

Μείωση της καθιστικής συμπεριφοράς & περιορισμός του χρόνου σε οθόνες



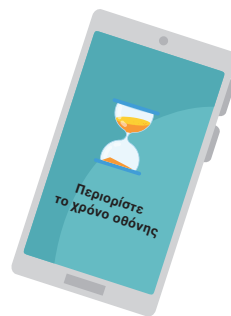
Βοηθητικό κείμενο επιστημονικής
τεκμηρίωσης για τον/την
εκπαιδευτικό Γυμνασίου-Λυκείου

Ορισμοί Βασικών όρων

Καθιστική συμπεριφορά: αναφέρεται σε δραστηριότητες που πραγματοποιούνται σε καθιστή ή ξαπλωμένη θέση και απαιτούν πολύ χαμηλή ενεργειακή δαπάνη, όπως η παρακολούθηση τηλεόρασης, η χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή, tablet ή κινητού τηλεφώνου, οι μετακινήσεις με αυτοκίνητο, η ζωγραφική, το ξεφύλλισμα ή διάβασμα βιβλίων, κ.ά. (Tremblay et al., 2017).

Χρήση οθόνης: ορίζεται ως η ενασχόληση με δραστηριότητες που πραγματοποιούνται μπροστά από οθόνες, όπως η παρακολούθηση τηλεόρασης, τα βιντεοπαιχνίδια, η χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή, tablet ή κινητών τηλεφώνων, κ.ά. (WHO, 2020).

Η σημασία της μείωσης της καθιστικής συμπεριφοράς και της χρήσης οθόνης για τους/τις εφήβους/έφηβες



Η μείωση της καθιστικής συμπεριφοράς και της παρατεταμένης χρήσης οθόνης είναι εξίσου σημαντική με την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας. Οι καθιστικές δραστηριότητες, ιδιαίτερα αυτές που περιλαμβάνουν οθόνες, συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο παχυσαρκίας, καρδιομεταβολικών νοσημάτων και μειωμένης ψυχικής υγείας (Stiglic & Viner, 2019). Η υπερβολική χρήση οθόνης κατά τον ελεύθερο χρόνο μπορεί επίσης να οδηγήσει σε κοινωνική απομόνωση, κακή εικόνα σώματος, μειωμένη συγκέντρωση, κακή διάθεση και χαμηλή ενέργεια, καθώς και προβλήματα στη δημιουργία υγιών σχέσεων (Rosen et al., 2014).

Σε αντίθεση, άλλες καθιστικές δραστηριότητες, όπως η ανάγνωση βιβλίων ή η ενασχόληση με επιτραπέζια παιχνίδια, δεν έχουν τις ίδιες αρνητικές επιπτώσεις και μπορούν να ενισχύσουν τις γνωστικές ικανότητες και την κοινωνική αλληλεπίδραση (Sisson et al., 2020). Η διακοπή των καθιστικών δραστηριοτήτων μέσω σύντομων διαλειμμάτων κίνησης βελτιώνει τη συγκέντρωση, τη διάθεση και τα επίπεδα ενέργειας (Biddle et al., 2019).

Συστάσεις

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), οι έφηβοι/ες πρέπει να περιορίζουν τον χρόνο που αφιερώνουν σε καθιστικές δραστηριότητες, όπως η χρήση οθόνης, ειδικά κατά τον ελεύθερο χρόνο τους. Συνιστάται η διακοπή της καθιστικής συμπεριφοράς με τακτικά διαλείμματα κίνησης και η αντικατάσταση των δραστηριοτήτων μπροστά από οθόνες με πιο ενεργητικές ή δημιουργικές ενασχολήσεις. Συγκεκριμένα, η μείωση της καθιστικής συμπεριφοράς μπορεί να επιτευχθεί μέσω τακτικών διαλειμμάτων κίνησης στην τάξη, ενώ ο χρόνος μπροστά σε οθόνες για μη σχολικούς σκοπούς πρέπει να περιορίζεται όσο το δυνατόν περισσότερο (WHO, 2020).



