

Program- és Absztraktfüzet

Magyar Tudomány Ünnepe 2025.

III. „A digitális tér hatásai gyermek- és ifjúkorban” Konferencia

MTA

200 ÉVES
A MAGYAR
TUDOMÁNYOS
AKADÉMIA



2025. november 20.

Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar 4400 Nyíregyháza, Sóstói út. 2-4.

Program

Szervezők:

Magyar Védőnők Szakmai Szövetsége

Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar, Prevenációs és Perinatális Egészségtudományi Tanszék
MTA DAB Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Szakbizottság, Életmód és Egészségkutatások
Interdiszciplináris Munkabizottság

Helyszín: Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar: 4400 Nyíregyháza, Sóstói u. 2-4.

„A” épület 1. előadóterem, Időpont: 2025. november 20.

08.30-09.30 Regisztráció

09.30.-09.50 Megnyitó, köszöntők

- Dr. habil Móré Marianna, DE ETK, dékán
- Dr. Takács Péter, egészségügyért felelős államtitkár
- Dr. Kovács Ferenc, Nyíregyháza MJV polgármester
- Várfalvi Marianna, MVSZSZ elnök
- Jávorné Dr. Erdei Renáta, DE ETK, egyetemi docens, tanszékvezető, dékánhelyettes

09.50.-10.10 Ünnepi műsor - Szent Imre Alapfokú Művészeti Iskola növendékei

10.10 Előadások

A digitális tér veszélyei gyermekeink fejlődésére - Pörtl Ákos, családbiztonsági szakértő, vezető kutató

A képernyőhasználat pszichológiai vonatkozásai - Hal Melinda, klinikai szakpszichológus, vezetőkutató

Fejleszt, vagy rombol? Okos eszközök. A függőség kialakulása és megoldásaink – Uzsalyné Dr. Pécsi Rita, főiskolai tanár, neveléskutató

11.40-11.50 Kávészünet

11.50 Előadások

Országos iskolai egészségfejlesztési program káros szenvedélyek témakörben – Tényi Renáta, főosztályvezető

Képernyőidő-csökkentő program a Bethesda Gyermekkórházban - Dr. Nagy Péter, gyermek- és ifjúságpszichiáter

12.50-13.40 Ebédszünet

13.40 Előadások

Lélekmentés a búzaszemben - Horváth Szilárd, tanár

Digitális Diák Detox - Dr. Puskás Balázs, közoktatási szakjogász, gyermekvédelmi tréner,

organikus pedagógia mentor

“Helló, teló!” - Digitális bűjt és annak áldásai – Dr. Máthé Zsuzsa, igazgató, jogász, történész

15.10 A konferencia zárása

Előszó



A Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar Prevenációs és Perinatális Tanszéke harmadik alkalommal szervez tematikus konferenciát a Magyar Védőnők Szakmai Szövetségével együttműködve a Magyar Tudomány Ünnepe rendezvénysorozat szerves részeként a gyermek- és ifjúságegészségügy, ifjúsági védőnői tevékenység területét érintően. Ebben az évben a digitális tér hatásait helyeztük fókuszba.

Az ünnepi rendezvények kiemelt célja, a szakmai közösségek figyelmének ráirányítása a tudományos eredmények fontosságára és azok alkalmazásának lehetőségeire. Nekünk, a felsőoktatásban, tudományos életben dolgozóknak, élővé kell tennünk tudományos munkásságunkat, melyet a fejlesztések és a szakmai fejlődés szolgálatára ajánlunk. Így alkalmazható tudással erősíthetjük a gyakorlatot, hivatásunkat.

