

שימוש במסכים בגני ילדים בין חדשנות לאחריות התפתחותית

נייר עמדה | מרכז גושן | ינואר 26



ד"ר ענבל מוזס מנכ"לית מרכז גושן | פרופ' איתן כרם יו"ר מרכז גושן ולשעבר מנהל אגף הילדים בי"ח הדסה | פרופ' צחי גרוסמן, ועד מנהל מרכז גושן, יו"ר איגוד רופאים עצמאיים מכבי, יו"ר יוצא האיגוד הישראלי לרפואת ילדים, ביה"ס לרפואה ע"ש אדלסון אריאל | יעל לדרר, מפתחת תוכניות התערבות מרכז גושן, קלינאית תקשורת



תקציר

נייר עמדה זה מציג את עמדת "מרכז גושן" בנוגע לנוכחות מסכים במסגרות חינוכיות בגיל הרך ובגני הילדים. מסמך זה משלים המלצות קודמות להורים להימנע מחשיפה למסכים בגיל הרך.

עיקרי העמדה (תמצית)

| בגיל לידה עד 3 שנים: יש לאסור הכנסת מסכים לשימוש הילדים (כולל טלוויזיה/טאבלט לצפייה), וכן איסור על "מסך דולק ברקע".

| בגיל 4-6 שנים: אין לאפשר צפייה פסיבית במסכים. שימוש בטכנולוגיה - רק באופן אינטראקטיבי, קצר, מתווך, לצורך חקר ולמידה.

| יש לעגן את הכללים ברישוי ובפיקוח: נהלים מחייבים, הכשרת צוותים, שקיפות מלאה להורים ותיעוד השימוש בטכנולוגיה

| יש לאסור שימוש בטלפון נייד על ידי אנשי צוות בנוכחות ילדים.

בשנים הראשונות לחיים, ההתפתחות של תינוקות ופעוטות היא דרך התנסות פעילה, תנועה, משחק ואינטראקציות איכותיות עם מבוגרים המגיבים רגשית ופיזית, ותקשורת עם ילדים אחרים. חשיפה למסכים מחליפה חוויות למידה חיוניות אלה ופוגעת בהתפתחות התקינה. נוכחות מסכים משפיעה לרעה על התפתחות הילדים גם כשהם נמצאים בקרבתם ולא משתמשים או צופים באופן ישיר (מסך דולק ברקע; שימוש מבוגרים בסמארטפון במקום להיות בקשר עם הילד).

לגיל לידה - 3 (משפחתונים ומעונות מפוקחים ולא מפוקחים) נייר העמדה ממליץ לאסור הכנסת מסכים למסגרות. לגיל 4-6 נייר העמדה ממליץ לאסור צפייה פסיבית. הכנסת טכנולוגיות דיגיטליות תבוצע רק באופן המאפשר לילדים משחק והתנסות פעילה עם הטכנולוגיה ובפרקי זמן מוגדרים. יש להבטיח הכשרה מתאימה לצוותים וכן שקיפות מלאה מול ההורים.



רקע

השנים הראשונות לחיים ידועות כ"גיל הקריטי" להתפתחות, גיל בו הגרייה שתינוקות ופעוטות מקבלים מהסביבה מעצבת את התפתחותם.¹ תינוקות ופעוטות צריכים לחוות את העולם באמצעות כל החושים; הם זקוקים לתנועה, פעילות, משחק וחקירה, והם זקוקים למבוגרים זמינים רגשית ופיזית, שינהלו איתם אינטראקציות רבות ואיכותיות.² גרייה כזו, ובעיקר כמות ואיכות האינטראקציה שחווים תינוקות ופעוטות, מנבאות היבטים התפתחותיים רבים ביניהם: קוגניציה, שפה, ויסות רגשי, ויסות הקשב ועוד.^{3, 4}

חשיפה למסכים בגיל הרך פוגעת בהתפתחותם של ילדים צעירים באמצעות שלושה מנגנונים מרכזיים: המנגנון הראשון - החשיפה מחליפה פעילות של חקירה, משחק, אינטראקציה ותנועה בפעילות פאסיבית, המגרה שני חושים בלבד (ראייה ושמיעה) וממנה תינוקות ופעוטות לא יכולים ללמוד דבר.⁵ פעילות זו מצמצמת באופן ישיר את ההזדמנויות להתפתחות וללמידה.

