

**Előterjesztés
a Képviselő-testület részére
a gyermekek egészséges digitális eszköz-használatát elősegítő Valódi Gyermekkort
Kőbányán Program elindításáról**

I. Tartalmi összefoglaló

Az elmúlt másfél évtizedben alapvetően megváltozott a gyermekek mindennapi élete. Az okostelefon, a közösségi média, az online játékok, a rövid videók és az algoritmusok által személyre szabott tartalmak néhány év alatt a gyermekek és fiatalok életének állandó részévé váltak.

A digitális technológia számos lehetőséget teremt. Megkönnyíti a kapcsolattartást, hozzáférhetővé teszi a világ tudását, valamint új tanulási, kommunikációs és alkotási lehetőségeket biztosít. A technológia megfelelő használatának megtanítása ezért a modern nevelés fontos része.

Az elmúlt évek kutatásai és a gyermekekkel foglalkozó szakemberek tapasztalatai ugyanakkor egyre határozottabban hívják fel a figyelmet arra, hogy a túlzott, kontrollálatlan, illetve túl korán megkezdett képernyőhasználat jelentős testi, lelki, kognitív és társas kockázatokkal járhat.

A Magyarországi Református Egyház Bethesda Gyermekkórháza (a továbbiakban: Bethesda Gyermekkórház) 2025-ben közzétett szakmai összefoglalója szerint a 8–12 éves korosztályban az átlagos napi képernyőidő meghaladja az 5,5 órát, a tizenévesek körében pedig eléri a napi 8 órát.¹

A nap azonban továbbra is huszonnégy órából áll. A képernyő előtt töltött több óra szükségszerűen más tevékenységektől vesz el időt: a mozgástól, az alvástól, az olvasástól, a szabad játéktól, a családi együttléttől, a személyes baráti kapcsolatoktól és az önálló tapasztalatszerzéstől.

A Bethesda Gyermekkórház által összefoglalt szakmai konszenzus a kontrollálatlan képernyőhasználattal összefüggésben többek között alvási, tanulási és viselkedési problémákra, szorongásra, valamint függőségszerű használatra hívja fel a figyelmet.²

Különösen fontos felismerés, hogy a digitális eszközök gyakori használata önmagában nem jelent magasabb digitális műveltséget. A technológia értelmes és biztonságos használatához szükséges készségek alapja továbbra is az értő olvasás, az írás, a számolás, a memória, a tartós figyelem, a logikus gondolkodás és az önálló problémamegoldás.

A kérdés ezért nem az, hogy a digitális technológia jó vagy rossz. A feladat az, hogy a technológiát a gyermek használja, és ne a technológia használja a gyermeket.

¹ Bethesda Gyermekkórház: Minden eddigénél rosszabb helyzetben a magyar gyermekek – Soha nem látott összefogás a fiatalok képernyőidejének csökkentéséért, 2025. május 30.

<https://www.bethesda.hu/hireink/minden-eddiginel-rosszabb-helyzetben-a-magyar-gyermekek-soha-nem-latott-osszefogas-a-fiatalok-kepernyoidejenek-csokkenteseert/>

² Bethesda Gyermekkórház: Adj esélyt gyermekednek egy valódi gyerekkorra! – szakmai konszenzus a fiatalok képernyőidejének csökkentéséért. <https://www.bethesda.hu/adj-eselyt-gyermekednek-egy-valodi-gyerekkorra/>

Nemzetközi változások

A gyermekek közösségi média használatával kapcsolatos aggodalmak mára világszerte szabályozási folyamatokat indítottak el.

Ausztráliában 2025. december 10-étől a korlátozás alá tartozó közösségimédia-platformoknak észszerű lépéseket kell tenniük annak érdekében, hogy 16 év alatti gyermekek ne hozhassanak létre és ne tarthassanak fenn fiókot. A szabályozás lényeges eleme, hogy nem a gyermeket vagy a szülőt szankcionálja, hanem a szolgáltatókat kötelezi megfelelő intézkedésekre.³

A szabályozás nem az internet használatának általános tilalmát jelenti, többek között az elsődlegesen üzenetküldési, oktatási és egészségügyi célú szolgáltatások kivételt képezhetnek, és a nyilvánosan hozzáférhető tartalmak fiók nélkül továbbra is elérhetők lehetnek.⁴

