



## **Bản báo cáo bổ sung: Trẻ em và Giờ xem màn ảnh**

Tháng Tư năm 2017

### **Khái quát**

Vào tháng Sáu năm 2016, Ty Giáo dục hạt Santa Clara (SCCOE) công bố bản báo cáo “Trẻ em và Giờ xem màn ảnh,” tóm tắt những khám phá của nghiên cứu và những lời khuyên cho các phụ huynh và nhà giáo dục về việc sử dụng phương tiện truyền thông kỹ thuật số trong giáo dục và xã hội. Bản báo cáo ủng hộ sự công nhận của Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ (AAP) về thực tế trẻ em ngày nay lớn lên hoàn toàn sử dụng phương tiện truyền thông kỹ thuật số và điều này có thể dẫn đến cả hiệu quả tốt và xấu trong sự phát triển. Lời nhắn chung ở đây là ta nên cân bằng việc sử dụng phương tiện truyền thông với những hành vi lành mạnh khác.

Với những cuộc nghiên cứu khác nhau xác minh và phủ nhận các lợi ích của việc sử dụng phương tiện truyền thông kỹ thuật số được báo cáo từ lúc bản báo cáo của SCCOE được xuất bản, xem ra không có một giải pháp nào là đúng cho mọi trường hợp để định rõ lượng giờ xem màn ảnh thích hợp cho trẻ em lứa tuổi đi học và các thanh niên. Cho những em này, giờ xem màn ảnh vừa mức được coi như là thỏa đáng trừ phi việc này gây trở ngại cho các hành vi tích cực khác như sinh hoạt ngoài trời, giấc ngủ và ăn uống đầy đủ.

Học viện AAP công bố các lời đề nghị về chính sách mới vào mùa thu năm 2016 (<https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/pages/media-and-children.aspx>). Đối với trẻ em tuổi đi học, AAP đề nghị có những hạn chế kiên định khi dùng phương tiện truyền thông, và những người giữ trẻ nên theo dõi hành vi để đảm bảo rằng giờ xem màn ảnh không cản trở vào việc vận động, giấc ngủ ngon, và các thói quen lành mạnh khác. Học viện tuyên bố rằng khi được sử dụng thận trọng và thích đáng, phương tiện truyền thông kỹ thuật số có thể gia tăng cuộc sống mỗi ngày, nhưng gợi ý rằng các phụ huynh cũng nên có những thời gian và địa điểm không dùng phương tiện truyền thông, như giờ ăn tối và phòng ngủ. Sau cùng, AAP đề nghị rằng các phụ huynh nên làm gương mẫu trong những thói quen dùng phương tiện truyền thông của họ.

Dựa theo Tuyên bố Chính sách của AAP về việc Sử dụng Phương tiện truyền thông của Trẻ em tuổi đi học và các Thanh niên (<http://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162592>):

Lời tuyên bố chính sách này chú trọng vào các trẻ em và thanh niên tuổi từ 5 đến 18. Nghiên cứu gợi ý về cả lợi ích và sự nguy hiểm trong việc sử dụng phương tiện

truyền thông đối với sức khỏe của trẻ em nhỏ và thiếu niên. Các lợi ích bao gồm việc tiếp thu được những ý kiến và trí thức mới, thêm nhiều cơ hội để giao dịch và được hỗ trợ trong xã hội, và các cơ hội mới để tiếp cận được với những thông báo và thông tin đề cao sức khỏe. Các sự nguy hiểm gồm có những ảnh hưởng xấu cho sức khỏe với trọng lượng cơ thể và giấc ngủ; tiếp xúc với những nội dung không chính xác, không phù hợp hoặc không an toàn cùng với những người nguy hiểm; và gây nguy hại đến sự riêng tư và thông tin bảo mật. Các phụ huynh phải đương đầu với những thử thách trong việc giám sát con em họ và chính bản thân họ khi dùng phương tiện truyền thông và làm gương mẫu tốt. Trong thời đại mới này, những dẫn chứng về sử dụng phương tiện truyền thông lành mạnh không ủng hộ khái niệm về một phương pháp giải quyết được mọi trường hợp. Các phụ huynh và bác sĩ nhi khoa có thể cùng nhau làm việc để phát triển một Kế hoạch sử dụng Phương tiện truyền thông cho Gia đình ([www.healthychildren.org/MediaUsePlan](http://www.healthychildren.org/MediaUsePlan)) mà có lưu ý đến các giai đoạn phát triển của con em họ nhằm cá biệt hóa một sự cân bằng thích hợp cho thời gian sử dụng phương tiện và các quy tắc kiên định về việc sử dụng phương tiện, để hướng dẫn con em họ, để lập ra các ranh giới đối với việc tiếp cận các nội dung và đưa ra chi tiết cá nhân, và để cho gia đình có thể nói chuyện cởi mở về phương tiện truyền thông.