המנגנון השני הוא חשיפה לגרייה חזקה, מהירה, מרצדת ומושכת שמאפיינת מדיה דיגיטלית. גרייה זו מקשה על ילדים צעירים להבין ולעבד את התוכן המוצג על המסך,⁶ יוצרת התרגלות לגירויים בעוצמה גבוהה ומפחיתה את יכולתם להתמיד, להתרכז ולהתעניין בפעילויות שבהן הגרייה מתונה יותר ומבוססת על חוויות מן העולם האמיתי.⁷

המנגנון השלישי הוא פגיעה בכמות ואיכות השינה.⁸ דבר המשפיע על בריאותם והתפתחותם של הילדים וכן על תפקודם ביומיום.

נוכחות מסכים במרחב משפיעה על ילדים צעירים גם כשהם לא צופים בהם באופן ישיר: שימוש בסמארטפון בנוכחות הילדים הוא נפוץ מאוד.⁹ ופוגע באיכות האינטראקציה שהמבוגרים (הורים או מטפלים אחרים) מספקים¹⁰ ובכך במידה רבה ביכולת של הילדים ללמוד.¹¹ נוסף על כך, מסך שדולק ברקע מפריע לרצף המשחק של ילדים¹² ופוגע בכמות ואיכות האינטראקציה שהורים מספקים.¹³

מחקרים רבים מצביעים על קשר עקבי בין חשיפה למסך בגיל הרך לבין עלייה בסיכון לפתח קשיים התפתחותיים ובריאותיים. נמצא כי חשיפה מוקדמת למסך בגיל הרך קשורה בעלייה בסיכון לאיחור או קושי בהתפתחות השפה, הוויסות הרגשי, ויסות הקשב, כישורים חברתיים, קוגניציה ואוריינות.^{14, 15}

מחקרי אורך מראים כי פעוטות וילדי גן הנחשפים לשעות מסך מרובות ובמיוחד בצפייה פסיבית, סובלים בשכיחות גבוהה יותר מתסמינים של קשיי קשב ועוררות יתר. עוד נמצא שזמן מסך בגיל 18 חודשים היה קשור לסימפטומים רבים של הפרעות קשב וריכוז בגיל 3-5 שנים.¹⁶

חשיפה למסכים משפיעה גם על בריאות הילדים: זמן מסך הוא לרוב התנהגות יושבנית (פעילות עם השקעת אנרגיה מועטת), שבאה על חשבון תנועה ומשחק ועלולה לתרום לעלייה במשקל ולדפוס תזונה נחותים (יותר מזון אולטרא מעובד, יותר משקאות ממותקים ופחות ירקות ופירות), בעיקר אם זמן הצפייה הוא בזמן הארוחה.¹⁷ בהתאם לכך, ארגון הבריאות העולמי (WHO) ממליץ להגביל זמן מסך יושבני בגיל הרך כחלק מגישה שמעודדת "לשבת פחות ולשחק יותר", ולהטמיע שגרה של "ארוחות ללא מסכים" במסגרת המשפחה ובמסגרות החינוכיות.¹⁸



לאור ממצאים אלו, פרסמו ארגוני רופאי הילדים, ברוב העולם, כולל בישראל, המלצה להימנע באופן מוחלט מחשיפה של תינוקות ופעוטות למסכים עד גיל שנתיים, כולל למסך דולק ברקע. אחרי גיל שנתיים ניתן לחשוף עד שעה ביום לתוכן איכותי ורק בתיווך מבוגר^{19,20}. באירופה ישנה מגמה של החמרת המלצות - להימנע מחשיפה מוחלטת למסכים עד גיל 3 שנים^{21,22}.

מעון היום וגן הילדים הם סביבות בהן מבליים ילדים בגיל הרך את מרבית שעות העירות שלהם. סביבות אלו הן ההזדמנות של ילדים צעירים לחקור, לשחק, לנהל אינטראקציות עם מבוגרים וילדים אחרים, לנוע ולהתפתח. במעונות יום רבים (במסגרות מפוקחות או פרטיות) פועלים מסכים, בין אם כרקע להתרחשות אחרת (לרוב שירים) ובין אם כפעילות מרכזית, שמטרתה לרכז את הילדים בפעילות פאסיבית לצורך ניקיון הגן, החלפות טיטולים וכו'. בגני ילדים רבים נרכשו מסכי טלוויזיה גדולים, הנמצאים דלוקים בשעות הבוקר וגם בשעות הצהרון. חשיפת הילדים למסכים בגילים אלו מזיקה להתפתחותם ובאה במקום פעילות שתורמת להתפתחותם, ובכך מעלה את הסיכון שלהם לפתח עיכוב או קשיי התפתחות.