Az Európai Parlament 2025. november 26-án elfogadott, nem kötelező erejű állásfoglalásában harmonizált, 16 éves európai digitális korhatár kialakítását szorgalmazta. A javaslat szerint 13 és 16 éves kor között szülői vagy gondviselői hozzájárulás lenne szükséges, 13 éves kor alatt pedig ne legyen hozzáférés a közösségi médiához.⁵

Az Amerikai Egyesült Államokban 2026. augusztus 26-án több állam és a Meta Platforms között legfeljebb 17,1 milliárd dollár összegű megállapodás született. A New Jersey-i főügyész közlése szerint New Jersey legalább 525 millió dollárban részesül, és a megállapodás gyermekvédelmi intézkedéseket is tartalmaz.⁶

A nemzetközi folyamatok közös üzenete, hogy a gyermekek védelme nem tekinthető kizárólag családi magánügynek. A szülők mellett a közintézményeknek, az oktatásnak, az egészségügynek és maguknak a technológiai szolgáltatóknak is van felelősségük.

Magyarországi szakmai konszenzus

Magyarországon a Bethesda Gyermekkórház kezdeményezésére 2025 májusában több mint negyven országos szakmai szervezet részvételével szakmai fórumot tartottak a gyermekek képernyőhasználatáról. A résztvevők közös, tízpontos ajánlást fogadtak el.⁷

Az ajánlás legfontosabb elemei:

1. 3 évesnél fiatalabb gyermek – a távol lévő családtagokkal történő kapcsolattartás kivételével – egyáltalán ne töltsön időt képernyő előtt;
2. 10 éves kor alatt semmiképpen, 14 éves kor alatt pedig lehetőleg ne legyen a gyermeknek saját okoseszköze;
3. 14 éves kor alatt a gyermekek ne regisztráljanak közösségi oldalakra;
4. a kikapcsolódási célú átlagos napi képernyőidő lehetőleg ne haladja meg óvodáskorban a 30 percet, alsó tagozatos korban a 60 percet, felső tagozatos korban és később a 90 percet, javasolt képernyőmentes napok bevezetése;
5. a lefekvés előtti utolsó órában minden képernyő használata kerülendő;
6. minden gyermek és fiatal mozogjon legalább napi 60 percet;

³ Australian Government, eSafety Commissioner: Social media age restrictions.

<https://www.esafety.gov.au/about-us/industry-regulation/social-media-age-restrictions>

⁴ Australian Government, eSafety Commissioner: Social media 'ban' or delay FAQ.

<https://www.esafety.gov.au/about-us/industry-regulation/social-media-age-restrictions/faqs>

⁵ Európai Parlament: Az EP-képviselők 16 éves korhatárhoz kötnék a közösségi média használatát, 2025.

november 26. <https://www.europarl.europa.eu/news/hu/press-room/20251120IPR31496/>

⁶ New Jersey Office of the Attorney General: Attorney General Davenport Announces Historic \$17 Billion Settlement With Meta, 2026. augusztus 26. <https://www.njoag.gov/attorney-general-davenport-announces-historic-17-billion-settlement-with-meta/>

⁷ Bethesda Gyermekkórház: Minden eddiginél rosszabb helyzetben a magyar gyermekek – több mint 40 országos szakmai szervezet konszenzusa, 2025. május 30. <https://www.bethesda.hu/hireink/minden-eddiginél-rosszabb-helyzetben-a-magyar-gyermekek-soha-nem-latott-osszefogas-a-fiatalok-kepernyoidejenek-csökkentéseért/>

7. a céltalan, megszokásból történő tartalomfogyasztás helyett tudatos képernyőhasználatra kell törekedni;
8. a túlzott vagy problémás képernyőhasználat mentális egészségre gyakorolt kockázataival számolni kell;
9. a gyermek okoseszköz-használatához következetes, életkorának megfelelő szülői jelenlét és felügyelet szükséges;
10. a családokat – a gyermekeket, a szülőket és a nagyszülőket – megfelelő ismeretekkel és készségekkel kell felvértezni, a szülők felkészítését pedig lehetőség szerint már a várandósság idején meg kell kezdeni.

A kezdeményezés jelentőségét az adja, hogy különböző szakmai háttérű szervezetek között konszenzus jött létre, és a programhoz gyakorlati segédanyagok is kapcsolódnak.