## Mở đầu

Thế hệ trẻ em và thanh niên ngày nay lớn lên chìm ngập trong phương tiện truyền thông, bao gồm phương tiện phát thanh và truyền thông xã hội. Phương tiện phát thanh gồm có tivi và phim ảnh. Truyền thông tương tác bao gồm truyền thông xã hội và trò chơi điện tử cho phép người chơi sử dụng và tạo nội dung. Truyền thông tương tác cho phép các thông tin được chia sẻ và chu cấp một môi trường kỹ thuật số hấp dẫn mà đang được cá nhân hóa rất cao.

## Các dạng sử dụng phương tiện truyền thông

Phương tiện truyền thông phát thanh được phổ biến nhất tiếp tục là tivi. Một cuộc nghiên cứu gần đây tìm ra rằng số giờ xem tivi của trẻ em dưới 8 tuổi đã suy giảm trong thập kỷ vừa qua.<sup>1</sup> Tuy nhiên, cho trẻ em từ 8 tuổi trở lên, số giờ trung bình xem tivi mỗi ngày vẫn trên 2 tiếng mỗi ngày.<sup>2</sup> Việc xem tivi cũng đã thay đổi trong thập kỷ vừa qua với nội dung được phát trực tuyến hoặc trên các mạng truyền thông xã hội, như YouTube và Netflix.

Việc sử dụng phương tiện truyền thông tổng thể của các thanh niên đã tiếp tục gia tăng trong thập kỷ qua, được trợ giúp với việc gia tăng sử dụng điện thoại di động của các em tuổi teen. Khoảng ba phần tư các em tuổi teen ngày nay có điện thoại thông minh,<sup>3</sup> và điều này cho phép các em lên mạng, xem tivi/video trực tuyến, và các “apps” tương tác, tạm dịch là ứng dụng tương tác. Khoảng một phần tư các em tuổi teen miêu tả về bản thân là “nối kết liên tục” với mạng.<sup>3</sup>

Các trang mạng truyền thông xã hội và apps di động cho người dùng một nền tảng để tạo một danh tính trên mạng, giao tiếp với những người khác, và xây dựng các mạng lưới xã hội. Hiện tại, 76% trẻ em tuổi teen dùng ít nhất một mạng truyền thông xã hội.<sup>3</sup> Mặc dù Facebook vẫn là mạng truyền thông xã hội phổ biến nhất,<sup>3</sup> các em tuổi teen thường không dùng chỉ một nền truyền thông xã hội; hơn 70% duy trì một “danh mục truyền thông xã hội” có vài mạng được chọn, bao gồm Facebook, Twitter, và Instagram.<sup>3</sup> Các apps di động chu cấp nhiều chức năng, như chia sẻ hình ảnh, trò chơi điện tử, và nói chuyện qua video.

Các trò chơi điện tử video vẫn phổ biến với các gia đình; 4 trong 5 gia đình sở hữu một thiết bị dùng để chơi các trò chơi điện tử.<sup>4</sup> Các em trai là những người chơi trò chơi điện tử video nhiệt tình nhất, với 91% các em trai cho biết là có phương tiện dùng bàn điều khiển trò chơi và 84% cho biết là có chơi các trò chơi điện tử video trên mạng hoặc trong điện thoại di động.<sup>3</sup>

### **Các lợi ích của phương tiện truyền thông**

Cả phương tiện truyền thông cổ điển và xã hội đều có thể tạo ra sự tiếp xúc với các ý kiến và thông tin mới, gia tăng nhận thức về các sự kiện và vấn đề đương thời. Phương tiện truyền thông tương tác cũng có thể đưa ra các cơ hội nâng cao sự tham gia của cộng đồng và của công dân. Học sinh có thể phối hợp với những học sinh khác để cùng làm bài tập và dự án qua nhiều nền phương tiện truyền thông trên mạng. Việc sử dụng phương tiện truyền thông xã hội giúp các gia đình và bạn bè ở xa nhau được giao tiếp qua các dậm.

