



# Ενασχόληση των κύπριων εφήβων με ηλεκτρονικές συσκευές με οθόνη

Ερευνητικά αποτελέσματα του:

- Παιδαγωγικού Ινστιτούτου Κύπρου και
- Ερευνητικού και Εκπαιδευτικού Ινστιτούτου Υγεία του Παιδιού



Δρ Χατζηγεωργίου Χ.<sup>2</sup>, Σολέα Τ.<sup>2</sup>, Δρ Σάββας Σ.<sup>2</sup>, Δρ Πάπουτσου Σ.<sup>2</sup>, Δρ Κουρίδης Γ.<sup>2</sup>, Δρ Μιχαηλίδου Α.<sup>1</sup>, Δρ Τορναρίτης Μ.<sup>1,2</sup>

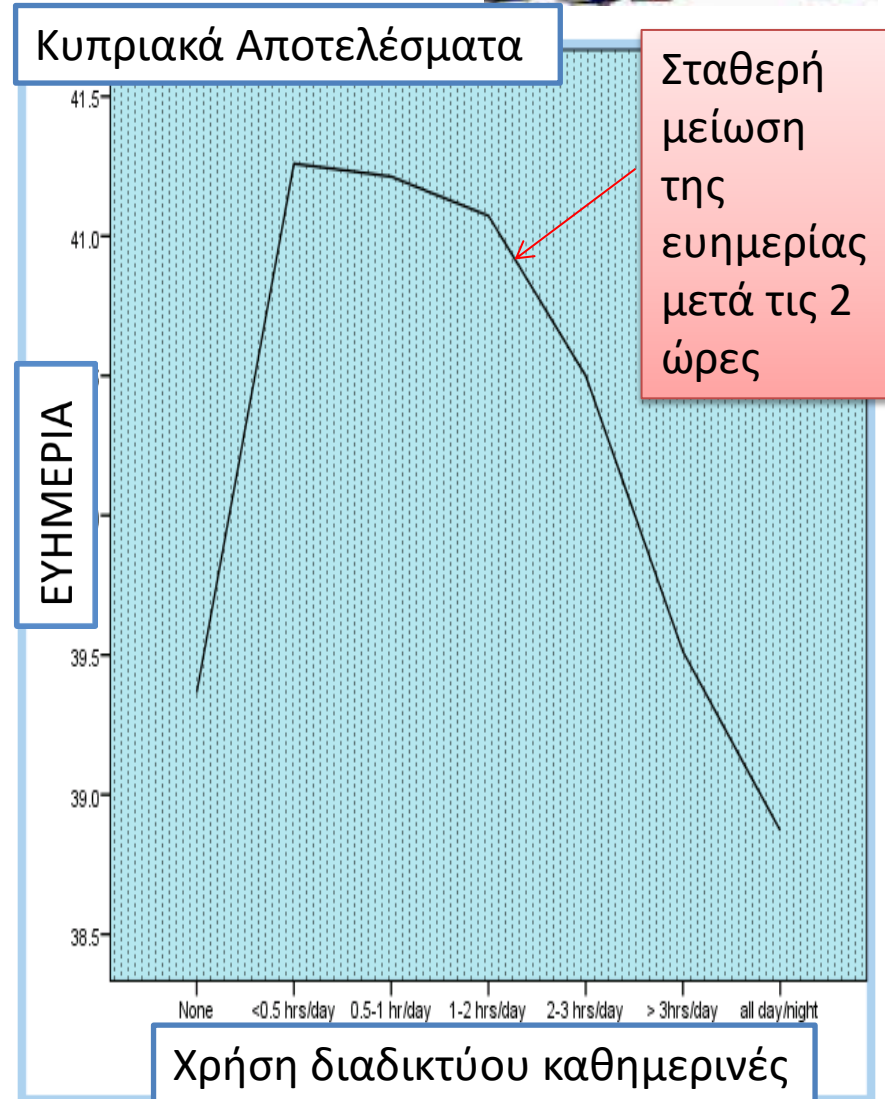
# Γενικές Πληροφορίες



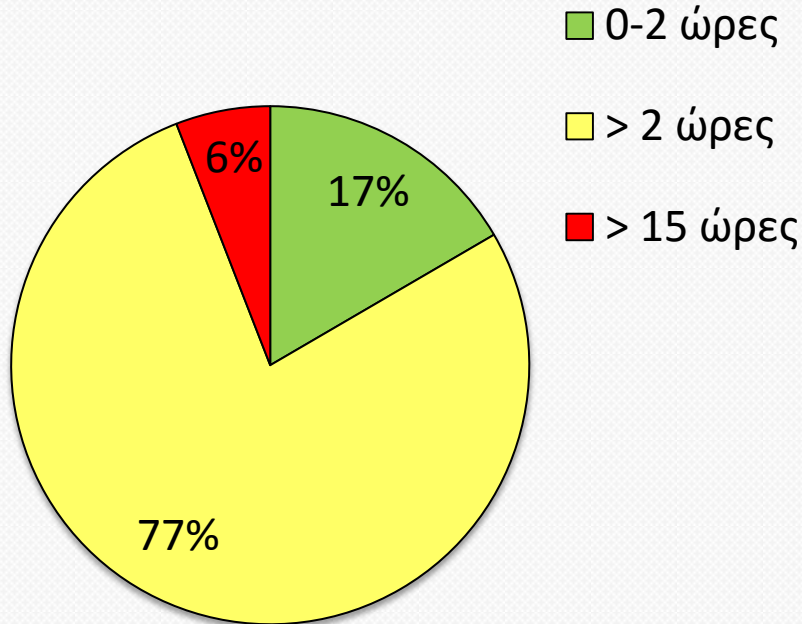
Η Αμερικάνικη Ακαδημία Παιδιατρικής (ΑΑΠ) συστήνει στους γονείς:

1. **Αποθάρρυνση** παρακολούθησης τηλεόρασης σε παιδιά μικρότερα των **2 ετών**.
2. **Μείωση** της χρήσης πολυμέσων συσκευών με οθόνη (τηλεόραση, tablet, smart phone) στις **1-2 ώρες** ανά ημέρα για παιδιά **άνω των 2 ετών** και εφήβους.

Οι συσχετίσεις μεταξύ των **δυσμενών επιπτώσεων** στην υγεία από τη χρήση πολυμέσων συσκευών με οθόνη εμφανίζονται όταν η **έκθεση υπερβαίνει τις 2 ώρες την ημέρα**, στοιχεία που επιβεβαιώνονται και στους Κύπριους έφηβους.



