

An Bhruiséil, 24 Meitheamh 2025
(OR. en)

10430/1/25
REV 1

SAN 366
SOC 440
JEUN 163
EDUC 274
CULT 76
DIGIT 125
TELECOM 198
DISINFO 56
CYBER 174
JAI 872
RECH 289

TORADH NA nIMEACHTAÍ

ó:	Ardrúnaíocht na Comhairle
chuig:	na toscaireachtaí
Uimh. an doic. roimhe seo:	9069/25
Ábhar:	Conclúidí ón gComhairle maidir le meabhairshláinte leanaí agus déagóirí a chur chun cinn agus a chosaint sa ré dhigiteach

Gheobhaidh na toscaireachtaí, san Iarscríbhinn a ghabhann leis seo, na conclúidí ón gComhairle maidir le meabhairshláinte leanaí agus déagóirí a chur chun cinn agus a chosaint sa ré dhigiteach, a d'fhormheas Comhairle EPSCO (Sláinte) ag an gcrúinniú a bhí aici an 20 Meitheamh 2025.

Chonclúidí ón gComhairle maidir le meabhairshláinte leanaí agus déagóirí a chur chun cinn agus a chosaint sa ré dhigiteach

Réamhrá

Tá sé d'acmhainn ag teicneolaíochtaí digiteacha¹ an mheabhairshláinte a fheabhsú trí rochtain a sholáthar ar fhaisnéis, ar líonraí tacaíochta agus ar sheirbhísí teiripe cianda, agus tá sé de chumhacht acu freisin tionchar diúltach a imirt ar an meabhairshláinte², go háirithe i measc leanaí agus déagóirí³.

Dá bhrí sin, is den ríthábhacht úsáid níos sábháilte agus níos sláintiúla uirlisí digiteacha a chothú i measc leanaí agus déagóirí, úsáid a thugann tús áite do chosaint a meabhairshláinte, trí litearthacht sna meáin agus litearthacht dhigiteach a chur chun cinn mar aon le scileanna sóisialta agus mothúchánacha, agus trí thimpeallacht dhigiteach a chruthú atá níos sláintiúla, níos sábháilte agus atá aois-oiriúnach trí bhithin an dlúthchomhair leis na príomhpháirtithe leasmhara, lena n-áirítear lucht ceaptha beartas, údarais áitiúla agus an tionscal digiteach chomh maith le teaghlaigh, cúramóirí, oideoirí, gairmithe cúraim sláinte, daoine fásta eile atá ag obair le leanaí agus déagóirí, agus ionadaithe don óige.

-
- ¹ Úsáidtear an téarma 'teicneolaíocht dhigiteach' anseo mar théarma uileghabhálach agus tagraíonn sé do ghléasanna digiteacha (i.e. ríomhairí, táibléid, fóin phóca, uaireadóirí cliste) chomh maith le gníomhaíochtaí a dhéantar trí mheán na teicneolaíochta digití agus a mbíonn leanaí agus déagóirí páirteach iontu trí na gléasanna sin a úsáid (i.e. úsáid an idirlín, an líonrú sóisialta, comhrá ar líne nó cluichí a imirt). Tuilleadh le léamh anseo: Kardefelt-Winther, D., *How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review* [Cén tionchar a bhíonn ag an am a chaitheann leanaí ag úsáid na teicneolaíochta digití ar a bhfolláine mheabhrach, ar a gcaidrimh shóisialta agus ar a ngníomhaíocht choirp? Athbhreithniú litríochta fianaisdhírthe], *Innocenti Discussion Paper*, 2017-02, Nollaig 2017, Oifig Thaighde UNICEF – Innocenti, Flórans, <https://www.unicef.org/innocenti/media/8181/file/UNICEF-Innocenti-Time-Using-Digital-Tech-Impact-on-Wellbeing-2017.pdf>.
- ² An Coimisiún Eorpach, Teachtaireacht ón gCoimisiún chuig Parlaimint na hEorpa, chuig an gComhairle, chuig Coiste Eacnamaíoch agus Sóisialta na hEorpa agus chuig Coiste na Réigiún maidir le cur chuige cuimsitheach i leith na meabhairshláinte, COM(2023) 298 final, an 7 Meitheamh 2023, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=COM:2023:298:FIN>.
- ³ Sa doiciméad seo, is do leanaí óga a thagraíonn 'leanaí' (leanaí nach bhfuil tús curtha le hoideachas bunscoile acu) agus freisin do leanaí in aois scoile (leanaí ag freastal ar bhunscoileanna), agus freagraíonn 'ógánaigh' dóibh siúd atá ag freastal ar mheánscoileanna, ar scoileanna dara leibhéal agus ar ardscoileanna.

Ní mór dóibh siúd atá rannpháirteach sa dearadh digiteach níos mó freagrachta a ghlacadh orthu féin agus ní mór dóibh meastóireacht a dhéanamh ar na hiarmhairtí a d'fhéadfadh a bheith ag a gcuid roghanna, lena n-áirítear rioscaí agus bagairtí ar mheabhairshláinte leanaí agus déagóirí. Trí coincheapa ar nós na sábháilteachta, an phríobháideachais, na trédhearcachta, na héagsúlachta agus na hiontaofachta is dual d'ábhair ardcháilíochta agus coincheap folláine an úsáideora a leabú sa phróiseas deartha ón tús, is féidir le cruthaitheoirí agus soláthraithe teicneolaíochtaí digiteacha cuidiú le héifeachtaí diúltacha ar an meabhairshláinte a mhaolú agus timpeallacht ar líne níos sábháilte agus cothrom a chothú do leanaí agus do dhéagóirí.