Πρακτικές που ενισχύουν την υιοθέτηση της συμπεριφοράς από τους/τις εφήβους/έφηβες

Η δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος είναι καθοριστική για τη μείωση της καθιστικής συμπεριφοράς στους/στις εφήβους/έφηβες. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο, προσφέροντας ευκαιρίες για ενεργά διαλείμματα και ενθαρρύνοντας τους/τις εφήβους/έφηβες να συμμετέχουν σε δραστηριότητες μακριά από τις οθόνες. Η ενσωμάτωση διαδραστικών παιχνιδιών και επιτραπέζιων δραστηριοτήτων που δεν απαιτούν τη χρήση οθονών μπορεί επίσης να βοηθήσει στην προώθηση κοινωνικής αλληλεπίδρασης και στη μείωση του χρόνου χρήσης των συσκευών (Beets et al., 2021).

Η διαμόρφωση χώρων που προάγουν την ενεργητική ενασχόληση και την απομάκρυνση από τις οθόνες είναι καθοριστικής σημασίας. Κατάλληλοι χώροι για παιχνίδι και φυσική δραστηριότητα, τόσο εντός όσο και εκτός σχολείου, μπορούν να προσφέρουν εναλλακτικές στις καθιστικές δραστηριότητες με οθόνες, συμβάλλοντας στη μείωση του χρόνου που αφιερώνεται σε αυτές (Sallis et al., 2016).

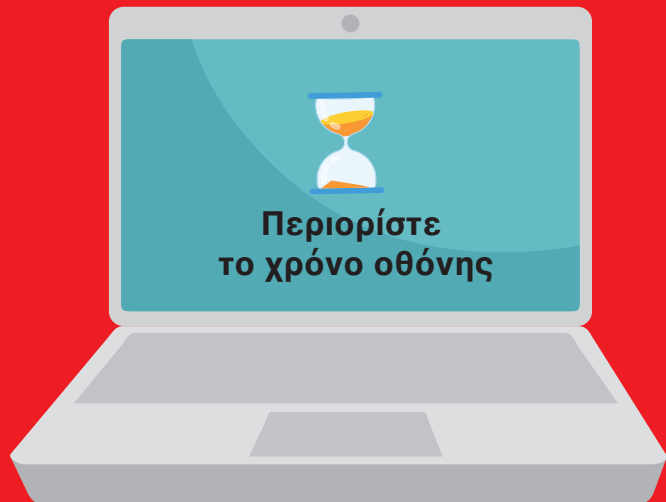
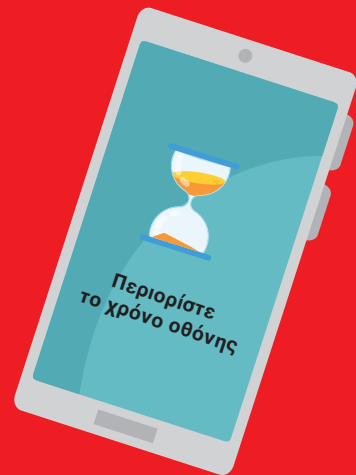
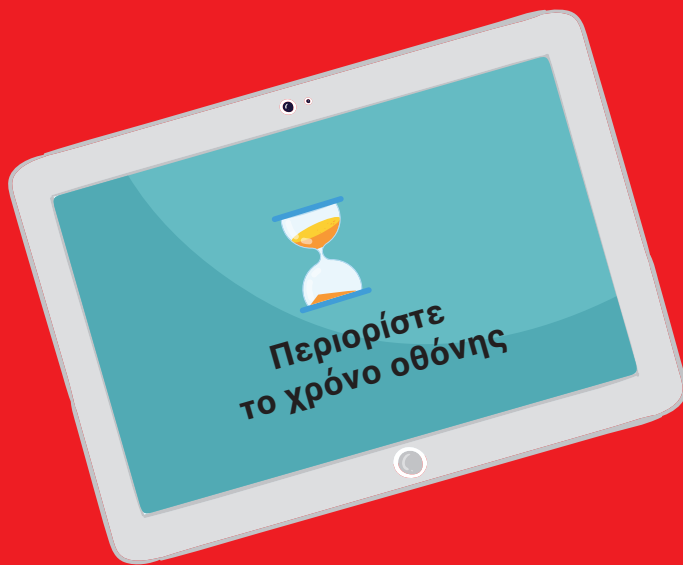
Η υποστήριξη από τους γονείς, τους φροντιστές και τους/τις συνομηλικούς/συνομήλικες είναι ζωτικής σημασίας για τη μείωση του χρόνου χρήσης οθόνης. Οι γονείς/φροντιστές μπορούν να περιορίσουν τη χρήση των ηλεκτρονικών συσκευών στο σπίτι, ενώ οι συνομήλικοι/συνομήλικες μπορούν να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες που δεν περιλαμβάνουν οθόνες, όπως τα επιτραπέζια παιχνίδια ή τα ομαδικά αθλήματα. Η προώθηση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης χωρίς τη χρήση οθονών μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη υγιών σχέσεων και στην αποφυγή της κοινωνικής απομόνωσης (Smith et al., 2020).