A Debreceni Egyetem Egészségtudományi Karán elsősorban nem a piaci, gazdasági, hanem a társadalmi kihívásokra igyekszünk reagálni. Fontos feladatunk és felelősségünk van abban is, hogy ne csak eredményekkel, hanem problémafelvetésekkel, kérdésekkel irányítsuk rá a figyelmet azokra a területekre, ahol van teendő, a kérdésekre még nincsenek válaszok, nincsenek megoldások. A tudománynak felelőssége, kötelessége és feladata van. Maga a tudomány és a kutatók szolgálatot teljesítenek. Az emberiséget, a társadalmat, az egyes tudományágakat és a szakmai fejlődést szolgálják. Hiteles tudományos felismerésekre építve támogatjuk az előrelépést, az innovációt.

Fel kell ismernünk, hogy úgy őrizhetünk meg valamit – értéket, vagy akár szeretetet -, ha továbbadjuk. Igaz ez a tudásra is. Ez az esemény alkalmat teremt a tudományos és szakmai tudás, tapasztalat továbbadására, mellyel a jelenlévők ismereteit gyarapítjuk, szemléletét formáljuk.

Jávorné Erdei Renáta
egyetemi docens, tanszékvezető



Harmadik alkalommal rendezi meg a Debreceni Egyetem Egészségtudományi Kar és a Magyar Védőnők Szakmai Szövetsége a Tudomány Ünnepe alkalmából az iskolavédőnői konferenciát. A rendezvény fővédnöke: Dr. Takács Péter, a Belügyminisztérium egészségügyért felelős államtitkára, védnöke Dr. Kovács Ferenc, Nyíregyháza Megyei Jogú Város polgármestere.

A rendezvény célja, hogy évente alkalmat, lehetőséget adjon a nevelési-oktatási intézményekben védőnői ellátásban részesülő tanulókkal kapcsolatos aktualitások, fejlesztések, tudástartalmak, kutatási eredmények, jó gyakorlatok, statisztikai elemzések, szakmák és ágazatok közötti együttműködések bemutatására, megbeszélésére.

A Védőnői Szolgálat megalapításának 110. és Hungarikummá nyilvánításának 10. évfordulója ebben az évben különösen kiemelt rendezvénynek számít, ebben az évben is ilyen kiemelten fontos témakört dolgozunk fel: "A digitális tér hatásai a gyermek- és ifjúkorban". Olyan előadásokkal építettünk fel a konferenciát, mint a képernyőidő és a digitális eszközök túlzott idejű és nem az életkornak megfelelő tartalmakkal történő használatával kapcsolatos hazai kutatási eredmények és a hazai megoldási, válaszlehetőségek, mozgalmak bemutatása. Ennek háttérét – több előadásban bemutatva – a Váci Egyházmegye nevelési-oktatási intézményeiben végzett „Digitális böjt” Program, annak módszertani és kutatási eredményeinek bemutatása adja meg. Hallunk továbbá előadást a Bethesda Gyermekkórház által összefogott „Szakértői konszenzus a gyermekek és serdülők képernyőhasználatáról” nyilatkozat háttéréről, részleteiről, a tanulók mérhető egészségi állapotváltozásáról, és a védőnők által az 5. osztályokban megtartott drogprevenciós foglalkozásokról.

A témák kiemelkedő hazai szakértők, vezető kutatók, oktatók, szakmai vezetők előadásában kerülnek bemutatásra. Az előadások összefoglalásával, valamint a készült felvételek közzétételével célunk, hogy azok is elérhessék ezeket a kiemelten aktuális és fontos tartalmakat, akik a földrajzi távolságok, vagy munkahelyi kötelezettségeik miatt nem tudnak személyesen részt venni. Az előadásokat az mvszsz.hu weboldalon tesszük közzé.