Phương tiện truyền thông xã hội có thể nâng cao sự tiếp cận với những hệ thống hỗ trợ đầy giá trị mà có thể đặc biệt hữu dụng cho các bệnh nhân đang bị bệnh hoặc khuyết tật.<sup>5</sup> Trong một cuộc nghiên cứu, những thanh niên đã miêu tả các lợi ích của việc tìm kiếm thông tin y tế trên mạng và qua phương tiện truyền thông xã hội, và xem những kênh này là những nguồn thông tin hữu ích bổ sung cho những buổi khám sức khỏe.<sup>6</sup> Nghiên cứu cũng ủng hộ công dụng của phương tiện truyền thông xã hội để bồi dưỡng sự hòa nhập vào xã hội cho những người cảm thấy bị loại bỏ<sup>7</sup> hoặc đang tìm một cộng đồng chào đón: ví dụ, những người được xác nhận là đồng tính nam hoặc đồng tính nữ, lưỡng tính, chuyển giới, những người đang tự hỏi, hoặc có bộ phận sinh dục không rõ cho nam hay nữ. Cuối cùng, phương tiện truyền thông xã hội có thể được dùng để gia tăng sự an lành và đề cao những hành vi lành mạnh như ngưng hút thuốc và dinh dưỡng đầy đủ.<sup>8</sup>

### **Các nguy hiểm của phương tiện truyền thông**

Một lĩnh vực đầu tiên trong mối lo ngại cho sức khỏe là việc sử dụng phương tiện truyền thông và bệnh béo phì, và hầu hết các cuộc nghiên cứu đã chú tâm vào tivi. Một nghiên cứu tìm ra rằng khả năng bị mập là gần 5 lần cao hơn đối với

những thanh niên xem tivi hơn 5 tiếng mỗi ngày so với những em chỉ xem từ 0 đến 2 tiếng.<sup>9</sup> Khám phá của nghiên cứu này đóng góp vào lời khuyên của Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ rằng các trẻ em chỉ nên có từ 2 tiếng đồng hồ trở xuống khi ngồi bất động xem tivi mỗi ngày. Thêm vài nghiên cứu gần đây đã đưa ra dẫn chứng mới rằng việc xem tivi hơn 1.5 tiếng mỗi ngày là yếu tố gây nguy cơ cho bệnh béo phì, nhưng chỉ đối với trẻ em từ 4 đến 9 tuổi.<sup>10</sup> Gia tăng lượng calo trong việc ăn uống lúc đang xem tivi đã được xem là một yếu tố gây nguy cơ cho bệnh béo phì, tương tự như việc xem quảng cáo cho các thực phẩm và đồ ăn nhẹ có nhiều calo.<sup>11,12</sup> Có tivi trong phòng ngủ tiếp tục được liên kết với nguy cơ bị béo phì.<sup>13</sup>

Các bằng chứng gợi ý rằng phương tiện truyền thông có thể ảnh hưởng xấu đến giấc ngủ.<sup>14</sup> Các nghiên cứu cho thấy rằng những người sử dụng phương tiện truyền thông nhiều hơn<sup>15</sup> hoặc những người ngủ có máy di động trong phòng của họ<sup>16</sup> có nguy cơ bị xáo trộn giấc ngủ cao hơn. Sự tiếp xúc với ánh sáng (cụ thể là ánh sáng xanh) và hoạt động từ các màn ảnh trước giờ ngủ có tác động đến mức melantonin và có thể cản trở hoặc phá giấc ngủ.<sup>17</sup> Sử dụng phương tiện truyền thông trong hoặc sau giờ đi ngủ có thể phá giấc ngủ và ảnh hưởng xấu đến việc học tập.<sup>13</sup>

Trẻ em dùng phương tiện truyền thông trên mạng quá mức có nguy cơ bị vấn đề với việc sử dụng mạng Internet,<sup>18</sup> và những người dùng các trò chơi điện tử quá mức có nguy cơ bị chứng rối loạn chơi điện tử trên mạng.<sup>19</sup> Sách *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*,<sup>20</sup> tạm dịch là Sổ tay Chẩn đoán và Thống kê về các Rối loạn Tâm thần, Phiên bản 5, liệt kê cả hai là những tình trạng cần được nghiên cứu thêm. Các triệu chứng có thể bao gồm sự bận tâm với hoạt động đó, suy giảm sự thích thú trong các mối quan hệ ngoài mạng hoặc “thực tế,” sự cố gắng chơi ít lại nhưng bị thất bại, và những triệu chứng cai nghiện. Sự phổ biến của việc sử dụng mạng Internet có vấn đề là 4% và 8%,<sup>21,22</sup> đối với trẻ em và thanh niên, và gần 8.5% thiếu niên Mỹ tuổi từ 8 đến 18 đạt tiêu chuẩn cho chứng rối loạn chơi điện tử trên mạng.<sup>23</sup>