המלצות מרכז גושן בנוגע למסכים במסגרות חינוכיות בגיל הרך

מדינות רבות בעולם קובעות סטנדרטים ברורים לשימוש במסכים במסגרת החינוכית בגיל הרך. מדיניות זו מבוססת על מחקרים עדכניים המוכיחים את ההשפעות המזיקות של חשיפה מוקדמת וממושכת למסכים בגיל הרך על מגוון היבטים התפתחותיים.

הנחיות בינלאומיות לאיסור שימוש במסכים במעונות יום:

ברוב מדינות העולם אומצו המלצות ארגוני רופאי הילדים^{14,15} להימנע מחשיפה עד גיל שנתיים והן משתקפות גם בהנחיות להפעלת מעונות יום. בצרפת,²³ ספרד (מדריד),²⁴ קנדה (British Columbia),²⁵ דנמרק²⁶ ומדינות בארה"ב (טקסס,²⁷ דלוואר²⁸ ועוד), ישנה הנחיה להימנע מחשיפה למסכים במעונות. במדינות מסוימות מותרת צפייה במסכים לאחר גיל שנתיים, אך רק לצרכים פדגוגיים ולא כדי "להעסיק" את הילדים, עם הדגשה שהצפייה לא תתקיים בזמן ארוחה ודרישה להפסיקה מיד בסיום הפעילות החינוכית.²⁹

בישראל אין כל התייחסות לנושא בכל הקשור להפעלת מעונות. גם באוגדן הנחיות להפעלת מעון יום לפעוטות (2022),³⁰ מסך המכיל התייחסויות רבות לבריאות, רווחה והתפתחות הילדים במעון, אין התייחסות כלל לנוכחות והפעלה של מסך במרחב המעון והגן.

הנחיות בין לאומיות לשימוש במסכים במסגרות גניות:

אנו חיים בעולם טכנולוגי מתקדם וקיים רצון לקידום למידה באמצעות שימוש בטכנולוגיות מתקדמות ומסכים, תוך שימוש בערך הפדגוגי והחינוכי שעשוי להיות במסכים. לאור זאת, מדינות רבות בעולם אינן אוסרות הכנסת מסכים למסגרת החינוכית, אך מתנות זאת בהנחיות ברורות בדבר השימוש בהם, כך שהשימוש יהיה חלק מלמידה ולא יפגע בהזדמנויות שהגן מספק ללמידה, לאינטראקציה ולהתפתחות. ההנחיות כוללות הגבלה על משך הזמן³¹ (למשל במדריד - אפשר עד שעה בשבוע), הגבלת התוכן (למשל בסינגפור³² רק תוכן פדגוגי), הגבלת המטרה - שימוש כהעשרה ללמידה ולא כ"תעסוקה" (למשל בדנמרק³³ לצורכי למידה, אם הילדים סקרנים לגבי נושא נלמד) או הגבלת ההקשר (למשל בניו יורק - לא בארוחה).³⁴

ברוב ההנחיות נאמר כי יש לכבות את המסך בסיום הפעילות הספציפית ולהימנע מהשארית מסך דולק ברקע.

נכון להיום, בישראל אין הנחיות ברורות בחוזר מנכ"ל ובכל אמצעי אחר בנוגע לשימוש פאסיבי במסכים בגני הילדים.



דין

1

ילדים בגיל הרך לא לומדים מחשיפה למסכים

בשנים הראשונות לחייהם הילדים לומדים בעיקר מתוך התנסות פעילה: חקירה חושית, תנועה, שיחה, אינטראקציה ומשחק עם ילדים אחרים ועם מבוגרים. לתינוקות ופעוטות אין את היכולת ללמוד מתוך צפייה פאסיבית במסך, כיוון שזו לא מספקת להם את ההיענות הרגישה להם זקוקים כדי ללמוד.³⁵

