สสย.
ศูนย์วิจัยสื่อเด็กและเยาวชน
สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

การบริหารจัดการเวลาบนโลกดิจิทัล

Screen Time Management

Screen Time
Management

การบริหารจัดการเวลาบนโลกดิจิทัล

(Screen Time Management)

ในทศวรรษที่ผ่านมา การใช้เวลาหน้าจอดิจิทัล (Screen Time) เพิ่มสูงขึ้นอย่างมาก มีข้อมูลสำรวจจากกูเกิลพบว่าเราหยิบมือถือขึ้นมาดูเฉลี่ยถึง 150 ครั้งต่อวัน เนื่องจากอุปกรณ์ดิจิทัลได้อำนวยความสะดวกมากมายหลากหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นการทำธุรกรรมทางการเงิน การเรียนผ่านระบบออนไลน์ ความบันเทิง และการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนผ่านสังคมออนไลน์ จากผลสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้ดิจิทัลทั่วโลกในปี 2561 ของ “We Are Social” ดิจิทัลเอเจ็นซี และ “Hootsuite” พบว่าประเทศไทยเป็นประเทศที่ใช้เวลาต่อวันอยู่กับอินเทอร์เน็ต (รวมทุกอุปกรณ์) มากที่สุดในโลก โดยเฉลี่ยอยู่ที่ 9 ชั่วโมง 38 นาทีต่อวัน และหากวัดเฉพาะการใช้งานอินเทอร์เน็ตบนสมาร์ตโฟน ประเทศไทยยังคงเป็นประเทศที่ใช้เวลาท่องเน็ตต่อวันมากที่สุดในโลกโดยเฉลี่ยอยู่ที่ 4 ชั่วโมง 56 นาที

ไม่เพียงแต่ผู้ใหญ่ที่ใช้เวลาหน้าจอมากขึ้น แต่จำนวนเด็กไทยที่มีพฤติกรรมติดหน้าจอเริ่มมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างน่าตกใจ เป็นเรื่องที่น่ากังวลมากที่พ่อแม่สมัยใหม่ใช้เทคโนโลยีในทางที่ผิด โดยปล่อยให้อุปกรณ์ดิจิทัลเป็นพี่เลี้ยงเด็ก ดังที่เคยเห็นเด็กเล็ก วัยไม่ถึง 2 ขวบ สามารถใช้สมาร์ตโฟน แท็บเล็ต หรือเครื่องมือสื่อสารอิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ อย่างคล่องแคล่ว โดยพ่อแม่ไม่ทราบว่า หากใช้โดยไม่รู้เท่าทันเทคโนโลยี อุปกรณ์เหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพและพัฒนาการของเด็กได้ เด็กไทยจำนวนไม่น้อยยังไม่สามารถสร้างความสมดุลระหว่างกิจกรรมที่ใช้เวลาอยู่กับหน้าจอไม่ว่าจะเป็นสมาร์ตโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ หรือโทรทัศน์ กับกิจกรรมอื่น ๆ ได้

ปี 2560 เด็กป่วยเป็นโรคติดเกม
เข้ารักษาเพิ่มขึ้น 6 เท่าตัว

ดังรายงานสถานการณ์ของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นในปี 2560 ที่พบว่าเด็กป่วยเป็นโรคติดเกมรายใหม่เข้ารับการรักษาเพิ่มขึ้นจากปี 2559 ถึง 6 เท่าตัว และล่าสุดในปี 2562 องค์การอนามัยโลกได้ให้ความสำคัญต่อการใช้เวลาหน้าจอของเด็กโดยการออกแนวทางแนะนำการใช้เวลาหน้าจอสำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ดังนั้น การบริหารจัดการเวลาหน้าจอ (Screen Time Management) ซึ่งเป็นหนึ่งในทักษะความฉลาดทางดิจิทัล (DQ) จึงเป็นเรื่องสำคัญที่พลเมืองดิจิทัลควรฝึกฝน เพื่อจะได้รู้เท่าทันสื่อ และรู้จักการจัดสรรเวลาหน้าจอให้กับตนเองและคนรอบข้าง

การใช้เวลาหน้าจอ คืออะไร

การใช้เวลาหน้าจอ (Screen Time) คือคำที่ใช้เรียกกิจกรรมต่าง ๆ บนหน้าจอดิจิทัล เช่น การดูทีวีการทำงานหน้าคอมพิวเตอร์ การใช้มือถือหรือแท็บเล็ต หรือการเล่นวิดีโอเกม การใช้เวลาหน้าจอเป็นกิจกรรมที่ผู้ใช้ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้เกิดความนิ่งเนือยทางกายภาพ เช่น การนั่งเฉย ๆ ทำให้ใช้พลังงานไปเพียงเล็กน้อย การใช้เวลาหน้าจอเกี่ยวข้องกับกิจกรรมหลายประเภท โดยสามารถแบ่งได้ดังนี้

มีการโต้ตอบ

เช่น การเล่นวิดีโอเกม การสนทนาผ่านโปรแกรมสไกป์ การใช้อุปกรณ์ออนไลน์สร้างคอมพิวเตอร์กราฟิก

ไม่มีการโต้ตอบ

เช่น การนั่งหรือนอนดูโทรทัศน์หรือรายการในช่องสตรีมมิ่ง

ด้านการศึกษา

เช่น การเรียนคณิตศาสตร์ผ่านโปรแกรมในคอมพิวเตอร์

ด้านความบันเทิง

เช่น การเล่นเกม หรือดูรายการบันเทิง

การบริหารจัดการเวลาหน้าจอ

การบริหารจัดการเวลาหน้าจอ คือ ทักษะในการรู้จักควบคุมตนเอง และสามารถแบ่งเวลาในการใช้งานอุปกรณ์เทคโนโลยี รวมถึงการเล่นเกมออนไลน์ และโซเชียลมีเดียได้อย่างมีประสิทธิภาพ รู้จักการสร้างสมดุลระหว่างการใช้เวลาหน้าจอ และกิจกรรมที่ต้องทำในชีวิตประจำวัน โดยไม่กระทบต่อสุขภาพตนเองและความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง

การจำกัดเวลาหน้าจอสำคัญอย่างไร

แม้ว่าการใช้เวลาหน้าจอของเด็กจะได้รับความสนุกและสร้างทักษะใหม่ ๆ ให้แก่เด็ก แต่การใช้เวลาหน้าจอนานเกินไปจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพและพัฒนาการของเด็กได้ เป็นที่น่ากังวลว่าการใช้เวลาหน้าจอของเด็กสูงขึ้นอย่างน่าตกใจ ข้อมูลจากคอมมอน เซนส์ มีเดีย (Common Sense Media – CSN) องค์กรด้านการศึกษาและพัฒนาการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ปลอดภัยสำหรับเด็กระบุว่า อัตราเฉลี่ยของการใช้เวลาหน้าจอสมาร์ตโฟนในกลุ่มเด็กอายุต่ำกว่า 8 ขวบ เพิ่มสูงขึ้นจาก 15 นาทีต่อวันเมื่อปี 2556 เป็น 48 นาทีต่อวันในปี 2560

การจำกัดเวลาหน้าจอจึงเป็นการจัดสรรเวลาให้เด็กใช้อุปกรณ์ดิจิทัลในระดับที่พอดีต่อพัฒนาการของเด็กในแต่ละวัย เพื่อพ่อแม่จะมั่นใจได้ว่า การเล่นอุปกรณ์ดิจิทัลของลูกจะไม่ส่งผลกระทบต่อการนอนและกิจกรรมอื่น ๆ ที่มีประโยชน์ต่อพัฒนาการของเด็ก เช่น การเล่นกลางแจ้ง การอ่าน การวาดรูป รวมไปถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับพ่อแม่ สมาชิกในครอบครัว และเพื่อน ๆ เพื่อเด็กจะมีโอกาสทำกิจกรรมที่สนุกและมีประโยชน์ ทั้งกิจกรรมการใช้เวลาหน้าจอและกิจกรรมการเล่นในชีวิตจริง

การจำกัดเวลาหน้าจอจึงไม่ได้หมายความว่า พ่อแม่ห้ามลูกเล่นอุปกรณ์ดิจิทัล ดูโทรทัศน์ หรือเล่นวิดีโอเกม แต่หมายถึงการสร้างสมดุลระหว่างการใช้เทคโนโลยีหรืออุปกรณ์ดิจิทัลกับการใช้ชีวิตประจำวัน โดยไม่กระทบต่อสุขภาพและปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของเด็ก

การใช้เวลาหน้าจอดิจิทัล ที่เหมาะสมกับเด็ก

สถาบันการศึกษาด้านกุมารแพทย์ศาสตร์สหรัฐฯ (American Academy of Pediatrics) และสมาคมกุมารแพทย์ศาสตร์แคนาดา (Canadian Pediatric Society) ได้ให้ข้อแนะนำสำหรับการใช้เวลาหน้าจอของเด็กว่าต้องคำนึงถึงความเหมาะสมตามพัฒนาการของเด็กแต่ละวัย และเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมการอบรมเลี้ยงดู (Nurturing Activity) ระหว่างพ่อแม่กับลูก โดยไม่ปล่อยให้เด็กเล่นอยู่กับหน้าจอตามลำพัง การใช้เวลาหน้าจอที่เหมาะสมของเด็กแต่ละวัยมีดังนี้

เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี

ควรหลีกเลี่ยงไม่ให้ใช้สื่อดิจิทัล ยกเว้นวิดีโอแชต เนื่องจากเด็กวัยนี้จะเรียนรู้ได้ดีจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คน

เด็กอายุ 1 ปีครึ่ง - 2 ปี

เด็กวัยนี้ควรดูสื่อที่มีคุณภาพสูง แต่ไม่ควรปล่อยให้อยู่กับหน้าจอเพียงลำพัง และไม่ควรใช้สื่อหน้าจอเป็นเครื่องมือทำให้เด็กหยุดงอแง

เด็กอายุ 2 - 5 ปี

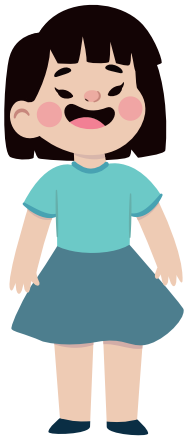
จำกัดการใช้เวลาหน้าจอไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน และไม่ใช้หน้าจอยาวนานต่อเนื่องกัน ควรเป็นรายการที่มีเนื้อหาคุณภาพและเน้นด้านการศึกษา

เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี

ผู้ปกครองไม่ควรใช้อุปกรณ์ดิจิทัลเป็นตัวช่วยดูแลเด็กยามที่ตนเองไม่ว่าง และไม่ควรปล่อยให้เด็กอยู่กับหน้าจอตามลำพัง

เด็กอายุ 6 ปีขึ้นไป

ผู้ปกครองควรจัดสรรการใช้เวลาหน้าจอที่ชัดเจน เพื่อสร้างวินัยให้แก่เด็ก เช่น ดูโทรทัศน์ได้หลังจากทำการบ้านเสร็จหรือห้ามใช้อุปกรณ์ดิจิทัลในห้องนอน รวมถึงหมั่นคอยสังเกตประเภทสื่อที่เด็ก ๆ ดู หาจุดสมดุลระหว่างการใช้เวลาหน้าจอและพฤติกรรมที่มีความจำเป็นต่อสุขภาพ การนอน กิจกรรมทางด้านร่างกาย และการเข้าสังคม