Ở nhà, nhiều trẻ em và các em tuổi teen dùng phương tiện truyền thông giải trí trong lúc các em đang làm những công việc khác, như bài tập về nhà.<sup>24</sup> Một số dẫn chứng đang gia tăng gợi ý rằng việc sử dụng phương tiện truyền thông trong lúc đang làm bài tập có những hậu quả xấu cho việc học.<sup>25,26</sup>

### *Ảnh hưởng của phương tiện truyền thông*

Dẫn chứng được thu thập qua nhiều thập kỷ chứng nhận các mối kết giữa sự tiếp xúc với phương tiện truyền thông và hành vi sức khỏe của các em tuổi teen.<sup>27</sup> Việc các em thanh niên nhìn thấy rượu<sup>28,29</sup>, hút thuốc lá,<sup>30,31</sup> hoặc hành vi tình dục<sup>32</sup> qua phương tiện truyền thông có liên quan đến việc bắt đầu các hành vi này sớm hơn.

Những phê bày về thanh niên trong phương tiện truyền thông xã hội thường bao gồm những hành vi nguy hiểm cho sức khỏe, như việc dùng ma túy, tình dục, tự gây thương tích cho bản thân, hoặc rối loạn về ăn uống.<sup>33-36</sup> Những em cùng lứa tuổi xem các nội dung này có thể coi những hành vi này là bình thường và được yêu chuộng.<sup>37,38</sup> Nghiên cứu từ Hoa Kỳ và Anh Quốc cho thấy rằng những thương hiệu bán rượu lớn vẫn có sự hiện diện rất mạnh trong Facebook, Twitter, và YouTube.<sup>29,39</sup>

### *Bắt nạt trên mạng, nhắn tin tình dục, và gạ gẫm trên mạng*

Bắt nạt trên mạng và bắt nạt loại thường có nhiều điểm giống nhau,<sup>40</sup> mặc dù bắt nạt trên mạng đưa ra những thử thách độc đáo. Những thử thách này gồm có những thủ phạm có thể là vô danh và bắt nạt vào bất kỳ giờ nào trong ngày, thông tin có thể lan truyền trên mạng nhanh chóng,<sup>41</sup> và vai trò của thủ phạm và người bị nhắm vào có thể thay đổi trong thế giới mạng. Bắt nạt trên mạng có thể dẫn đến những hậu quả xấu ngắn và dài hạn về mặt xã hội, học vấn, và sức khỏe cho cả thủ phạm và nạn nhân.<sup>42</sup> May mắn thay, những nghiên cứu mới đây gợi ý rằng những can thiệp vào việc bắt nạt có thể suy giảm việc bắt nạt trên mạng.<sup>43</sup>

“Sexting,” tạm dịch là nhắn tin tình dục, thường được định nghĩa là việc truyền hình khỏa thân hoặc hình khỏa nửa thân cùng với những lời nhắn khiêu dâm bằng điện tử. Hiện có ước tính là ~12% các thiếu niên tuổi từ 10 đến 19 đã có gửi hình khiêu dâm cho một người khác.<sup>44</sup> Mạng Internet cũng đã tạo nhiều cơ hội cho những tội phạm tình dục lợi dụng trẻ em qua mạng lưới xã hội, phòng nói chuyện chat room, email, và trò chơi điện tử trên mạng.<sup>45</sup>

### **Phương tiện truyền thông xã hội và sức khỏe tâm thần**

Nghiên cứu đã xác nhận cả lợi ích và những mối lo ngại về sức khỏe tâm thần và việc sử dụng phương tiện truyền thông xã hội. Các lợi ích từ việc sử dụng phương tiện truyền thông xã hội ở mức vừa phải gồm có cơ hội để được hỗ trợ và nối kết tốt hơn trong xã hội. Nghiên cứu đã gợi ý về mối quan hệ hình chữ U giữa việc dùng Internet và sự trầm cảm, với những nguy cơ bị trầm cảm cao hơn ở cả hai bên dùng Internet nhiều và ít.<sup>46,47</sup> Một nghiên cứu tìm ra rằng những thanh niên lớn tuổi hơn mà đã thụ động dùng phương tiện truyền thông xã hội (như xem hình ảnh của những người khác) đã báo cáo sự thỏa mãn trong cuộc sống bị suy sụp, trong khi những người có tương tác với những người khác và để lên những nội dung lại không trải nghiệm những suy sụp này.<sup>48</sup> Vì thế, bên cạnh số giờ một cá nhân dành cho trang mạng truyền thông xã hội, yếu tố chính là cách sử dụng trang mạng truyền thông xã hội đó.