Várfalvi Marianna
elnök

Magyar Védőnők Szakmai Szövetsége

Absztraktok

Digitális tér veszélyei gyermekeinkre

Pötl Ákos

MCC vezető oktató, Pannon Egyetem Védelmi Oktatási és Kutatási Centrum vezető

Az okostelefonok és az interaktív képernyők aktív részesei a családok mindennapjainak, különösen ott, ahol kamasz gyerekek vannak. Leginkább családi veszekedések, erőszakos tartalmak, folyamatosan a telefonon lógó gyerekek, beszippanzott figyelem, énképzavar és ehhez hasonló problémák jutnak róla eszünkbe, ezekkel küzd a legtöbb család, ahol nem a megfelelő módon és időben került a gyerekek kezébe az okostelefon és azon keresztül a közösségi média. Egy gyerek, egy kamasz még nem felnőtt, nem rendelkezik a megfelelő védelmi mechanizmusokkal, nem képes önállóan, felelősen használni a közösségi médiát, ellenállni az algoritmusok figyelemmanipulációjának, számára mindez veszélyes üzem.

Az előadáson arról fogunk beszélni, mikor és milyen módon kerüljön a gyerek kezébe okostelefon, ha függőség jeleit mutatja, miként hozhatjuk ki belőle, hogyan tudja megfelelően használni a digitális technológiát, mi a szülő szerepe, hogyan tud egy digitális nevelés mentén értékrendet adni gyerekeinek ebben a gyorsan változó, párhuzamos digitális világban.

Három nagy területet tekintünk át: a gazdasági manipulációs mechanizmusok, ezeknek hatása a gyerekek idegrendszeri fejlődésére és dopamin egyensúlyára, illetve melyek a működő megoldási irányok, stratégiák.

A valós lelki egészség a digitális korban

Hal Melinda

klinikai szakpszichológus, közgazdász

A digitális tér túlhasználata rombolja a kötődést, a személyes kapcsolódást, hozzájárul fizikai tünetek, akár betegségek megjelenéséhez és nagymértékben növeli a mentális zavarok kockázatát. Önmagában az idő, amelyet a digitális térben hozzájárul a problémákhoz, ráadásul a tartalom minősége is nagymértékben kifogásolható. A tartalmak között az érettségnek nem megfelelő ingerek érkeznek, legyen szó akár az ideg - , akár az érzelmi rendszerről. Az idegrendszer és a kötődés tekintetében akár visszafordíthatatlan károkozás is történhet általa. A tartalmat tekintve hódítanak a túlszexualizált és pornográf, valamint az erőszakot megjelenítő témák. A videójátékok egyre valóságosabbak, fiataloknál a médiaértést nagymértékben rontják, sokan még serdülő korban is azt gondolják, a valóság látható a képernyőn. Megfelelő, egészséges életmódot láttató, az érzelmeket prioritásként kezelő alternatívákat szükséges adnunk a fiatalok számára. Ugyanakkor saját függőségeinket gyorsan és hatékonyan kezelniük érdemes, hogy jó mintaadókká váljunk a felnövekvő generációk jövőjének érdekében.

Fejleszt, vagy rombol? Okos eszközök. A függőség kialakulása és megoldásaink.

Uzsalyné Dr. Pécsi Rita

Apor Vilmos Katolikus Főiskola főiskolai tanár, neveléskutató

A képernyőzés és a fejlődő idegrendszer

Életkorhoz illő használat?

Hogyan válik valaki függővé?

A Patkány Hotel kísérlet

Közösségi média: kapcsolat, vagy illúzió?

Van védelem? Tanítható?

Mire való a gép? Mire való az agy?

Országos iskolai egészségfejlesztési program káros szenvedélyek témakörben

Tényi Renáta

főosztályvezető, Országos Kórházi Főigazgatóság

Az Európai Unió Tanácsa 2021-2025-ös időszakra szóló uniós drogpolitika keretét és prioritását meghatározó uniós stratégia alapján teljeskörű, országos lefedettségű iskolai egészségfejlesztési programot indított az iskolát ellátó védőnők bevonásával. Az egészségfejlesztési programba a káros szenvedélyek témakörei tartoznak:

- drog,
- alkohol,
- dohányzás,
- energiatital, kávé, koffein fogyasztás,
- digitális függőség.