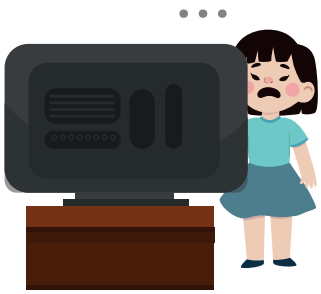
ผลกระทบจากการใช้เวลาหน้าจอมากเกินไปสำหรับเด็ก

การใช้เวลาหน้าจอส่งผลกระทบหลายด้านต่อสุขภาพของเด็ก ผลการศึกษาและการวิจัย พบว่าการใช้เวลาหน้าจอมากเกินไปส่งผลเสียต่อพัฒนาการในวัยเด็ก สุขภาพร่างกาย และจิตวิทยาทางสังคมของเด็ก

1. พัฒนาการแรกเริ่มของเด็ก

ลูกพูดช้า เด็กก่อนวัยเรียนที่ไม่ได้เล่นของเล่นแบบสร้างสรรค์ เช่น ตัวต่อ และคุ้นชินกับกิจกรรมบนหน้าจอจะมีปัญหาพัฒนาการทางภาษาช้า เด็กอายุน้อยกว่า 12 เดือนหากใช้เวลาหน้าจอ 2 ชั่วโมงต่อวันจะมีพัฒนาการทางภาษาช้าลงอย่างเห็นได้ชัด

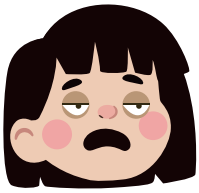
อุปสรรคต่อการพัฒนาทักษะการใช้ชีวิต เด็กที่ใช้เวลาหน้าจอมากเกินไปจะมีทักษะความสามารถในการใช้ชีวิตที่เหมาะสมกับช่วงวัยน้อยลง เช่น การผูกเชือกรองเท้า การขี่จักรยาน หรือการว่ายน้ำ ผลการวิจัยยังพบว่า โทรทัศน์ส่งผลเสียต่อพัฒนาการของเด็ก เนื่องจากเป็นการสื่อสารทางเดียว ทำให้เด็กขาดพัฒนาการด้านการสื่อสาร และความคิดสร้างสรรค์ เด็กก่อนวัยเรียนที่ดูโทรทัศน์มากเกินกว่าการเล่นตามปกติมีแนวโน้มที่จะสร้างตัวต่อพลาสติกได้น้อยลง



2. ด้านร่างกาย

สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง เด็กที่ดูทีวีมากเกินไปในช่วงปีแรก ๆ ของวัยเด็กจะมีความเสี่ยงเป็นโรคอ้วน การดูทีวีเพียงแค่ 1 ชั่วโมงต่อวัน มีแนวโน้มมากขึ้นถึง 50 เปอร์เซ็นต์ที่จะเป็นโรคอ้วนได้มากกว่าเด็กที่ดูทีวีน้อยกว่า

กระทบการเรียน การใช้เวลาหน้าจอ 4 ชั่วโมงต่อวันอาจส่งผลเสียต่อการเรียนของเด็ก ยิ่งไปกว่านั้น การใช้เวลาหน้าจอมากเกินไปยังส่งผลกระทบด้านกายภาพตามมา เช่น ความเมื่อยล้าของนิ้วมือ คอ หลัง และข้อมือ อีกทั้ง เส้นเลือดตาอาจหดตัวลง นำไปสู่ปัญหายุ่งยากอื่น ๆ ตามมา



นอนหลับไม่สนิท การใช้เวลาหน้าจอมากเกินไปส่งผลให้คุณภาพการนอนแย่ลง การนอนหลับไม่เต็มที่หรือนอนหลับไม่สนิทส่งผลต่อการพัฒนาสมองของเด็ก และเชื่อมโยงสู่ปัญหาทางกายภาพ เช่น น้ำหนักตัวน้อยลงหรือมากขึ้นกว่าเกณฑ์ปกติ

ปัญหาที่ตามมาจากการดูโฆษณา เด็กที่ดูโทรทัศน์จะมีโอกาสได้ดูโฆษณาทางอ้อม ซึ่งมักจะโฆษณาขนมที่ขาดโภชนาการที่ดี กระตุ้นให้เด็กเรียกร้องอยากได้ ทำให้เด็กรับประทานอาหารที่ไม่มีคุณค่า ก่อให้เกิดโรคอ้วน

3. จิตวิทยาทางสังคมของเด็ก

ขาดความสัมพันธ์กับผู้คน การใช้เวลาหน้าจอมากเกินไปจะทำให้มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งหน้ากับสมาชิกในครอบครัวน้อยลง การไร้ปฏิสัมพันธ์โต้ตอบผู้อื่นส่งผลให้เด็กขาดการเรียนรู้ที่จะผูกไมตรีกับผู้อื่น หากปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพังกับโลกดิจิทัลอย่างต่อเนื่องในระยะยาว เด็กจะมีปัญหาการแยกตัวออกจากสังคม ก้าวร้าว และมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม นอกจากนั้น การใช้เวลาหน้าจอมากเกินไปยังทำให้โอกาสที่เด็กจะเล่น หรือทำกิจกรรมสร้างสรรค์อื่น ๆ น้อยลงไปในแต่ละวัน