עבור ילדים מעל גיל 4 שנים המפגש עם הטכנולוגיה יכול להיות מעשיר ולתמוך בהתפתחות הקוגניטיבית, כתלות בסוג המכשיר, התוכן, אופי הפעילות ותיווך המבוגרים. ניתן ללמוד מצפייה בסרטונים כאשר מדובר בתוכן איכותי וממותן, וכאשר מתקיימת שיחה לפני ואחרי הצפייה על התוכן.^{36 37} יש להדגיש כי למידה באמצעות צפייה פאסיבית לעולם אינה יעילה כמו למידה מתוך אינטראקציה והתנסות פעילה. יידרש זמן רב יותר ללמידה, התוכן שנלמד יישמר פחות טוב בזיכרון ויהיה לילדים קשה יותר להשתמש בידע שלהם בחיי היום יום.³⁸ חלק מהסיבות לכך קשורות בתוכן (הסרטונים מלאים באפקטים שמסיחים מהתוכן, יוצרים עומס קוגניטיבי ומקשים על ההבנה)³⁹ וחלק בחסרים בבשלות נוירולוגית- קושי בהעברה מהחשיפה בדו-מימד של העולם הווירטואלי לתלת-מימד של העולם האמיתי.³² הילדים זקוקים למבוגר שיסייע בארגון הקשב, יגיב לפעולותיהם וישמור על מעורבותם, לצד מתן הזדמנויות להתנסות פעילה.²⁹

כאשר מדובר על שימוש אקטיבי (למשל משחק בטאבלט או בסביבת למידה במחשב) ישנן עדויות לכך שמתרחשת למידה של מיומנויות שונות בקרב ילדי גן. התנסות ישירה ואקטיבית עם טכנולוגיה, הכוללת ניסוי וטעייה, סקרנות וחקירה, יכולה לתמוך בלמידה - הן של מיומנויות אוריינות טכנולוגית והן ברכישת ידע בתחומים שונים כגון: מדעים, אוריינות, חשבון ועוד.²²

חשוב לשים לב כי מאפייני הילדים משפיעים גם הם על יכולתם להפיק תועלת מחשיפה למסך: ילדים אשר מראים עיכוב בהתפתחות השפה או קשיים קוגניטיביים אחרים ושאינן להם ידע עולם רלוונטי לתוכן לא יפיקו תועלת, גם כאשר מדובר בתוכן איכותי ומותאם. כך שחשיפה למסך במסגרת הגנית עשויה להגדיל פערים.⁴⁰

שורה תחתונה: ילדים צעירים אינם יכולים להפיק תועלת מחשיפה למסך. גם שימוש מושכל בטכנולוגיה שמטפח מיומנויות קוגניטיביות אצל ילדי גן, מותנה בבחירת תוכן מותאם ותיווך צמוד של מבוגר, ואינו ישים לילדים צעירים יותר.



2 יש מחיר התפתחותי להכנסת מסכים לגני הילדים

חשיפה למסך בגיל הרך, ובמיוחד בגיל לידה עד 3 שנים מקושרת לעלייה בסיכון לקשיים או איחור בהתפתחות השפה, בתפקודים הניהוליים, בויסות הרגשי ובכישורים חברתיים.^{14 15} הפעילות שהצפייה באה על חשבונה (משחק עם ילדים, משחק עצמאי, שיחה וכו') וחשיפה חוזרת לגירויים מהירים ורוויי אפקטים עלולה להקשות עליהם לשמור על קשב בגירויים של "העולם האמיתי".^{41,7}

עלול גם להיות מחיר מיידי: מחקרים מצביעים על כך שמייד לאחר הצפייה הילדים נוטים לאימפולסיביות גבוהה יותר ומתקשים להתמיד באותה פעילות.^{42,43} כך שבזמן הפעלת המסך הילדים עשויים להיות רגועים יותר אך הזמן שלאחריו עלול להיות סוער ומאתגר יותר.

ראוי לציין שהגן איננו המקום היחיד בו נחשפים ילדים למסכים: בממוצע, ילדים נחשפים למסכים מחוץ לגנים (בבית ובמרחב הקהילתי) לזמן שהוא כפול מהמלצות.⁴⁴ הנחיות לשימוש במסכים במסגרות החינוכיות משדרות להורים את החשיבות של פעילות מגוונת ואת הצורך להגביל פעילות יושבנית וחשיפה למסך.

שורה תחתונה: עבור ילדים במעונות, החשיפה למסך מעלה את הסיכון לקשיי התפתחות. עבור ילדי הגן, חשיפה תדירה ולא מתווכת מגדילה אימפולסיביות ומקשה על התמדה, תוך כדי פגיעה בהזדמנויות משחק ולמידה.