A program az OKFŐ, NNGYK és az Oktatási Hivatal együttműködésében valósult meg, mely során a szakmai anyagot az NNGYK, a pedagógiai módszertant az Oktatási Hivatal, valamint az iskolát ellátó védőnők részvételét és felkészítését az OKFŐ biztosította.

A program felkészítő szakaszát követően 2025. május hónapjában 2063 iskolát ellátó védőnő egészségfejlesztési előadásai 2061 db iskola, 3089 db 5. osztályában történt meg.

Képernyőidő-csökkentő program a Bethesda Gyermekkórházban

Dr. Nagy Péter

osztályvezető főorvos, Gyermek- és ifjúságpszichiáter szakorvos, Bethesda Gyermekkórház

Az előadás a gyermekek és serdülők túlzott képernyőhasználatának kockázatait, valamint a csökkentésükre irányuló stratégiákat mutat be.

Háttér: A gyerekek és fiatalok rekreációs képernyőideje az elmúlt években jelentősen, bizonyos adatok szerint napi 8 órát meghaladó szintre nőtt. A túlzott képernyőidő negatív hatással van a gyerekek testi és mentális egészségére, többek között hozzájárulhat az elhízáshoz, az egészségtelen táplálkozáshoz, hangulatzavarokhoz, figyelmi problémákhoz, valamint rontja az alvás mennyiségét és minőségét.

Program bemutatása: A Bethesda Gyermekkórházban kidolgozott program célja a gyerekek képernyőidejének csökkentése és tudatos kezelése. A nemzetközi szakirodalomban publikált bizonyítottan eredményes eljárások közül a konkrét, mérhető és reálisan elérhető célok kitűzését és alcélok meghatározását, a testmozgás növelését, a tudatos döntéseket támogató stratégiákat és a tartós változást elősegítő módszereket építettünk be a programba. Kiemelt fontosságú a szülői példamutatás és aktív részvétel a sikeres változás elérésében.

Lélekmentés a Búzaszemben

Horváth Szilárd

Búzaszem Iskola alapító vezető, Televíziós, rádiós szerkesztő, történelemtanár

A gyerekek testi és mentális állapota radikálisan romlik. Ennek egyik oka elmerülésük a digitális világban és az ezzel járó mozgás-, fantázia-, képességhiány, szellemi, lelki leépülés. 18 évesen már csak a gyerekek harmada egészséges, felük mentális problémákkal küszködik. Ez veszélyezteti Magyarország jövőjét, versenyképességét, a jövőendő nemzedék kapcsolatépítő, társadalomfenntartó, családalapító, gyermeknevelő képességét.

Az okoseszközök iskolai használatának korlátozása helyes lépés. De a gyerekek életéből a családokban is a lehető legnagyobb mértékben ki kell vennünk a személyes képernyőket, digitális játékokat, közösségi oldalakat. Megfelelő életkorban a megfelelő technológiát kell megkapniuk. Ezt kívánja a gyerekek érdeke, zavartalan testi-lelki fejlődésük, tanulmányi eredményeik javítása, s egyben ez a gyarapodó, magabíró, népesedési szempontból is fenntartható pályán lévő Magyarország érdeke.

A Búzaszem Iskolában 2018-ban megegyeztünk a szülőkkel, hogy otthon nincs a gyerekek kezében személyes képernyő, tablet, okostelefon, digitális játék és közösséginek nevezett oldal. A rendszer ma már önszabályozó: a természetes kapcsolatok örömeit megélő szülők és a remek tanulási képességekkel, magas értelmi és érzelmi intelligenciával rendelkező gyerekek közösen működtetik. Miként lehet ezt elérni, s mindemelett hogyan készítheti fel az iskola a gyerekeket a 21. század digitális kihívásaira is?