A szülők támogatásának szükségessége

A gyermek digitális szokásainak kialakításában meghatározó a család szerepe. A szülők ugyanakkor sok esetben úgy kénytelenek döntéseket hozni gyermekük első okostelefonjáról, a közösségi média használatáról vagy a megengedhető napi képernyőidőről, hogy ehhez nem rendelkeznek kellő szakmai információval.

További nehézséget okoz a kortárs közösségek nyomása. Egy szülő akkor is nehezen tud nemet mondani, ha tisztában van a korai okostelefon-használat kockázataival, amennyiben úgy érzi, hogy gyermekének már minden osztálytársa rendelkezik okostelefonnal vagy közösségi média-fiókkal.

A szülők támogatása ezért nem történhet pusztán tiltással vagy számonkéréssel. Könnyen érthető, szakmailag hiteles információra, használható családi szabályokra, közösségi megerősítésre és megfelelő alternatívákra van szükség.

Az önkormányzat szerepe

A közösségi média-platformok szabályozása és az országos oktatáspolitikai alakítása nem önkormányzati hatáskör. A helyi önkormányzatnak azonban jelentős lehetősége van a megelőzésben, az egészségfejlesztésben, a tájékoztatásban, a családok támogatásában és a közösségi szemléletformálásban.

Kőbányán a bölcsődék, óvodák, kulturális és sportintézmények, valamint az egészségügyi és szociális ellátórendszer olyan intézményi hálózatot jelent, amelyen keresztül a kerületben élő gyermekek és családok széles köre elérhető.

A kerület emellett számos olyan közösségi lehetőséggel – sportpályákkal, parkokkal, játszóterekkel, kulturális programokkal, könyvtárakkal és közösségi rendezvényekkel – rendelkezik, amelyek valódi alternatívát nyújthatnak a képernyő előtt töltött idővel szemben.

A cél nem egy új tiltási rendszer létrehozása. A cél az, hogy segítséget adjunk a családoknak ahhoz, hogy tudatos döntéseket tudjanak hozni.

A fentiek alapján javaslom a Valódi Gyermekek Kőbányán Program (a továbbiakban: Program) bevezetését.

A Program főbb elemei

A Program elsődleges célcsoportjai a gyermeket váró és gyermeket nevelő kőbányai családok, a pedagógusok, a gyermekekkel dolgozó szakemberek, valamint közvetetten maguk a gyermekek.

1. Tájékoztatás már a gyermek születése előtt

A megfelelő digitális szokások kialakítását nem az első okostelefon megvásárlásakor, hanem jóval korábban kell elkezdni. Indokolt kezdeményezni, hogy a Bethesda Gyermekkórház, az Aktív Magyarország Program, illetve más szakmai szervezetek által kidolgozott, a várandósok és kisgyermekes családok számára készített szakmai anyagok felhasználási lehetőségét a Budapest Főváros X. kerület Kőbányai Önkormányzat (a továbbiakban: Önkormányzat) megvizsgálja. Cél, hogy a megfelelő tájékoztató kiadvány lehetőség szerint valamennyi kőbányai várandós családhoz eljusson. Meg kell vizsgálni annak a lehetőségét is, hogy együttműködés keretében a Budapesti Bajcsy-Zsilinszky Kórház és Rendelőintézetben (a továbbiakban: Bajcsy Kórház) született gyermekek szülei is hozzájuthassanak a tájékoztatóhoz.

2. Tájékoztató anyagok a kerületi intézményekben

Szakmailag ellenőrzött, könnyen érthető plakátok és tájékoztatók elhelyezése javasolt a kerületi bölcsődékben, óvodákban, gyermekorvosi rendelőkben, valamint az Önkormányzat gyermekeket és családokat fogadó intézményeiben. Az állami fenntartású oktatási és egészségügyi intézmények esetében együttműködést szükséges kezdeményezni a fenntartókkal és intézményvezetőkkel.

3. Kőbányai Analóg Nagykövetek

A Semmelweis Egyetem Egészségfejlesztési Központja által 2026. június 6-ára meghirdetett Analóg Nagykövet Képzés a digitális tér hatásait interdiszciplinárisan mutatta be. A téma népszerűségét és a képzés szükségességét mutatja, hogy a szakmai napra – az előzetes regisztrációhoz kötött – valamennyi hely betelt.⁸ Törekedni kell arra, hogy a jövőben a képzéseken minél több kőbányai pedagógus, intézményvezető, gyermekvédelmi szakember és más, gyermekekkel foglalkozó szakember vehessen részt. Hosszabb távon célszerű arra törekedni, hogy minden kőbányai bölcsődében és óvodában, valamint az együttműködéshez csatlakozó iskolákban legyen legalább egy olyan szakember, aki ezen a területen magasabb szintű ismeretekkel rendelkezik.