พฤติกรรมก้าวร้าว การติดมือถือและไม่ได้ใช้ในเวลาที่ต้องการ มักเกิดอาการหงุดหงิด ก้าวร้าว เพราะไม่ได้ดั่งใจ พบได้บ่อยกับเด็กที่ติดเล่นเกมในสมาร์ตโฟน

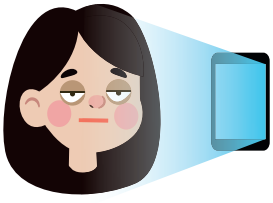
ผลกระทบจากการใช้เวลาหน้าจอมากเกินไปสำหรับผู้ใหญ่

ไม่เพียงแต่เด็กเท่านั้นที่ได้รับผลกระทบจากการใช้เวลาหน้าจอมากเกินไป การใช้สื่อดิจิทัลที่มากเกินไปในวัยผู้ใหญ่ ทั้งจากการใช้คอมพิวเตอร์ในที่ทำงาน การดูโทรทัศน์หรือเล่นแท็บเล็ตที่บ้าน สามารถส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ ผู้ใหญ่จึงควรจำกัดการใช้เวลาหน้าจอเช่นเดียวกัน ผลกระทบจากการใช้เวลาหน้าจอมากเกินไปมีดังนี้

• **น้ำหนักเพิ่มขึ้น** ยิ่งใช้เวลาหน้าจอนานเท่าไร น้ำหนักก็ยิ่งเพิ่มขึ้นเท่านั้น การดูโทรทัศน์เพียงแค่ 2 ชั่วโมงในแต่ละวันสามารถเพิ่มความเสี่ยงของโรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคหัวใจได้ ทั้งนี้เกิดจากปัจจัยอื่นที่เชื่อมโยงกันคือ พฤติกรรมนิ่งเนือย นอนน้อย และรับประทานของจุบจิบระหว่างการใช้เวลาหน้าจอ

• **ปัญหาด้านสายตา** การจ้องมองหน้าจอนาน ๆ เป็นสาเหตุของโรคคอมพิวเตอร์วิชันซินโดรม (Computer Vision Syndrome) โรคนี้จะมีอาการเมื่อยล้าจากการใช้สายตา ตาแห้ง สายตาพร่ามัว แสบตา สู้แสงไม่ได้ รวมถึงอาจปวดศีรษะ และคลื่นไส้ อาเจียน

• **ปวดเมื่อยและเจ็บหลัง** ท่าทางการนั่งที่ไม่เหมาะสมเมื่อใช้หน้าจอสามารถทำให้เกิดอาการเมื่อยคอ ปวดหลัง ปวดแขน ปวดไหล่ และข้อเท้าเสื่อม การเล่นเกมในมือถือนานเกินไปยังส่งผลให้เกิดอาการนิ้วล็อกได้ ซึ่งเกิดจากการอักเสบของเส้นเอ็นและปลอกหุ้มเอ็น ที่ใช้ในการงอนิ้วข้อมือตรงบริเวณโคนนิ้ว ทำให้เกิดอาการปวดบวม



• **นอนไม่หลับ** แสงสีฟ้าที่สว่างมากจากหน้าจอมือถือและแท็บเล็ตส่งผลต่อการหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนินที่ช่วยควบคุมการนอนหลับ ส่งผลให้หลับได้ยากขึ้น

• **ซึมเศร้า และวิตกกังวล** คนที่ติดมือถือมักมีอาการซึมเศร้า หรือวิตกกังวลตามมา อันเนื่องมาจากการรอคอย หรือคาดหวังเสียงโทรศัพท์ หรือการตอบกลับข้อความต่าง ๆ และหากวันใดลืมมือถือมาด้วย จะยิ่งรู้สึกเป็นกังวลมากขึ้น

• **คิดช้าลง** การใช้สมาร์ตโฟนเป็นเวลานาน จะได้รับรังสีจากคลื่นโทรศัพท์ที่แผ่ออกมามากขึ้น ส่งผลต่อระบบประสาท ทำให้เกิดอาการข้างเคียงตามมา นั่นคือ ปวดศีรษะ ปวดไมเกรน การใช้หน้าจอเป็นเวลานานยังมีผลต่อประสิทธิภาพของกระบวนการทางความคิดของสมอง และทำให้ความจำถดถอยอีกด้วย

• **อายุสั้น** การใช้เวลาหน้าจอนานเกินไปไม่ว่าจะเป็นการดูโทรทัศน์ การใช้คอมพิวเตอร์ หรือแท็บเล็ตจะทำให้สุขภาพด้านหัวใจอ่อนแอลง และเพิ่มความเสี่ยงในการเสียชีวิตมากขึ้น

การใช้เวลาหน้าจอให้มีประโยชน์

นอกเหนือจากการจำกัดเวลาหน้าจอสำหรับเด็กแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่พ่อแม่ควรจัดสรรให้เด็ก คือ สอนให้ลูกรู้จักการใช้เวลาหน้าจอให้เกิดประโยชน์ ถึงแม้ว่าการใช้เวลาหน้าจอบางประเภทจะมีลักษณะส่งเสริมพฤติกรรมนิ่งเนือย หรือเป็นเพียงความบันเทิงรูปแบบหนึ่ง แต่ในบางกรณีการใช้เวลาหน้าจอสามารถใช้เพื่อการศึกษา และช่วยด้านพัฒนาการของเด็กได้เช่นกัน