Digitális Diák Detox

Dr. Puskás Balázs

közoktatási szakjogász, gyermekvédelmi tréner, organikus pedagógia mentor, főigazgató, Egyházmegyei Katolikus Iskolák Főhatóság

Az előadás során bemutatásra kerül egy olyan, eddig magyar- és világviszonylatban is példa nélküli kísérlet, amelynek során bizonyítást nyert, hogy a digitális detoxikációnak mérhető, pozitív hatása van a gyermekek idegrendszerére, már 5 hét alatt is.

A kísérletben több, mint 250 diák vett részt, 6-7-8. osztályosok. Közülük több, mint 120-an vállalták, hogy 5 héten át jelentősen korlátozzák a digitális eszközök, a személyes képernyő használatát. A program bemeneti méréssel indult, melynek során a képernyőhasználat által negatívan befolyásolt területeket mértünk: figyelem-koncentráció, indulatkezelés, érzelmi intelligencia, stressz többek között. A diákok másik része kontrollcsoportban vett részt. Ők nem végeztek detoxikációt, de a bemeneti és kimeneti méréseket rajtuk is elvégeztük, hogy az esetleges változásokat össze tudjuk hasonlítani. Előfeltételezésünk az volt, hogy a megvonás már ilyen rövid idő alatt is pozitív hatással lesz a mért területekre.

Az előadásban a kísérlet előzményeit, az abban részt vevő szervezeteket, személyeket és intézményeket, annak szabályzatát is prezentálom a hallgatóságnak. Beszélni fogok a részt vevők köréről, az ő visszajelzéseikről és sajátos nehézségeikről. Bemutatásra kerül a kísérlet módszertana, eredményei, és mindazok a következtetések, amelyek levonhatóak voltak.

“Helló, teló!” - Digitális böjt és annak áldásai

Dr. Máthé Zsuzsa

jogász, történész, újságíró, igazgató Szent István Intézet

A kereszténydemokrata Szent István Intézet a váci Egyházmegyei Katolikus Iskolák Főgatoságának közreműködésével egy nemzetközileg is új, kutatással egybekötött kezdeményezést hirdetett. Hatodik-, hetedik- és nyolcadik osztályos általános iskolás osztályközösségeket hívtunk meg egy szokatlan kihívásba.

A húsvét előtti nagyböjti időszakban hirdettük meg a „Helló teló!” digitális böjtöt, melynek keretében arra kértük a résztvevő osztályokat, hogy az iskolai időn túl is korlátozzák okoseszközeik használatát, különösen a szórakoztató tartalmak nézését, csökkentsék a képernyők előtt eltöltött időt.

A többhetes kihívás kezdetén Hal Melinda klinikai szakpszichológus vezetésével egy komplex bemeneti mérést végeztünk el az osztályokba járó fiatalokon, melyben a kognitív képességek, a koncentrációszség foka, az érzelmi hozzáállás, valamint a szociális képességek is mind görcső alá kerültek.

A böjti időszak nem volt egyszerű a fiatalok számára, voltak mélypontok, akadtak nehézségek, ám az idő múlásával - különösen ha támogató családi közeg volt egy gyermek mellett és az iskola is azon volt, hogy segítse a fiatalokat - az ifjak erőteljes pozitív változásokról számoltak be.

A digitális böjt végén egy kimeneti mérést is elvégeztek a szakemberek, melyek eredményei immár a számok nyelvén, tudományosan is mérvadó módon igazolják a digitális önmérséklet, a digitális detoxikáció áldásos hatásait.

A kutatásról készült részletes összefoglaló kiadvány itt érhető el: <https://szentistvanintezet.hu/wp-content/uploads/2025/07/Digitalis-detox-web.pdf>

Támogatóink:



**Magyar Védőnők
Szakmai Szövetsége**



**DEBRECENI EGYETEM
EGÉSZSÉGTUDOMÁNYI KAR**



NYÍREGYHÁZA

 **BÉRES**