4. Szülői fórumok

Évente több alkalommal szakemberek bevonásával nyilvános előadásokat, szülői fórumokat és gyakorlati foglalkozásokat indokolt szervezni. Ezek témája lehet különösen az első okostelefon megvásárlása, a családi képernyőszabályok kialakítása, a közösségi média, az online játékok, az alvás és a képernyőhasználat kapcsolata, valamint annak felismerése, amikor a gyermek eszközhasználata már problémássá válik.

5. Kőbányai családi digitális megállapodás

Érdemes kidolgozni egy rövid, közérthető, önkéntesen alkalmazható családi mintamegállapodást, amely segítséget nyújt többek között annak a meghatározásához, hogy mikor és hol lehet telefont használni, mikor van képernyőmentes időszak, hol alszik éjszaka a telefon, milyen alkalmazásokat használhat a gyermek, mit tesz a család, ha a gyermek az interneten bántó vagy ijesztő tartalommal találkozik, valamint milyen szabályok vonatkoznak magukra a szülőkre. A Program akkor lehet hiteles, ha a felnőttek példamutatásának jelentőségére is felhívja a figyelmet.

⁸Semmelweis Egyetem Egészségfejlesztési Központ: Analóg Nagykövet Képzés, 2026. június 6.
<https://semmelweis.hu/egeszsegfejlesztes/rendezvenyek/konferenciak-es-szakmai-forumok/kapcsolj-ki-mozgalom-nagykoveti-kepzes/>

6. Képernyőmentes közösségi programok

A Program fontos része annak hangsúlyozása, hogy a képernyőidő csökkentése mellett valódi alternatívákra is szükség van. Ennek érdekében indokolt a már működő kőbányai sport-, kulturális, könyvtári, közösségi és családi programokat a Programhoz kapcsolódóan is megjeleníteni, továbbá megvizsgálni tematikus képernyőmentes napok és családi rendezvények szervezésének lehetőségét.

7. Egységes kőbányai kommunikáció

A Programhoz közérthető, pozitív szemléletű kommunikáció szükséges. Ennek központi üzenete ne a technológia elutasítása legyen, hanem: „Kevesebb képernyő. Több gyerekkor.” A Program arra kívánja felhívni a figyelmet, hogy a gyermekeknek a digitális világ mellett szükségük van valódi játékra, mozgásra, olvasásra, beszélgetésre, barátokra, természetre, alkotásra, felfedezésre és időnként unatkozásra is.

II. Hatásvizsgálat

A Program elindítása hosszabb távon hozzájárulhat a kerületben élő gyermekek egészségesebb életmódjának kialakításához, a családok egészségtudatosságának növeléséhez, és a túlzott digitális eszköz-használatból eredő problémák megelőzéséhez.

A Program közvetlen célja nem a gyermekek digitális eszközöktől történő elzárása, hanem a tudatos, életkorhoz igazodó és mértékletes használat elősegítése.

A szülők tájékoztatása csökkentheti azt a bizonytalanságot, amely az első okoseszköz megvásárlásakor, a közösségimédia-használat engedélyezésekor és az otthoni szabályok kialakításakor jelentkezik.

A szakemberek képzése lehetővé teszi, hogy a családok ne csak kizárólag kampányszerűen, hanem a gyermekek mindennapi életének helyszínein is hiteles segítséget kapjanak.

A Program fontos közösségi hatása lehet, hogy csökkenti az egyes családokra nehezedő társadalmi nyomást. Ha a képernyőhasználat kérdéséről egy teljes helyi közösség kezd közösen gondolkodni, a szülő számára is könnyebbé válhat az életkorhoz igazodó határok meghúzása.

A Program országosan is példaértékű helyi kezdeményezés lehet, amelynek tapasztalatai később más települések számára is hasznosíthatók.

III. A végrehajtás feltételei

A Program részletes szakmai tartalmának kidolgozásába indokolt bevonni különösen a gyermekegészségügy, a gyermekpszichiátria, az egészségfejlesztés, a pedagógia, a gyermekvédelem és a digitális gyermekvédelem szakembereit.

