

המלצות איגוד רופאי הילדים לזמן מסך בילדים בגילאי הגן ובית הספר

חברי הועדה:

פרופ' איתן כרם – יו"ר

ד"ר חוה גדסי

ד"ר צחי גרוסמן

ד"ר הדר ירדני

פרופ' דן מירון

פרופ' אלי סומך

בבואנו לתת הנחיות לשימוש במדיות השונות, יש להבדיל בין צפייה פסיבית במדיה בשעות פנאי לבין שימוש במדיה לצורכי העשרה ולימוד או בפעילות אינטראקטיבית. נתייחס לשלושה אלמנטים חשובים: זמן מסך, תכני השימוש ואופן השימוש. ככלל על ההורים להבין ששעות החשיפה של ילדיהם למדיה היא לרוב במקום נוכחות ההורה החשובה ביותר להתפתחות הקוגניטיבית, הרגשית והחברתית של הילדים.

מדיה פסיבית בשעות הפנאי כולל תכניות טלביזיה, וסרטים בטלויזיה, וידיאו ואינטרנט דרך טאבלטים וסמארטפונים

זמן המסך

1. אנו מחזקים את המלצתנו הקודמת להימנע מחשיפה של תינוקות מתחת לגיל שנתיים לכל מדיה אלקטרונית שהיא.
2. בילדים בגיל הגן מומלץ לצמצם את זמן החשיפה לשעה אחת ביום, ובגיל בית הספר לשעתיים ביום.
3. מומלץ לכבות את מכשירי המדיה בבית כאשר לא צופים בהם כולל מכשיר הטלויזיה ולהימנע מצפייה בהם בזמן הארוחות.
4. מומלץ לקבוע אזורים וזמנים 'נטולי טכנולוגיה' (חדרי ילדים, ארוחות משותפות וכו'), על מנת לעודד אינטראקציות חברתיות ומשפחתיות.

מומלץ לרופא הילדים להבהיר להורים כי חריגה מהנחיות אלו מאפשרת לילדיהם להתמכר למסכים ולהסביר להורים עד כמה עמוקה עלולה להיות הפגיעה בילדים כתוצאה מכך.

תוכן השימוש

1. על ההורים להיות מעורבים בבחירת התכנים כך שיהיו מותאמים לגיל הילדים, כולל שינויי תמונה (סצנות) איטיים יותר.
2. יש לבחון ולבחור תכניות וטכנולוגיות מותאמות גיל, שהן בעלות ערך חינוכי ולימודי.
3. יש להימנע משימוש במדיה כתחליף לשמרטפות או כמענה לצורך 'למלא' את שעות הפנאי של ילדים.
4. מומלץ להתקין תוכנות לסינון תכנים בלתי הולמים על מנת לכוון את השימוש במדיה על ידי ילדים ובני נוער, כולל אתרי אינטרנט ומדיה חברתית.

אופן השימוש

1. קיים קשר ישיר בין המצאות מכשירי טלוויזיה ומחשבים בחדרי הילדים לבין משך הצפייה. לכן מומלץ שלא להכניס טלוויזיה ומחשב לחדרי הילדים. באם הם כבר קיימים שם, מומלץ להוציאם.
2. מומלץ להגביל שימוש במכשירים ניידים וחכמים בחדרי הילדים. אין לאפשר לילדים לצפות בתכנים אלו לבד, ללא נוכחות הורית.
3. מומלץ שלא לפתוח מכשירי טלוויזיה בבית בעת שאף אחד איננו צופה בהם.
4. מומלץ להגביל את החשיפה של הילדים לתכנים המוקרנים בטלוויזיה בתכניות המיועדות למבוגרים ומתחילות לרוב כבר בשעות אחה"צ המאוחרות. תכניות אלו מכילות לרוב תכנים אלימים, רמזים מיניים ולשון בוטה במידה רבה.
5. מומלץ כי צפייה בטלוויזיה ובסרטים תתבצע במשותף עם ההורים, כאמצעי לדיון ערכי.
6. יש להציע חלופות מגוונות ומותאמות גיל לפעילויות של ילדים, על מנת להפחית את הפיתוי לזמן מסך.
7. יש לעודד שיחות ודיונים פנים אל פנים של הורים עם ילדיהם, ושל ילדים עם בני גילם.
8. יש לעודד יותר משחק משותף בין הורים לילדים.
9. הורים, רופאים, מורים ואנשי מקצוע יתנו דוגמא אישית לשימוש נכון ומושכל במדיה.

שימוש פעיל במדיה אינטראקטיבית

1. השימוש במדיות דיגיטליות והחברתיות השונות צריך להיות מותאם גיל (הן מבחינת התוכן והן מבחינת היקף השימוש), ועליו להיות בפיקוח ההורים ובהנחייתם.
2. מומלץ כי השימוש במדיות דיגיטליות יבוצע בשיתוף הורים-ילדים, תוך שיחה ודיון על התכנים.
3. השימוש במדיה לא יהווה תחליף למשחק, סיפור או שיחה עם הורים או חברים בני גיל.
4. חשוב לעודד פעילות גופנית ולוודא כי הזמן המוקדש לפעילות גופנית יהיה לא פחות מהזמן המוקדש לשימוש במדיה.

סיכום

המלצות איגוד רופאי הילדים הישראלי הן להקטין ואף למנוע ככל האפשר חשיפה של ילדים מתחת לגיל שנתיים למדיה אלקטרונית בכל צורה שהיא. מומלץ כי ילדים בגיל הגן יחשפו ללא יותר משעה ביום ובגיל בית הספר עד לשעתיים ביום למדיה בידורית פאסיבית, תוך בחירת תוכן חינוכי ובאיכות גבוהה, ורצוי בפיקוח ההורים ובנוכחותם. יש להנחות את ההורים להקדיש יותר זמן פנוי לקשר עם ילדיהם הכולל דיבור, סיפור, שירה, שיחה, משחקים משותפים, פעילות יצירה ודמיון וכן פעילות מחוץ לבית בפעילות גופנית או במפגשים חברתיים.