσία ενήλικα.

3. Προστατεύουμε το παιδί μας από αχρείαστη παθητική έκθεση στην ακτινοβολία! Αποφεύγουμε τη χρήση ασύρματου διαδικτύου (Wi-Fi ή δεδομένα κινητού τηλεφώνου), όταν βρίσκεται κοντά το παιδί και ιδίως όταν η μητέρα το θηλάζει.

4. Ποτέ δεν τοποθετούμε τις συσκευές ενδοεπικοινωνίας (baby monitors) πάνω ή μέσα στο κρεβατάκι του παιδιού, αλλά σε απόσταση τουλάχιστον 2 μέτρων. Προτιμούμε αναλογικού τύπου ή ενσύρματες συσκευές ή, τουλάχιστον, αυτές που ενεργοποιούνται μόνο όταν υπάρχει ηχητικό ερέθισμα, αποφεύγοντας έτσι τη διαρκή έκθεση.

Παιδιά προσχολικής ηλικίας άνω των 2 χρόνων:

1. Μέγιστος συνολικός χρόνος ενασχόλησης με οθόνες η μία (1) ώρα. Βάζουμε αυστηρά όρια!

2. Αποφεύγουμε τη χρήση οθονών τουλάχιστον 1 ώρα πριν τον ύπνο.

3. Καμία ηλεκτρονική συσκευή δεν πρέπει να βρίσκεται στο υπνοδωμάτιο!

4. Χρησιμοποιούμε αυστηρά ελεγμένα εκπαιδευτικά προγράμματα, μουσική και βίντεο, τα οποία προεπιλέγουμε και «κατεβάζουμε» στις συσκευές μας.

5. Το παιδί χρησιμοποιεί συσκευές μόνο σε «λειτουργία πτήσης» και αν χρειαστεί διαδίκτυο, μόνο ενσύρματο μέσω καλωδίου Ethernet. Ενδείκνυται η χρήση των συσκευών να γίνεται παρουσία ενήλικα.

6. Συστήνονται διαδραστικές δραστηριότητες με άλλα μέλη της οικογένειας.

7. Το παιδί δεν πρέπει να έχει κινητό!! Μπορεί να δει και να ακούσει κάτι από το δικό μας, μόνο σε «λειτουργία πτήσης» και με απενεργοποιημένες τις συνδέσεις Wi-Fi και Bluetooth.

8. Προστατεύουμε το παιδί μας από αχρείαστη παθητική έκθεση στην ακτινοβολία! Αποφεύγουμε κατά το δυνατόν χρήση ασύρματου διαδικτύου ή κινητού τηλεφώνου όταν είμαστε κοντά του.