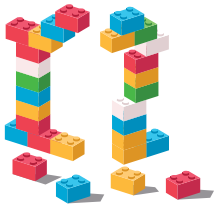
การเล่นดิจิทัล (Digital Play) คือ กิจกรรมการเล่นรูปแบบใหม่ที่เด็กต้องใช้ความตั้งใจและพลังงานในการเล่นโดยมีการโต้ตอบกับสื่อและเนื้อหาในอุปกรณ์ดิจิทัล การเล่นดิจิทัลจะเป็นการใช้เวลาหน้าจอที่มีประโยชน์สำหรับเด็กหากอยู่ภายใต้การดูแลของผู้ปกครองไปพร้อมกัน เช่น การเล่นวิดีโอหรือคอมพิวเตอร์เกมที่มีการโต้ตอบ รวมถึงของเล่นดิจิทัล (Digital Toys) ที่ต้องใช้ทักษะในการวิเคราะห์หรือมีการขยับเขยื้อนร่างกาย หรือมีปฏิสัมพันธ์กับผู้เล่นคนอื่น หรือเล่นเกมฝึกภาษา การเล่นดิจิทัลสามารถกระตุ้นการเรียนรู้และสร้างสรรค์ให้เด็กได้ไม่น้อย แต่การให้เด็กเล่นดิจิทัลภายใต้การดูแลของพ่อแม่จะทำให้เด็กได้รับประโยชน์จากการเล่นมากกว่าการปล่อยให้เด็กเล่นตามลำพัง พ่อแม่ควรเข้ามามีส่วนร่วมในการเล่นของลูก และร่วมเล่นสนุกไปกับเด็ก ๆ คอยให้ความรู้และเสริมทักษะต่าง ๆ ที่ได้รับจากกิจกรรมหน้าจอ เพื่อนำไปใช้ในชีวิตจริง

พ่อแม่มีส่วนร่วมในการเล่น และช่วยลูกในการเลือกเล่นหรือดูรายการคุณภาพ

พ่อแม่มีส่วนร่วม ช่วยอธิบายลักษณะและเนื้อหาของการเล่นหรือของรายการนั้น ๆ

เด็กได้เล่นหน้าจอดิจิทัลที่เนื้อหามีคุณภาพ และสร้างสรรค์ เช่น เกมแก้ปัญหาที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็ก

พ่อแม่ส่งเสริมการเล่นดิจิทัลโดยให้เด็กสร้างไอเดียใหม่ ๆ สำหรับการเล่นในชีวิตจริง เช่น ลองให้เด็กเล่นเกมการออกแบบตึกรามบ้านช่องบนสมุดวาดภาพ



พ่อแม่สนับสนุนการเล่นหน้าจอโดยให้เด็กได้เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ เช่น การทำคลิปท่องเที่ยวของครอบครัว ช่วยให้เด็กเรียนรู้ทักษะการเล่าเรื่องและการตัดต่อ

ข้อแนะนำสำหรับพ่อแม่และผู้ปกครอง

• เป็นแบบอย่างที่ดี พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการใช้เวลาหน้าจอให้กับลูก ด้วยการไม่ใช้มือถือหรือแท็บเล็ตในช่วงเวลาของครอบครัว

• จัดสรรอย่างมีระบบ ผู้ปกครองควรจัดสรรการใช้เวลาหน้าจออย่างมีแบบแผนให้กับเด็ก เช่น ให้เด็กใช้เวลาหน้าจอในระยะเวลาที่เท่ากันในแต่ละวัน เช่น ครึ่งชั่วโมงในตอนเช้า และอีกครึ่งชั่วโมงในตอนค่ำ

• ปิดโทรทัศน์เมื่อไม่ได้ใช้ หลีกเลี่ยงการเปิดโทรทัศน์ทิ้งไว้ และทำกิจกรรมอื่นไปพร้อมกัน เมื่อไม่ได้ใช้ควรปิดโทรทัศน์ เพื่อไม่ให้โทรทัศน์หันเหความสนใจในขณะที่สมาชิกในครอบครัวทำกิจกรรมอื่น

• สนับสนุนกิจกรรมเคลื่อนไหวอื่น ๆ พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างและแนะนำทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพ เช่น เล่นกลางแจ้ง อ่านหนังสือ ทำงานฝีมือ เล่นเกมอื่น ๆ

• สร้างสรรค์กิจกรรมที่ท้าทายให้ลูก สนับสนุนของเล่นที่ช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ และความอยากรู้อยากเห็นของเด็ก เช่น งานฝีมือ งานดินน้ำมัน ตัวต่อพลาสติก จิกซอว์ หรือชิ้นส่วนที่ถอดประกอบได้

• มีส่วนร่วมในชีวิตของเด็ก ถามคำถาม ฟังเรื่องราว สังเกต และให้ความเห็นกับกิจกรรมการเล่นอื่น ๆ ที่ไม่ใช่กิจกรรมหน้าจอของพวกเขา

• จัดสรรเวลาร่วมกันในครอบครัว จัดสรรเวลาช่วงหนึ่งในแต่ละวันเล่นกับเด็ก มีปฏิสัมพันธ์ และสื่อสารกันโดยเป็นช่วงเวลา “ปลอดดิจิทัล” เช่น ช่วงรับประทานอาหารเย็น เที่ยวนอกบ้านด้วยกัน เล่นกีฬาด้วยกัน

• กำหนดเวลางดเล่นหน้าจอ แบ่งช่วงเวลาในแต่ละวันให้เป็นเวลาที่ไม่ใช้อุปกรณ์ดิจิทัล เช่น ช่วงมื้ออาหารของครอบครัว ช่วงการเล่นเกมกับครอบครัว ตอนหัวค่ำ และก่อนเข้านอน