### **Phương tiện truyền thông xã hội và sự riêng tư**

Nội dung mà một thanh niên chọn để đăng tải được chia sẻ với những người khác, và việc tẩy xóa nội dung đó có thể trở thành khó khăn hoặc không thể làm được một khi nội dung đó đã được đặt lên. Các thanh niên có sự hiểu biết khác nhau về phương thức bảo vệ sự riêng tư<sup>49</sup>; kể cả những người biết cách sắp đặt các phần thiết đặt sự riêng tư thường không tin phần đó có hiệu lực.<sup>50</sup> Bất kể những nỗ lực của những trang mạng truyền thông xã hội để bảo vệ sự riêng tư hoặc tẩy xóa nội dung sau khi chúng được nhìn thấy, những vi phạm về sự riêng tư và việc phân phối không được phép luôn luôn là những nguy cơ.<sup>51,52</sup>

### **Phụ huynh sử dụng phương tiện truyền thông và sức khỏe của con em**

Trang mạng truyền thông xã hội có thể tạo ra những trải nghiệm xã hội tích cực, như các cơ hội cho bậc cha mẹ nối kết với con cái qua các dịch vụ nói chuyện thu hình. Tiếc thay, một số phụ huynh có thể bị chia trí bởi phương tiện truyền thông và bỏ lỡ những cơ hội quan trọng để nối kết về mặt tình cảm mà được biết là gia tăng sức khỏe con em.<sup>53,54</sup> Một nghiên cứu tìm ra rằng khi một người phụ huynh chú tâm vào máy di động trong khi đang ở với con nhỏ, người phụ huynh đó sẽ giảm khả năng nói chuyện với con mình.<sup>55</sup> Sự tham gia của phụ huynh là điều quan trọng trong sự phát triển của trẻ em về mặt tâm lý và xã hội, và những sự chia trí này có thể tạo ra những tác động xấu ngắn và dài hạn.

### **Kết luận**

Các tác động của việc sử dụng phương tiện truyền thông dựa trên nhiều yếu tố và thể loại truyền thông, cách sử dụng, và mức sử dụng, và đặc tính của mỗi trẻ em. Trẻ em ngày nay lớn lên trong một thời đại tràn ngập với những trải nghiệm sử dụng phương tiện truyền thông được cá nhân hóa rất cao, vì thế nên các phụ huynh phải phát triển những kế hoạch cho việc sử dụng phương tiện truyền thông cá biệt cho con em họ chú trọng vào lứa tuổi, sức khỏe, tính tình, và giai đoạn phát triển của con em họ. Dẫn chứng của nghiên cứu cho thấy rằng các trẻ em và các em tuổi teen cần ngủ đầy đủ, vận động cơ thể, và thời gian không dùng phương tiện truyền thông. Các bác sĩ nhi khoa có thể giúp các gia đình phát triển một Kế hoạch sử dụng Phương tiện truyền thông cho Gia đình ([www.HealthyChildren.org/MediaUsePlan](http://www.HealthyChildren.org/MediaUsePlan)) nhằm dàn xếp những điều này và những mục tiêu khác cho sức khỏe.

### **Các nguồn tài nguyên cho phụ huynh và cộng đồng**

Các nguồn tài nguyên bổ sung thông báo về việc sử dụng kỹ thuật và phương tiện truyền thông cho trẻ em có thể được tìm thấy ở trang mạng Common Sense Media tại <https://www.commonsensemedia.org/>. Common Sense Media là một tổ chức bất vụ lợi ở San Francisco chu cấp nền giáo dục và sự ủng hộ để đẩy mạnh kỹ thuật và phương tiện truyền thông an toàn cho trẻ em. Trang mạng có các đường link dẫn đến các nghiên cứu, bài phê bình, và lời khuyên thực dụng cho các phụ huynh, nhà giáo, và những nhà