- **Συζήτηση σχεδίου δράσης:** συζητήστε το σχέδιο δράσης που έχουν αναπτύξει οι έφηβοι/ες, ενθαρρύνοντάς τους/τις να θέσουν συγκεκριμένα βήματα για την επίτευξη των στόχων τους, με έμφαση στη ρεαλιστικότητα και τη σαφήνεια (Sallis et al., 2016).
- **Χρονικά πλαίσια:** συζητήστε τα χρονικά πλαίσια για την επίτευξη των στόχων τους, βοηθώντας τους/τις εφήβους/έφηβες να καθορίσουν ρεαλιστικές προθεσμίες και να αναπτύξουν αίσθηση υπευθυνότητας (Smith et al., 2020).
- **Καθορισμός ανταμοιβών:** καθορίστε ανταμοιβές για την επίτευξη των στόχων, προτείνοντας μη υλικές επιλογές, όπως εξόδους σε φυσικούς χώρους ή κινηματογράφο, ώστε να ενισχυθεί το κίνητρο (Webster et al., 2015).
- **Υπενθυμίσεις:** βοηθήστε τους/τις εφήβους/έφηβες να καθορίσουν τρόπους υπενθυμίσεων, όπως ειδοποιήσεις στο κινητό τηλέφωνο ή αυτοκόλλητα σημειώματα, για να διατηρούν τη δέσμευσή τους στην επίτευξη των στόχων τους (Webster et al., 2015).
- **Ημερολόγιο παρακολούθησης:** ενθαρρύνετε τους/τις εφήβους/έφηβες να χρησιμοποιούν ένα ημερολόγιο για την παρακολούθηση της προόδου τους, βοηθώντας τους να ενισχύσουν την αυτοπαρακολούθηση και να διατηρήσουν τη συνέπεια (Becker & Nader, 2021).

Βιβλιογραφία

- Becker, D. R., & Nader, P. R. (2021). Physical activity behaviors in children and adolescents. *Pediatrics*, 147(3), e2020019306.
- Beets, M. W., Webster, C., Saunders, R., & Huberty, J. L. (2021). Translating policies into physical activity practices in the school setting: A systematic review. *Journal of Physical Activity & Health*, 18(1), 3-18.
- Biddle, S. J. H., García Bengoechea, E., & Pedisic, Z. (2019). Screen time, other sedentary behaviours, and obesity risk in children and adolescents: A review of reviews. *Current Obesity Reports*, 8(4), 321-329.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35.
- Rosen, L. D., Whaling, K., Carrier, L. M., Cheever, N. A., & Rökkum, J. (2014). The media and technology usage and attitudes scale: An empirical investigation. *Computers in Human Behavior*, 37, 159-170.
- Sallis, J. F., Floyd, M. F., Rodríguez, D. A., & Saelens, B. E. (2016). Role of built environments in physical activity, obesity, and cardiovascular disease. *Circulation*, 125(5), 729-737.
- Smith, J. J., Eather, N., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Faigenbaum, A. D., & Lubans, D. R. (2020). The health benefits of muscular fitness for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 44(9), 1209-1223.
- Tremblay, M. S., Chaput, J. P., Adamo, K. B., et al. (2017). Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: An integration of physical activity, sedentary behavior, and sleep. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 45(10), S31-S56.
- Webster, C. A., Russ, L., Vazou, S., Goh, T. L., & Erwin, H. (2015). Integrating movement in academic classrooms: Understanding, applying, and advancing the knowledge base. *Obesity Reviews*, 16(8), 691-701.
- World Health Organisation (WHO). (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO.

Μείωση της καθιστικής συμπεριφοράς & περιορισμός του χρόνου σε οθόνες



**Βοηθητικό κείμενο επιστημονικής
τεκμηρίωσης για τον/την
εκπαιδευτικό Γυμνασίου-Λυκείου**