

Πίνακας 1: Συνιστώμενος Ημερήσιος Χρόνος Οθόνης ανά Ηλικία (Σύμφωνα με τον ΠΟΥ)

Ηλικία / Στάδιο	Συνολικός Ημερήσιος Χρόνος Οθόνης (Για όλους τους σκοπούς) PDF	Ψυχαγωγικός (Μη Εκπαιδευτικός) Χρόνος Οθόνης PDF	Βασικά Στοιχεία για Σχολική Χρήση PDF
8–12 (Ανώτερο Δημοτικό)	Περίπου 2-3 ώρες (συμπεριλαμβανομένης της κατ' οίκον εργασίας).	Στόχος: ≤ 2 ώρες/ημέρα.	Συνδυασμός ψηφιακών εργασιών με εξω-ψηφιακή (offline) ανάγνωση, γραφή και πειράματα.
13–18 (Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση)	3-4 ώρες (συμπεριλαμβανομένης της κατ' οίκον εργασίας) – διατηρήστε την ψυχαγωγική χρήση γύρω στις 2 ώρες.	≈ 2 ώρες/ημέρα ψυχαγωγικός χρόνος.	Μεγαλύτερη ευελιξία· εστίαση σε υγιείς routines (ρουτίνες), ύπνο και φυσική δραστηριότητα.

Πίνακας 2: Πρακτικές Αναλογίες για τα Μαθήματά σας

Ηλικιακή Ομάδα PDF	Αναλογία σε Μάθημα 45 λεπτών PDF	Συνιστώμενος Χρόνος σε μια Σχολική Ημέρα PDF
Μικρό Δημοτικό (5–7)	10–15 λεπτά στην οθόνη, 10–15 λεπτά εκτός οθόνης, 10–15 λεπτά στην οθόνη κ.λπ.	1–1,5 ώρα στην οθόνη (ειδικά αν θα υπάρχει εργασία για το σπίτι σε οθόνες).
Ανώτερο Δημοτικό (8–12)	20–30 λεπτά στην οθόνη, 30–40 λεπτά εκτός οθόνης (συζήτηση, εργασίες σε χαρτί, εργαστήρια)	1,5–2 ώρες στην οθόνη (αφήνει περιθώριο για χρήση στο σπίτι χωρίς να υπερβαίνει τις ~2-3 ώρες συνολικά).
Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση (13–18)	Κύκλοι των 30–40 λεπτών στην οθόνη, 20–30 λεπτών εκτός οθόνης	2–3 ώρες συνολικά στην οθόνη (συν 1–2 ώρες για εργασίες στο σπίτι / ψυχαγωγία).