biện hộ. Các chương trình giáo dục miễn phí bao gồm chương trình Connecting Families Program, tạm dịch là Nối kết các Gia đình, mà có thể được dùng để thu hút và giáo huấn các phụ huynh và cộng đồng về những vấn đề từ bạo lực trên phương tiện truyền thông và sự buôn bán đến việc bắt nạt trên mạng và phép xã giao trên điện thoại di động; và K-12 Digital Literacy and Citizenship Curriculum, tạm dịch là Giảng trình về sự Hiểu biết và Bổn phận Công dân Kỹ thuật số cho lớp Mẫu giáo đến lớp 12, bao gồm hơn 60 bài giảng, giấy đưa tay cho học sinh, video và những thành phần tương tác nói về ba lĩnh vực: An toàn và An ninh, Bổn phận Công dân Kỹ thuật số, và Nghiên cứu và Hiểu biết về Thông tin.

### Các lời đề nghị

SCCOE tóm lại khám phá mới đây là những nhà giáo có một vai trò chính yếu trong việc giảng dạy về phương tiện truyền thông và kỹ thuật số cho các học sinh của họ, bằng cách hướng dẫn các em có những cách thích hợp, tích cực, và an toàn để sử dụng những nguồn tài nguyên kỹ thuật số đầy hữu ích. Chất lượng của nội dung được xem là điều được cân nhắc quan trọng hơn nền tảng phân phối của phương tiện truyền thông hoặc lượng thời gian sử dụng phương tiện này. Như được trình bày trong June 2016 Children and Screen Time report, tạm dịch là bản báo cáo Trẻ em và Giờ xem màn ảnh tháng Sáu năm 2016, SCCOE khẳng định lại rằng “việc sử dụng kỹ thuật thích đáng và đầy sáng tạo có thể giúp mỗi em học sinh trở thành một người học đầy chú ý và năng lực hơn.”

Những khám phá quan trọng là:

- Giảng dạy cá nhân hóa và có thích ứng gia tăng việc học
- Học trực tuyến hoàn toàn giúp gia tăng các dịch vụ được chu cấp
- Những kiểu mẫu học hỏi được pha trộn là chủ yếu
- Sử dụng các kỹ thuật học một cách có hiệu quả
- Bảo vệ sự riêng tư của học sinh
- Tôn trọng sự tương tác tận mặt
- Cân bằng với việc vận động cơ thể
- Làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất về việc sử dụng các thiết bị

Toàn bộ bản báo cáo Trẻ em và Giờ xem màn ảnh có thể được tiếp cận qua trang mạng của SCCOE trong ba ngôn ngữ tại: [Children and Screen Time](#) cho tiếng Anh, hoặc [Los niños y el tiempo frente a la pantalla](#) cho tiếng Tây Ban Nha, hoặc [Trẻ em và Giờ xem màn ảnh](#) cho tiếng Việt.