• แยกแยะสื่อให้เป็น พ่อแม่ควรรู้ว่ารายการโทรทัศน์หรือเกมดิจิทัลใด มีเนื้อหาเพื่อการศึกษาหรือเพื่อสันทนาการ สื่อนั้น ๆ มีคุณภาพหรือไร้คุณภาพ และรู้จักส่งเสริมการใช้ทักษะจากการเล่นบนหน้าจอดิจิทัลมาใช้ในชีวิตจริง

อุปสรรคในการเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก

พ่อแม่และเด็กยังไม่ตระหนักถึงผลเสียที่เกิดจากการใช้เวลาหน้าจอมากเกินไป

พ่อแม่รู้ว่าตนเองเป็นตัวอย่างไม่ดีให้แก่ลูกในการใช้เวลาหน้าจอ เช่น การดูโทรทัศน์ และมีพฤติกรรมนิ่งเนือย แต่ลังเลที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองในการลดการใช้เวลาหน้าจอ

พ่อแม่ประเมินผลกระทบของสื่อดิจิทัลต่อเด็กต่ำเกินไป

พ่อแม่ต้องพึ่งพาโทรทัศน์หรือแท็บเล็ตเป็นเครื่องมือหันเหความสนใจของเด็ก เพื่อตนเองจะได้ทำงานในบ้านได้สะดวก

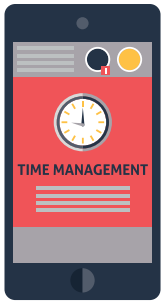
พ่อแม่เชื่อว่าช่วงสุดสัปดาห์เด็กน่าจะได้เล่นในสิ่งที่เขาต้องการ

พ่อแม่ไม่มีทางเลือกอื่นให้ลูกนอกจากการให้ลูกเล่นหน้าจอ

พ่อแม่ไว้ใจการใช้อุปกรณ์ดิจิทัลว่าเป็นเครื่องมือฝึกทักษะใหม่ ๆ ให้แก่เด็ก และชื่นชมว่าการเล่นดิจิทัลทำให้เด็กมีพัฒนาการดีกว่าการเล่นแบบอื่น

พ่อแม่ไม่เคยกำหนดวินัยในการใช้เวลาหน้าจอให้กับสมาชิกในครอบครัว

แนวทางการบริหาร จัดการกิจกรรมหน้าจอ

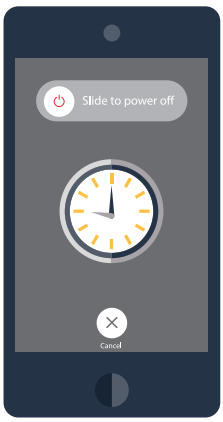


ครอบครัวมีบทบาทสำคัญในการบริหารจัดการกิจกรรมหน้าจอของเด็ก ด้วยแนวทางง่าย ๆ เรียกว่า “3 Ps” (Plan -Power off - Play) ดังนี้

1 Plan สมาชิกในครอบครัวร่วมมือกัน จำกัดเวลาใช้เวลาหน้าจอ

- พ่อแม่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีของการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้เวลาหน้าจอของสมาชิกทุกคนในครอบครัวร่วมกัน โดยเริ่มจากการพูดคุยกับลูกเพื่อสอบถามถึงสื่อและเนื้อหาที่ใช้งาน การปรับเปลี่ยนควรคำนึงถึงความเหมาะสมของสมาชิกแต่ละคนในแต่ละครอบครัว โดยพิจารณาจากอายุ และลักษณะการใช้งาน
- พ่อแม่ควรวางแผนร่วมกับลูกในการจัดสรรเวลาการใช้เวลาหน้าจอ (Co-create Rules) อธิบายให้เด็กเข้าใจว่า วินัยที่ตั้งขึ้นมาเป็นประโยชน์สำหรับพวกเขา เพื่อลดพฤติกรรมต่อต้าน รวมถึงสร้างทัศนคติที่ดีในการปฏิบัติตาม
- ไม่ควรใช้อุปกรณ์ดิจิทัลเป็นเครื่องมือดึงดูดความสนใจของเด็กเล็กในช่วงที่พ่อแม่ไม่ว่าง ควรจัดเตรียมกิจกรรมการเล่นแบบอื่นไว้ให้
- ร่วมกันกำหนดช่วงเวลางดใช้อุปกรณ์ดิจิทัลในบางช่วงของวัน หรือ “ช่วงเวลาครอบครัว” เช่น ช่วงรับประทานอาหาร
- พ่อแม่ควรสนับสนุนให้ลูกทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย งานอดิเรก หรือกิจกรรมสร้างสรรค์ต่าง ๆ มากกว่าการใช้อินเทอร์เน็ต

2 Power Off งดใช้อุปกรณ์ดิจิทัลในช่วงเวลาสำคัญของวัน



• สร้างตารางการใช้เวลาหน้าจอสำหรับสมาชิกแต่ละคน เพื่อติดตามดูว่าสมาชิกแต่ละคนใช้เวลาหน้าจอในแต่ละวันนานเท่าไร

• กำหนดช่วงและระยะเวลาของกิจกรรมการใช้เวลาหน้าจอของเด็กแต่ละคนให้ปฏิบัติตาม เมื่อถึงเวลาต้องหยุดใช้หน้าจอ ควรสนับสนุนให้เด็กหยุดเล่น และมอบอุปกรณ์ดิจิทัลให้กับพ่อแม่ด้วยตนเอง

• ช่วงเวลาที่กำหนดให้งดเล่นหน้าจอ ควรให้เด็กได้ออกแบบหรือแสดงความคิดเห็นว่าพวกเขาต้องการทำสิ่งใด หรืออยากเล่นอะไรแทนการเล่นอุปกรณ์ดิจิทัล