# Οι έφηβοί μας χρησιμοποιούν πολυμέσες συσκευές με οθόνη (τηλεόραση, smart phone, tablet) καθημερινά πολύ περισσότερο από το συνιστώμενο



- Η συντριπτική πλειοψηφία των παιδιών μας χρησιμοποιεί πολυμέσες συσκευές περισσότερο από 2 ώρες την ημέρα.
- Το **42.0%** των αγοριών και **35.5%** των κοριτσιών δηλώνουν ότι έχουν περισσότερες από 3 συσκευές στο υπνοδωμάτιό τους.

# Η ψυχική και η σωματική υγεία επηρεάζεται αρνητικά από τη χρήση διαδικτύου και οθόνης

Η Χρήση πολυμέσων από τους έφηβους μας περισσότερο από 3 ώρες την ημέρα έδειξε να έχει τις πιο κάτω επιπτώσεις:

Μείωση στην ψυχική ευημερία

Μείωση στη συναισθηματική ευημερία

Επιβάρυνση οικογενειακών σχέσεων

Μείωση αυτοεκτίμησης

Αύξηση βάρους

Αύξηση περιμέτρου μέσης

Αύξηση Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)

Ανάλυση πολλαπλής γραμμικής παλινδρόμησης έδειξε ότι **η χρήση του διαδικτύου είναι βασικότερος προγνωστικός παράγοντας γενικής ευημερίας** από ότι η τηλεόραση, η κονσόλα παιχνιδιών, ο ΔΜΣ και το φύλο.

Μηνύματα!!



Οθόνη > 2 ώρες/ημέρα = Κίνδυνος

Διαδίκτυο + Οθόνη > 2 ώρες/ημέρα  
=  
Σοβαρός Κίνδυνος

# ΣΤΟΧΟΣ

**1. Συνολική χρήση πολυμέσων κάτω από 2 ώρες καθημερινά**



**2. Προσφέρουμε εναλλακτικές δραστηριότητες**