**Tài liệu tham khảo**

1. Loprinzi PD, Davis RE. Secular trends in parent-reported television viewing among children in the United States, 2001-2012. *Child Care Health Dev.* 2016; 42(2):288–291
2. Rideout VJ. *Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens.* San Francisco, CA: Common Sense Media; 2015
3. Lenhart A. *Teens, Social Media & Technology Overview 2015.* Washington, DC: Pew Internet and American Life Project; 2015
4. Entertainment Software Association. *2015 Sales, Demographic and Usage Data: Essential Facts About the Computer and Video Game Industry.* Washington, DC: Entertainment Software Association; 2015
5. Naslund JA, Aschbrenner KA, Marsch LA, Bartels SJ. The future of mental health care: peer-to-peer support and social media. *Epidemiol Psychiatr Sci.* 2016; 25(2):113–122
6. Briones R. Harnessing the Web: how e-health and e-health literacy impact young adults' perceptions of online health information. *Med 2 0.* 2015; 4(2):e5
7. Krueger EA, Young SD. Twitter: a novel tool for studying the health and social needs of transgender communities. *JMIR Ment Health.* 2015; 2(2)
8. Chou WY, Hunt YM, Beckjord EB, Moser RP, Hesse BW. Social media use in the United States: implications for health communication. *J Med Internet Res.* 2009; 11(4):e48
9. Gortmaker SL, Must A, Sobol AM, Peterson K, Colditz GA, Dietz WH. Television viewing as a cause of increasing obesity among children in the United States, 1986-1990. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 1996; 150(4):356–362
10. de Jong E, Visscher TL, HiraSing RA, Heymans MW, Seidell JC, Renders CM. Association between TV viewing, computer use and overweight, determinants and competing activities of screen time in 4- to 13-year-old children. *Int J Obes (Lond).* 2013; 37(1):47–53
11. Goris JM, Petersen S, Stamatakis E, Veerman JL. Television food advertising and the prevalence of childhood overweight and obesity: a multicountry comparison. *Public Health Nutr.* 2010; 13(7):1003–1012
12. Blass EM, Anderson DR, Kirkorian HL, Pempek TA, Price I, Koleini MF. On the road to obesity: television viewing increases intake of high-density foods. *Physiol Behav.* 2006; 88(4–5):597–604
13. Borghese MM, Tremblay MS, Katzmarzyk PT, et al. Mediating role of television time, diet patterns, physical activity and sleep duration in the association between television in the bedroom and adiposity in 10 year-old children. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2015; 12:60–70
14. Bruni O, Sette S, Fontanesi L, Baiocco R, Laghi F, Baumgartner E. Technology use and sleep quality in preadolescence and adolescence. *J Clin Sleep Med.* 2015; 11(12):1433–1441
15. Levenson JC, Shensa A, Sidani JE, Colditz JB, Primack BA. The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Prev Med.* 2016; 85(Jan):36–41
16. Buxton OM, Chang AM, Spilsbury JC, Bos T, Emsellem H, Knutson KL. Sleep in the modern family: protective family routines for child and adolescent sleep. *Sleep Health.* 2015; 1(1):15–27



17. Wahnschaffe A, Haedel S, Rodenbeck A, et al. Out of the lab and into the bathroom: evening short-term exposure to conventional light suppresses melatonin and increases alertness perception. *Int J Mol Sci*. 2013; 14(2):2573–2589
18. Moreno MA, Jelenchick L, Cox E, Young H, Christakis DA. Problematic Internet use among US youth: a systematic review. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2011; 165(9):797–805
19. Holtz P, Appel M. Internet use and video gaming predict problem behavior in early adolescence. *J Adolesc*. 2011; 34(1):49–58
20. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. Washington, DC: American Psychiatric Association; 2013
21. Liu TC, Desai RA, Krishnan-Sarin S, Cavallo DA, Potenza MN. Problematic Internet use and health in adolescents: data from a high school survey in Connecticut. *J Clin Psychiatry*. 2011; 72(6):836–845
22. Jelenchick LA, Eickhoff J, Zhang C, Kraninger K, Christakis DA, Moreno MA. Screening for adolescent problematic Internet use: validation of the Problematic and Risky Internet Use Screening Scale (PRIUSS). *Acad Pediatr*. 2015; 15(6):658–665
23. Gentile D. Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: a national study. *Psychol Sci*. 2009; 20(5):594–602
24. Brasel SA, Gips J. Media multitasking behavior: concurrent television and computer usage. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2011; 14(9):527–534
25. Jacobsen WC, Forste R. The wired generation: academic and social outcomes of electronic media use among university students. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2011; 14(5):275–280
26. Carrier LM, Rosen LD, Cheever NA, Lim AF. Causes, effects, and practicalities of everyday multitasking. Special issue: Living in the “Net” Generation: Multitasking, Learning, and Development. *Dev Rev*. 2015; 35:64–78
27. Klein JD, Brown JD, Childers KW, Oliveri J, Porter C, Dykers C. Adolescents’ risky behavior and mass media use. *Pediatrics*. 1993; 92(1):24–31
28. Robinson TN, Chen HL, Killen JD. Television and music video exposure and risk of adolescent alcohol use. *Pediatrics*. 1998; 102(5):E54
29. Winpenny EM, Marteau TM, Nolte E. Exposure of children and adolescents to alcohol marketing on social media websites. *Alcohol Alcohol*. 2014; 49(2):154–159
30. Dalton MA, Beach ML, Adachi-Mejia AM, et al. Early exposure to movie smoking predicts established smoking by older teens and young adults. *Pediatrics*. 2009; 123(4):e551–e558
31. Titus-Ernstoff L, Dalton MA, Adachi-Mejia AM, Longacre MR, Beach ML. Longitudinal study of viewing smoking in movies and initiation of smoking by children. *Pediatrics*. 2008; 121(1):15–21
32. Ashby SL, Arcari CM, Edmonson MB. Television viewing and risk of sexual initiation by young adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2006; 160(4):375–380