• จัดบ้านใหม่ เพื่อลดการใช้อุปกรณ์หน้าจอในบางพื้นที่ของบ้าน เช่น ห้องรับประทานอาหาร ห้องนั่งเล่น หรือห้องนอน (Tech-free Spaces)

• เก็บอุปกรณ์ดิจิทัลในห้องนอนของเด็ก และจำกัดการใช้งานในช่วงก่อนการเข้านอน

• ปรับเปลี่ยนวิดีโอเกมที่ไม่มีการโต้ตอบ ด้วยเกมที่มีการโต้ตอบหรือมีการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้เล่นแทน เพื่อลดพฤติกรรมนิ่งเนือย

3 Play

สร้างสมดุลระหว่างกิจกรรมการใช้เวลาหน้าจอกับการเล่นสร้างสรรค์อื่น ๆ เพื่อไม่ให้เด็กพึ่งพาเทคโนโลยีมากเกินไป โดยทั้งการเล่นดิจิทัลและการเล่นแบบสร้างสรรค์ต้องช่วยส่งเสริมสุขภาพ และการมีปฏิสัมพันธ์ของเด็ก

• การเล่นอิสระกลางแจ้ง ส่งเสริมให้เด็กออกไปเล่นและเรียนรู้อย่างอิสระท่ามกลางธรรมชาติ เด็กอาจจะวิ่งเล่นในสนามหญ้า สวนสาธารณะ และได้สัมผัสกับธรรมชาติรอบตัว หรือเล่นสนุกกับเด็กวัยเดียวกัน

• กิจกรรมเพื่อสุขภาพร่างกาย หาของเล่นหรือเกมสร้างสรรค์ไว้ในห้องที่มีโทรทัศน์หรืออุปกรณ์ดิจิทัล เพื่อเป็นทางเลือกให้เด็ก เช่น ตัวต่อเลโก้ ดินน้ำมัน หนังสือภาพ ดินสอสี ตุ๊กตา หุ่นยนต์

• การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ในช่วงเวลาที่กำหนดให้งดเล่นหน้าจอของทุกคนในครอบครัว ควรหากิจกรรมอื่นที่สมาชิกทุกคนสามารถใช้เวลาร่วมกัน เช่น เล่นด้วยกัน หรือชวนเพื่อนบ้านหรือเพื่อน ๆ ของลูกมาเล่นด้วยกันที่บ้าน

ข้อแนะนำสำหรับผู้ใหญ่ ในการสร้างทักษะการบริหารจัดการเวลาหน้าจอ

ไม่เพียงแต่เด็กเท่านั้น ผู้ใหญ่และวัยทำงานก็จำเป็นต้องรู้จักการบริหารจัดการเวลาหน้าจอ โดยมีวิธีง่าย ๆ ดังนี้

ไม่ใช้เวลาหน้าจอหรือปิดอุปกรณ์ดิจิทัลขณะรับประทานอาหาร โดยเฉพาะมื้ออาหารหลัก

ลดการใช้เวลาหน้าจอในห้องนอนหรือก่อนนอน เนื่องจากอาจส่งผลต่อการนอนหลับ

ลดการพูดคุยกับเพื่อนฝูงผ่านสื่อโซเชียล ติดต่อพูดคุยทางโทรศัพท์ และนัดพบกันในชีวิตจริงให้มากขึ้น

กำหนดระยะเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การเล่นโซเชียลมีเดียอาจทำให้เพลิดเพลินจนลืมเวลา การตั้งเวลาในการใช้งานจะช่วยจำกัดเวลาการใช้เวลาหน้าจอสำหรับการเล่นโซเชียลมีเดียได้

หากรู้สึกเบื่อ ควรหางานอดิเรกอื่น ๆ ทำแทนการใช้เวลาหน้าจอ

เมื่อต้องการสืบค้นข้อมูล ลองพิจารณาการค้นหาทางสื่ออื่นนอกจากสื่อออนไลน์ เช่น จากหนังสือในห้องสมุด หรือโทรสอบถามจากเพื่อนหรือผู้เชี่ยวชาญ

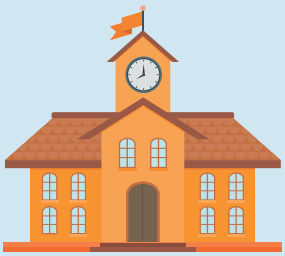
หากจำเป็นต้องใช้หน้าจอเป็นเวลานานติดต่อกัน ควรหยุดพักสายตาเป็นระยะ และขยับร่างกายไม่ให้นิ่งเนื่อยจนเกินไป

การมีส่วนร่วม ของภาคส่วนต่าง ๆ

- ภาคส่วนวิชาการควรจัดทำองค์ความรู้เรื่องการรู้เท่าทันสื่อสารสนเทศและดิจิทัลสำหรับเด็ก (Media Information and Digital Literacy - MIDL) เพื่อหาโมเดลการเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสมสำหรับเด็กไทยในการลดกิจกรรมหน้าจอ และวิธีการที่ผู้ปกครองจะใช้เทคโนโลยีกับเด็กเล็ก

- หน่วยงานต่าง ๆ ของภาครัฐและเอกชนควรสร้างความตระหนักรู้ถึงผลกระทบของการใช้เวลาหน้าจอมากเกินไปที่มีต่อเด็ก พร้อมทั้งเผยแพร่คำแนะนำในการจัดการบริหารเวลาหน้าจอให้เหมาะสมแก่เด็กแต่ละวัย