3 הלמידה העיקרית בגן מתרחשת תוך כדי התנסות ואינטראקציה בין אישית

מעבר לידע דידיקטי, אותיות, מספרים, שפה נוספת או ידע כללי, ילדים בגן רוכשים מיומנויות קריטיות נוספות הכוללות בין היתר כישורים חברתיים, פתרון בעיות, עצמאות, יוזמה, יצירתיות, גמישות, התמדה, ויסות רגשי, ניהול הקשב ועוד. מיומנויות אלו נרכשות אך ורק בהתנסות ישירה כמו משחק עצמי ומשחק עם חברים, פעילות מוטורית, התמודדות עם קונפליקטים ותסכול, והן לא יכולות להירכש בצפייה פאסיבית, גם מתוכניות איכותיות.

שורה תחתונה: מיומנויות חיוניות כמו כישורים חברתיים, גמישות ויוזמה נלמדות רק דרך משחק, אינטראקציה בין אישית והתנסות, בעוד שצפייה פסיבית במסך אינה מחליפה למידה חווייתית זו.

4 אין צורך לחשוף ילדים בגיל הרך לטכנולוגיה על מנת ללמוד אוריינות טכנולוגית

היכולת לתפעל טכנולוגיה (אוריינות טכנולוגית) היא מיומנות חיונית לעתידם של הילדים. מיומנות זו נרכשת בהתנסות אקטיבית ומתווכת עם טכנולוגיות, הפעלתן ומשחק בסביבה טכנולוגית. עם זאת, אין הוכחות לכך שחשיפה בגיל הגן מקנה יתרון כלשהו באוריינות טכנולוגית על פני חשיפה בשנות בית הספר.⁴⁵ צפייה פאסיבית אם כן, אינה מערבת התנסות של ילדים בטכנולוגיה, ומשום כך לא מקדמת אוריינות טכנולוגית, והדבר נכון לכל גיל.

שורה תחתונה: מיומנות של אוריינות טכנולוגית היא חשובה, אך חשיפה בגילאי הגן, ובעיקר חשיפה שהיא פאסיבית, לא הוכחה כמקדמת אוריינות טכנולוגית בגיל מאוחר.



5 הכנסה לא מבוקרת של מסכים למסגרת הגן - מסוכנת

השימוש במסכים מאופיין בזמינות, קלות, ובתגמול הנאה מידי. בשל כך, קשה להגביל את השימוש במסכים אך ורק לצרכים מוגדרים כמו תקשורת או למידה, ולעיתים קרובות השימוש "זולג" מתוך נוחות או היעדר תשומת לב לצפייה פאסיבית.

המלצות

המסגרת החינוכית היא סביבת למידה משמעותית מאוד בגיל הרך ואנו במרכז גושן קוראים למקבלי ההחלטות לקבוע מדיניות ברורה שתיטיב עם התפתחות, בריאות ורווחת הילד במדינת ישראל. השימוש במסך במסגרות הגניות פוגע בהזדמנות הילדים להתפתחות טובה בכל היבטים היות והוא מחליף פעילות אנושית המקדמת התפתחות בפעילות שעלולה לפגוע בהתפתחות.

לכן אנו ממליצים:

בכלל המסגרות החינוכיות טיפוליות בגיל הרך עד 3 שנים כולל יש לאסור באופן גורף הכנסה של מסכים למסגרת החינוכית.

יש לאסור שימוש אישי של מבוגרים במסכים בזמן העבודה בנוכחות הילדים.

בגני הילדים (גילי 4-6):

יש לעשות הפרדה בין שימוש אקטיבי לפאסיבי בטכנולוגיה. יש לאסור שימוש פאסיבי במסכים כולל צפייה בטלוויזיה.

שימוש מושכל ואקטיבי בטכנולוגיה יכול להעשיר את הלמידה בגן ולפתח מיומנויות של אוריינות טכנולוגית. לצורך כך יש לאפשר חקירה מתווכת של ילדים לטכנולוגיות כגון מחשב, טאבלט, מיקרוסקופ ועוד. צוותי הגנים צריכים לקבל הכשרה על אופן השימוש בטכנולוגיה כך שיעודד הן אוריינות טכנולוגית והן למידה של נושאים הקשורים ללמידה הגנית.