A megvalósítás során együttműködés kezdeményezhető többek között a Bethesda Gyermekkórházzal, az Aktív Magyarország Program szakmai közreműködőivel, a Semmelweis Egyetem Egészségfejlesztési Központjával, a Bajcsy Kórházzal, a kerületben működő köznevelési intézmények fenntartóival, valamint egyéb szakmai és civil szervezetekkel.

Első lépésben szükséges megvizsgálni a már elkészített szakmai anyagok térítésmentes vagy kedvezményes felhasználásának lehetőségét. Ez jelentősen csökkentheti a program költségeit.

A Program első ütemének költsége alapvetően a tájékoztató anyagok előállításából és terjesztéséből, a szakmai rendezvények megszervezéséből, a képzéseken történő részvétel esetleges járulékos költségeiből, valamint a program kommunikációjából áll.

A Program megvalósításánál törekedni kell a már rendelkezésre álló, ingyenesen hozzáférhető szakmai anyagok és képzések felhasználására, valamint külső szakmai együttműködések és támogatási lehetőségek bevonására.

IV. Döntési javaslat

Budapest Főváros X. kerület Kőbányai Önkormányzat Képviselő-testülete meghozza az előterjesztés 1. mellékletében foglalt határozatot.

Budapest, időbélyegző szerint

D. Kovács Róbert Antal

Törvényességi szempontból ellenjegyzem:



Dr. Mózer Éva
jegyző

Budapest Főváros X. kerület Kőbányai Önkormányzat Képviselő-testületének
.../2026. (IX. 10.) határozata
a gyermekek egészséges digitális eszköz-használatát elősegítő Valódi Gyermekkort
Kőbányán Program elindításáról

1. Budapest Főváros X. kerület Kőbányai Önkormányzat Képviselő-testülete egyetért a gyermekek túlzott és kontrollálatlan képernyőhasználatának megelőzését, az egészséges és tudatos digitális eszköz-használat elősegítését, valamint a gyermeket nevelő családok támogatását szolgáló Valódi Gyermekkort Kőbányán Program (a továbbiakban: Program) elindításával.
2. A Képviselő-testület felkéri a polgármestert, hogy az érintett szakmai szervezetekkel és intézményekkel együttműködve dolgozza ki a Program részletes szakmai és végrehajtási tervét, továbbá vizsgálja meg a Magyarországi Református Egyház Bethesda Gyermekkórháza, az Aktív Magyarország Program, a Semmelweis Egyetem, valamint más szakmai szervezetek által készített, a gyermekek egészséges képernyőhasználatát segítő kiadványok, plakátok, képzési és egyéb tájékoztató anyagok kőbányai felhasználásának lehetőségét.
3. A Képviselő-testület felkéri a polgármestert, hogy kezdeményezzen együttműködést annak érdekében, hogy a gyermekek egészséges digitális eszköz-használatával kapcsolatos szakmai tájékoztatás lehetőség szerint már a várandósság időszakában, illetve a gyermek megszületését követően elérje a kőbányai családokat.
4. A Képviselő-testület felkéri a polgármestert, hogy kezdeményezze a kerületi bölcsődék, óvodák, valamint az együttműködéshez csatlakozó köznevelési, gyermekegészségügyi, szociális, kulturális és sportintézmények bevonását a Programba, továbbá vizsgálja meg annak a lehetőségét, hogy a Kőbányán gyermekekkel foglalkozó szakemberek minél szélesebb köre részt vehessen a digitális gyermekvédelemmel, a képernyőhasználattal és a megelőzéssel kapcsolatos szakmai továbbképzéseken.
5. A Képviselő-testület felkéri a polgármestert, hogy a Program keretében vizsgálja meg szülői fórumok, szakmai előadások, képernyőmentes családi programok, valamint egy önkéntesen alkalmazható kőbányai családi digitális megállapodás kidolgozásának a lehetőségét.
6. A Képviselő-testület felkéri a polgármestert, hogy a Program részletes szakmai tartalmáról, tervezett együttműködő partnereiről, ütemezéséről és költségigényéről készítsen végrehajtási tervet, és azt terjessze a Képviselő-testület elé.

Határidő:	2027. január 31.
Feladatkörében érintett:	a Humánszolgáltatási Főosztály vezetője a Gazdasági és Pénzügyi Főosztály vezetője