- โรงเรียนและสถานศึกษาควรมีส่วนร่วมในการให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องการจัดการบริหารเวลาหน้าจอแก่เด็กและผู้ปกครอง และเป็นแบบอย่างที่ดีในการจัดกิจกรรมเพื่อลดการใช้เวลาหน้าจอในสถานศึกษา รวมถึงการส่งเสริมการเล่นที่สร้างสรรค์ให้แก่เด็ก



ทักษะการบริหารจัดการเวลาหน้าจอ เป็นเรื่องสำคัญที่พลเมืองดิจิทัลควรได้ฝึกฝนเพื่อการใช้เทคโนโลยีอย่างมีความรับผิดชอบ ไม่เสพติดไอทีหรือหมกมุ่นอยู่แต่ในโลกออนไลน์ มีความตระหนักถึงผลกระทบของการใช้สื่อดิจิทัลที่มากเกินไป การรู้เท่าทันสื่อและใช้เทคโนโลยีอย่างชาญฉลาดจะช่วยให้พลเมืองดิจิทัลรู้จักการสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตดิจิทัลกับชีวิตจริง พร้อมทั้งรู้จักการรักษาปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับครอบครัวและคนรู้จัก และหลีกเลี่ยงผลกระทบอันเกิดจากการใช้เวลาหน้าจอมากเกินไป

เอกสารอ้างอิง

เด็กติดเกมพุ่ง 5 ขวบลุยแล้ว ถ้าไม่ได้เล่น ‘หงุดหงิดก้าวร้าว [online]. แหล่งที่มา https://www.dailynews.co.th/politics/626717 [12 กุมภาพันธ์ 2562]

ถิรนันท์ อนวัชศิริวงศ์, พิรุณ อนวัชศิริวงศ์ (2561). **MIDL for Kids: การรู้เท่าทันสื่อ สารสนเทศและดิจิทัลสำหรับเด็กปฐมวัย**. สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน

เป็นครั้งแรก! องค์การอนามัยโลก ออกคู่มือ แนะนำการใช้เวลาหน้าจอของเด็ก [online]. แหล่งที่มา https://www.themomentum.co/screen-time-guidelines-for-kids-by-world-health-organization/?fbclid=IwAR3RWJGBCftyDSaBOpxeBYL9GfiWPyqJX74OZ0K0CcWu1Mu2hZKgAeSbTG4 [30 พฤษภาคม 2562]

เพลงมนตรา บุบผามาศ. **ถอดรหัส ‘พลเมืองเน็ต’ ของเด็กๆ เจเนอเรชั่นอัลฟ่า** [online]. แหล่งที่มาhttps://voicetv.co.th/read/S1FlT0-NM [12 กุมภาพันธ์ 2562]

พรมแดนสื่อใหม่. ทุกวันนี้คุณหยิบโทรศัพท์ขึ้นมาดูวันละกี่ครั้ง? [online]. แหล่งที่มา https://mgronline.com/columnist/detail/9590000093155 [13 กุมภาพันธ์ 2562]

โสภิดา วีรกุลเทวัญ (2561). **เท่าทันสื่อ: อำนาจในมือพลเมืองดิจิทัล**. สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน

11 Easy Ways to Reduce Your Screen Time [online]. แหล่งที่มา https://interestingengineering.com/11-easy-ways-to-reduce-your-screen-time [30 พฤษภาคม 2562]

Caileigh Flannigan. **How Much Screen Time is Too Much for Kids?** [online]. แหล่งที่มา https://www.fix.com/blog/kids-and-screen-time/ / [10 กุมภาพันธ์ 2562]

Napapon. **เจาะลึกพฤติกรรมการใช้อินเตอร์เน็ตของ คนไทย ม.ค. 2018 แบบละเอียดยิบ** [online]. แหล่งที่มา https://www.marketingoops.com/reports/behaviors/thailand-digital-in-2018/ [11 กุมภาพันธ์ 2562]

Power off and play! Aboriginal Health Centre [online]. แหล่งที่มาhttps://aboriginalhealthcentre.com/wp/wp-content/uploads/2018/01/MOH_HK4_AODA-P-and-C-fact-sheet_FINAL_eng_20171129.pdf [13 กุมภาพันธ์ 2562]

Screen time: what is it? How much is OK? [online]. แหล่งที่มา https://raisingchildren.net.au/school-age/play-media-technology/screen-time-healthy-screen-use/screen-time [13 กุมภาพันธ์ 2562]

The Effects too Much Screen Time has on Your Health [online]. แหล่งที่มา https://www.carewellurgentcare.com/2018/07/19/the-effects-too-much-screen-time-has-on-your-health/ [10 กุมภาพันธ์ 2562]

การบริหารจัดการเวลาบนโลกดิจิทัล
(Screen Time Management)

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มิถุนายน 2562
จำนวนการพิมพ์ : 2,000 เล่ม
เขียนและเรียบเรียง : ดร.สรานนท์ อินทนนท์
บรรณาธิการ : เข็มพร วิรุณราพันธ์, ลักษมี คงลาภ
ฝ่ายศิลป์/ออกแบบรูปเล่ม : อรสุมน ศานติวงศ์สกุล
จัดพิมพ์และเผยแพร่ : มูลนิธิส่งเสริมสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.)
6/5 ซอยอารีย์ 5 พหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ
โทรศัพท์ 02-617-1919
E-mail : childmedia2017@gmail.com
Website : www.childmedia.net
พิมพ์ที่ : บริษัท วอล์ค ออน คลาวด์ จำกัด
77/62 หมู่ 6 หมู่บ้านแก้วขวัญ1 ถนนลำลูกกา11
ตำบลคูคต อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี 12130
โทรศัพท์ 02-987-4031 แฟกซ์ 02-987-4913
E-mail : walkoncloud.th@gmail.com