הכנסת טכנולוגיות לגני הילדים צריכה לעמוד בכללים מוסכמים:

| **מכשירים:** יש לאפשר אך ורק מכשירים שהם בשימוש אקטיבי של הילדים (טאבלט ומחשב) ולהימנע משימוש פאסיבי (טלוויזיה).

| **פרק הזמן:** מומלץ לאמץ את ההמלצות מספרד, עד שעה בשבוע לכל ילד.

| **תוכן:** להקפיד על תוכן איכותי, ממותן בכמות האפקטים, בעל מסרים פרו-חברתיים וברמה שפתית וקוגניטיבית המתאימה לרמתם של ילדי הגן. התוכן צריך להיות רלוונטי לתוכן הנלמד בגן כהעשרה נוספת.

| **תיווך:** שימוש בטכנולוגיות ייעשה בתיווך מבוגר שיכוון את הילדים לחקר עצמאי, למידה של אוריינות טכנולוגית ומיומנויות נוספות, כחלק מתמיכה באמצעים נוספים.

| **עבודה עם הצוותים:** הכשרת צוותים באופני שימוש בטכנולוגיה כך שתעודד התפתחות קוגניטיבית ואוריינות טכנולוגית, לצד הכרות עם המחירים ההתפתחותיים המתלווים לחשיפה רבה ולא מותאמת.

| **שקיפות מול ההורים:** צוות הגן צריך לדווח בשקיפות להורים על התוכן, משך השימוש וההקשר, לטובת הורים שרוצים לשמור על הנחיות ארגוני רופאי הילדים ולא לעבור את זמן השימוש המקסימלי המומלץ בגילי הגן (שעה).



"מרכז גושן" לבריאות ושלומות ילדי ישראל

ילדים הם מהקבוצות הרגישות והחלשות ביותר בחברה הישראלית. הם מהווים 30% מאוכלוסיית המדינה, אבל הם 100% מהעתיד שלה. זכותם של כל ילד וילדה, וחובתנו שלנו לדאוג לכך שיוכלו לצמוח בסביבה בה יגיעו למיצוי הפוטנציאל המלא שלהם. נוסף על כך, היקף הילדים והילדות בישראל החווים קושי בתחומי ההתפתחות, בריאות הנפש ומצבי סיכון נוספים נמצא בעלייה חדה, בפרט לאחר שנות הקורונה ומלחמת "חרבות ברזל".

כדי לנצל ולטייב את חלון ההזדמנות להתערבות מקצועית, לזהות בזמן אתגרים ומצבי סיכון ולשפר את איכות וזמינות המענה הטיפולי - קם "מרכז גושן".

"מרכז גושן" פועל עם רופאי ורופאות ילדים ומשפחה - לאור העובדה שכל ילד וילדה בישראל פוגשים בהם מספר פעמים בשנה - אנשי מקצועות הבריאות ומערך טיפות החלב וכן ציבור הורי הילדים. זאת, באמצעות מחקר, הדרכה, פיתוח והטמעה של תוכניות התערבות.

כמו כן המרכז עוסק בקידום מדיניות ציבורית, במחקרים בנושא בריאות הציבור, אפידמיולוגיה, בפיתוח והטמעת תוכניות התערבות המתמקדות במניעת מצבי סיכון כגון התעללות והזנחה, עיכובים התפתחותיים, אתגרים בתחום בריאות הנפש ועוד. למרכז יש שותפים חזקים ומסורים לדרך מעולמות האקדמיה, המגזר החברתי והמערכת הציבורית.

הנושאים בליבת הפעילות של "מרכז גושן" הינם, בין היתר, בריאות הנפש של ילדים והורים, שלומות ורווחה של ילדים, התעללות והזנחה בילדים, חינוך לבריאות.

אלפי רופאים, מדריכים ומתמחים משתתפים בהכשרות במגוון נושאים ומתודות בכל שנה. אלפי אחיות, מנהלות ומפקחות טיפת חלב לוקחות חלק בלמידה ובהטמעה של מודל של"מ - שותפות להורות מיטיבה, אותו פיתח המרכז והתאים למציאות הישראלית. עשרות אלפי הורים משתתפים בתוכנית טיפונט - מפגשי הדרכה מקוונים עם אחיות טיפת חלב. ומאות אלפי הורים צורכים תוכן בנושא התפתחות והורות בפורטל הידע "איך גדלת" שכולל מאות עמודי תוכן, סרטונים, מדריכים מאוירים וכלים פרקטיים, בעברית ובשפות נוספות.

המרכז נוסד כעמותה / ארגון ללא כוונת רווח בשנת 2014 על ידי קבוצת רופאי ורופאות ילדים מובילים בישראל ובחו"ל. שותפי העמותה זיהו כי יש צורך ממשי לקדם את בריאותם, התפתחותם ורווחתם האופטימלית של ילדי וילדות ישראל, ולשנות ולייעל את האופן שבו השירותים ניתנים לילדים, לילדות ולמשפחותיהם.