33. Hinduja S, Patchin JW. Personal information of adolescents on the Internet: a quantitative content analysis of MySpace. *J Adolesc.* 2008; 31(1): 125–146
34. Moreno MA, Parks MR, Zimmerman FJ, Brito TE, Christakis DA. Display of health risk behaviors on MySpace by adolescents: prevalence and associations. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2009; 163(1):35–41
35. McGee JB, Begg M. What medical educators need to know about “Web 2.0”. *Med Teach* 2008; 30(2): 164–169
36. Moreno MA, Ton A, Selkie E, Evans Y. Secret Society 123: understanding the language of self-harm on Instagram. *J Adolesc Health.* 2016; 58(1):78–84
37. Moreno MA, Briner LR, Williams A, Walker L, Christakis DA. Real use or “real cool”: adolescents speak out about displayed alcohol references on social networking websites. *J Adolesc Health.* 2009; 45(4):420–422
38. Litt DM, Stock ML. Adolescent alcohol related risk cognitions: the roles of social norms and social networking sites. *Psychol Addict Behav.* 2011; 25(4):708–713
39. Jernigan DH, Rushman AE. Measuring youth exposure to alcohol marketing on social networking sites: challenges and prospects. *J Public Health Policy.* 2014; 35(1): 91–104
40. Waasdorp TE, Bradshaw CP. The overlap between cyberbullying and traditional bullying. *J Adolesc Health.* 2015; 56(5): 483–488
41. Raskauskas J, Stoltz AD. Involvement in traditional and electronic bullying among adolescents. *Dev Psychol.* 2007; 43(3): 564–575
42. Vaillancourt T, Brittain HL, McDougall P, Duku E. Longitudinal links between childhood peer victimization, internalizing and externalizing problems, and academic functioning: developmental cascades. *J Abnorm Child Psychol.* 2013; 41(8):1203–1215
43. Del Rey R, Casas JA, Ortega R. The impacts of the CONRED program on different cyberbullying roles [published online ahead of print 2015]. *Aggress Behav.* doi: 10.002/ab.21608
44. Temple JR, Choi H. Longitudinal association between teen sexting and sexual behavior. *Pediatrics.* 2014; 134(5):e1287–e1292
45. Mitchell KJ, Finkelhor D, Wolak J. Youth Internet users at risk for the most serious online sexual solicitations. *Am J Prev Med.* 2007; 32(6):532–537
46. Bélanger RE, Akre C, Berchtold A, Michaud PA. A U-shaped association between intensity of Internet use and adolescent health. *Pediatrics.* 2011; 127(2):e330–e335
47. Moreno MA, Jelenchick L, Koff R, Eickhoff J. Depression and internet use among older adolescents: an experience sampling approach. *Psychology (Irvine).* 2012; 3(9):743–748
48. Kross E, Verduyn P, Demiralp E, et al. Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS One.* 2013; 8(8):e69841
49. Madden M, Lenhart A, Cortesi S, et al. Teens, Social Media, and Privacy. Available at: <http://www.pewinternet.org/2013/05/21/teens-social-mediaand-privacy/>. Accessed September 2, 2016

50. Marwick A, Boyd D. Networked privacy: How teenagers negotiate context in social media. *New Media Soc.* 2014; 16(7):1051–1067
51. Hoadley CM, Xu H, Lee JJ, Rosson MB. Privacy as information access and illusory control: the case of the Facebook News Feed privacy outcry. *Electron Commer Res Appl.* 2010; 9(1):50–60
52. Tsukayama H. Facebook draws fire from privacy advocates over ad changes. *The Washington Post.* June 12, 2014. Available at: <https://www.washingtonpost.com/news/the-switch/wp/2014/06/12/privacyexperts-say-facebook-changes-openup-unprecedented-datacollection/>. Accessed September 2, 2016
53. Fiese BH. Family mealtime conversations in context. *J Nutr Educ Behav.* 2012; 44(1):e1
54. Jago R, Thompson JL, Sebire SJ, et al. Cross-sectional associations between the screen-time of parents and young children: differences by parent and child gender and day of the week. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2014; 11:54–62
55. Radesky J, Miller AL, Rosenblum KL, Appugliese D, Kaciroti N, Lumeng JC. Maternal mobile device use during a structured parent-child interaction task. *Acad Pediatr.* 2015; 15(2):238–244