- ¹ Knudsen, E. I. (2004). Sensitive periods in the development of the brain and behavior. *Journal of cognitive neuroscience*, 16(8), 1412-1425.
- ² Tamis-LeMonda, C. S., Bornstein, M. H., & Baumwell, L. (2001). Maternal responsiveness and children's achievement of language milestones. *Child development*, 72(3), 748-767.
- ³ Tamis-LeMonda, C. S., & Bornstein, M. H. (2002). Maternal responsiveness and early language acquisition. In *Advances in child development and behavior* (Vol. 29, pp. 89-127). JAI.
- ⁴ Bernier, A., Carlson, S. M., & Whipple, N. (2010). From external regulation to self-regulation: Early parenting precursors of young children's executive functioning. *Child development*, 81(1), 326-339.
- ⁵ Strouse, G. A., & Samson, J. E. (2021). Learning from video: A meta-analysis of the video deficit in children ages 0 to 6 years. *Child development*, 92(1), e20-e38.
- ⁶ Kim, S. I., Yoon, M., Whang, S. M., Tversky, B., & Morrison, J. B. (2007). The effect of animation on comprehension and interest. *Journal of Computer Assisted Learning*, 23(3), 260-270
- ⁷ Nikkelen, S. W., Valkenburg, P. M., Huizinga, M., & Bushman, B. J. (2014). Media use and ADHD-related behaviors in children and adolescents: A meta-analysis. *Developmental psychology*, 50(9), 2228.
- ⁸ Silva, R. L., Gonçalves, B. P. C., Ferreira, M. H. L., & Junior, N. C. (2025). Consequences of screen time on sleep quality in children and adolescents: A scoping review. *Journal of Pediatric Health Care*.
- ⁹ McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. *Child development*, 89(1), 100-109.
- ¹⁰ Lederer, Y., Artzi, H., & Borodkin, K. (2022). The effects of maternal smartphone use on mother-child interaction. *Child development*, 93(2), 556-570.
- ¹¹ Reed, J., Hirsh-Pasek, K., & Golinkoff, R. M. (2017). Learning on hold: Cell phones sidetrack parent-child interactions. *Developmental psychology*, 53(8), 1428.
- ¹² Schmidt, M. E., & Anderson, D. R. (2007). *The impact of television on cognitive development and attention in early childhood*. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 72(1), 1-147.
- ¹³ Kirkorian, H. L., Pempek, T. A., Murphy, L. A., Schmidt, M. E., & Anderson, D. R. (2009). *The impact of background television on parent-child interaction*. *Child Development*, 80(5), 1350-1359
- ¹⁴ Muppalla, S. K., Vuppapapati, S., Pulliahgaru, A. R., Sreenivasulu, H., & kumar Muppalla, S. (2023). Effects of excessive screen time on child development: an updated review and strategies for management. *Cureus*, 15(6).
- ¹⁵ Madigan, S., McArthur, B. A., Anhorn, C., Eirich, R., & Christakis, D. A. (2020). Associations Between Screen Use and Child Language Skills: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 174(7), 665-675. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.0327>
- ¹⁶ Hill MM, Gangi DN, Miller M. Toddler Screen Time: Longitudinal Associations with Autism and ADHD Symptoms and Developmental Outcomes. *Child Psychiatry Hum Dev*. 2024 Nov 29;10.1007/s10578-024-01785-0. doi: 10.1007/s10578-024-01785-0. Epub ahead of print. PMID: 39609334; PMCID: PMC12341046.
- ¹⁷ Mendoza, J. A., Zimmerman, F. J., & Christakis, D. A. (2007). Television viewing, computer use, obesity, and adiposity in US preschool children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4, 44. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-4-44>



¹⁷ Mendoza, J. A., Zimmerman, F. J., & Christakis, D. A. (2007). Television viewing, computer use, obesity, and adiposity in US preschool children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4, 44. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-4-44>

¹⁸ Robinson, T. N., Banda, J. A., Hale, L., Lu, A. S., Fleming-Milici, F., Calvert, S. L., & Wartella, E. (2017). Screen media exposure and obesity in children and adolescents. *Pediatrics*, 140(Supplement_2), S97-S101.

¹⁹ World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*. World Health Organization.

²⁰ American Academy of Pediatrics Council on Communications and Media. (2016). *Media and young minds*. *Pediatrics*, 138(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>

²¹ <https://www.aeped.es/enfamilia/actualidad/nuevas-recomendaciones-sobre-pantallas-en-infancia-adolescencia>

²² <https://bildschirmfrei-bis-3.de/en/parents/>

²³ <https://www.info.gouv.fr/actualite/les-ecrans-interdits-dans-les-lieux-daccueil-pour-jeunes-enfants>

²⁴ <https://www.comunidad.madrid/noticias/2025/03/19/comunidad-madrid-primera-espana-elimina-uso-individual-dispositivos-digitales-colegios>

²⁵ https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/about-bc-s-health-care-system/child-day-care/active_play_july_2016.pdf?utm_source=chatgpt.com

²⁶ <https://uvm.dk/dagtilbud/laeringsmiljoe-sprog-og-stoette/brug-af-digitale-redskaber-i-dagtilbud-og-private-pasningsordninger/>

²⁷ https://txrules.elaws.us/rule/title26_chapter746_sec.746.2207

²⁸ https://education.delaware.gov/wp-content/uploads/2020/11/occl_delacare-regulations-center_2020.pdf

²⁹ <https://www.law.cornell.edu/regulations/new-york/18-NYCRR-418-1.7>

³⁰ [chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://meyda.education.gov.il/files/Bitachon/daycare-operating-instructions-booklet.pdf](https://meyda.education.gov.il/files/Bitachon/daycare-operating-instructions-booklet.pdf)

³¹ https://gestion.comunidad.madrid/wleg_pub/secure/normativas/contenidoNormativa.jsf?nmnorma=14181&opcion=VerHtml&utm_source=chatgpt.com&eli=true#no-back-button

³² https://www.msf.gov.sg/media-room/article/does-ecda-implement-strict-time-based-limits-on-the-allowed-use-of-screen-time-for-learning-purposes-at-early-childhood-development-centres?utm_source=chatgpt.com

³³ <https://uvm.dk/dagtilbud/laeringsmiljoe-sprog-og-stoette/brug-af-digitale-redskaber-i-dagtilbud-og-private-pasningsordninger/>

³⁴ <https://www.law.cornell.edu/regulations/new-york/18-NYCRR-418-1.7>

³⁵ Kuhl, P. K., Tsao, F. M., & Liu, H. M. (2003). Foreign-language experience in infancy: Effects of short-term exposure and social interaction on phonetic learning. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100(15), 9096-9101.

³⁶ Strouse, G. A., O'Doherty, K., & Troseth, G. L. (2013). Effective coviewing: Preschoolers' learning from video after a dialogic questioning intervention. *Developmental psychology*, 49(12), 2368.

³⁷ Kirkorian, H. L., Wartella, E. A., & Anderson, D. R. (2008). Media and young children's learning. *The Future of children*, 18(1), 39-61.

³⁸ Strouse, G. A., & Samson, J. E. (2021). Learning from video: A meta-analysis of the video deficit in children ages 0 to 6 years. *Child development*, 92(1), e20-e38.



³⁹ Kim, S. I., Yoon, M., Whang, S. M., Tversky, B., & Morrison, J. B. (2007). The effect of animation on comprehension and interest. *Journal of Computer Assisted Learning*, 23(3), 260-270.

⁴⁰ Rice, M. L., Buhr, J., & Oetting, J. B. (1992). Specific-language-impaired children's quick incidental learning of words: The effect of a pause. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 35(5), 1040-1048.

⁴¹ Jourden, M., Bucaille, A., & Ropars, J. (2023). The impact of screen exposure on attention abilities in young children: a systematic review. *Pediatric Neurology*, 142, 76-88.

⁴² Lillard, A. S., Drell, M. B., Richey, E. M., Boguszewski, K., & Smith, E. D. (2015). Further examination of the immediate impact of television on children's executive function. *Developmental psychology*, 51(6), 792.

⁴³ Namazi, S. A., & Sadeghi, S. (2024). The immediate impacts of TV programs on preschoolers' executive functions and attention: a systematic review. *BMC psychology*, 12(1), 226.

⁴⁴ Panjeti-Madan, V., & Ranganathan, P. (2023). Impact of Screen Time on Children's Development: Cognitive, Language, Physical, and Social and Emotional Domains. *Multimodal Technol. Interact.*, 7, 52.

<https://doi.org/10.3390/mti7050052>.

⁴⁵ chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfndmkaj/https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2023/04/empowering-young-children-in-the-digital-age_a72e8254/50967622-en.pdf