Ina theannta sin, na dúshlán dhomhanda agus réigiúnacha a bhí ann le déanaí, lena n-áirítear paindéim COVID-19, cogadh foghach na Rúise ar an Úcráin, géarú na gcoinbhleachtaí armtha sa Mheánoirthear agus in áiteanna eile, an ghéarchéim aeráide leanúnach agus éigeandálaí eile gan choinne, tá siad tar éis cur leis na foinsí struis a mbíonn tionchar acu ar an meabhairshláinte, go háirithe do leanaí agus do dhéagóirí. Is déine fós na dúshlán sin de bharr thionchar méadaitheach agus forbairt thapa na dteicneolaíochtaí digiteacha agus na dtimpeallachtaí ar líne, lena n-áirítear na meáin shóisialta, agus de bharr an mhéadaithe ghaolmhar ar chleachtais amhrasacha dhearaidh ar líne⁴ lena bhféachtar le tionchar a imirt ar úsáideoirí nó leas a bhaint as leochaileachtaí leanaí agus déagóirí⁵. Mar gheall ar an dul i ndonas sin, ní mór freagairt chomhordaithe a thabhairt ar an leibhéal Eorpach⁶.

⁴ Mar shampla patrúin dhorcha nó dearáí andúile.

⁵ An Coimisiún Eorpach: An Ard-Stiúrthóireacht um Cheartas agus Tomhaltóirí, Lupiáñez-Villanueva, F., Boluda, A., Bogliacino, F., Liva, G. et al., *Behavioural study on unfair commercial practices in the digital environment — Dark patterns and manipulative personalisation — Final report* [Staidéar iompraíochta ar chleachtais tráchtála éagóracha sa timpeallacht dhigiteach — Patrúin dhorcha agus pearsantú ionramhálach — an tuarascáil deiridh], Oifig Foilseachán an Aontais Eorpaigh, 2022, <https://data.europa.eu/doi/10.2838/859030>.

⁶ Mar gheall ar phaindéim COVID-19, méadaíodh go mór an t-am a bhí á chaitheamh ag leanaí ar líne, le scoileanna agus an saol cultúrtha agus sóisialta ar fad ag tarlú ar líne. Tuilleadh le léamh anseo: An Coimisiún Eorpach, Teachtaireacht ón gCoimisiún chuig Parlaimint na hEorpa, chuig an gComhairle, chuig Coiste Eacnamaíoch agus Sóisialta na hEorpa agus chuig Coiste na Réigiún: Straitéis an Aontais maidir le cearta an linbh, COM(2021) 142 final, 24 Márta 2021, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/en/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>.

DÉANANN COMHAIRLE AN AONTAIS EORPAIGH AN MÉID SEO A LEANAS

AGUS AN MÉID SEO A LEANAS Á MHEABHRÚ AICI

1. De réir na hEagraíochta Domhanda Sláinte is é a chiallaíonn an mheabhairshláinte a bheith ag duine ‘go mbeadh sé i staid folláine meabhraí lenar féidir dul i ngleic le strus an tsaoil, lánfheidhm a bhaint as a gcuid ábaltachtaí, foghlaim agus oibriú ar bhealach éifeachtach, agus rannchuidiú lena phobal’ (aistriúchán neamhoifigiúil) ⁷.
2. Airteagal 168(1) CFAE, lena léirítear, *inter alia*, gur cheart gníomhaíocht an Aontais a dhíriú ar mheabhairghalar a chosc⁸.
3. An ceart chun sláinte, lena n-áirítear meabhairshláinte, atá ag gach leanbh agus déagóir mar a chumhdaítear sa dlí idirnáisiúnta, go háirithe i gCoinbhinsiún 1989 um Chearta an Linbh^{9,10}, agus i gCairt um Chearta Bunúsacha an Aontais Eorpaigh¹¹.

⁷ An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte, ‘Meabhairshláinte’, suíomh gréasáin na hEagraíochta Domhanda Sláinte, arna rochtain an 20 Eanáir 2025, https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1.

⁸ Airteagal 168 den Chonradh ar Fheidhmiú an Aontais Eorpaigh. IO C 326, 26.10.2012, ELI: http://data.europa.eu/eli/treaty/tfeu_2012/oj.

⁹ Aithnítear, in Airteagal 17 de, ceart an linbh rochtain a bheith aige ar fhaisnéis lena gcuirtear an fholláine chun cinn ach chomh maith leis sin luaitear go sainráite freisin cosaint an linbh ar ábhar atá díobhálach don fholláine, agus dearbhaítear, in Airteagal 24 de, ceart an linbh teachtadh den chaighdeán sláinte is airde is féidir, agus leagtar béim, in Airteagal 27 de, ar ‘ceart gach linbh chun caighdeán maireachtála atá leordhóthanach dá fhorbairt fhisiciúil, mheabhrach, spioradálta, mhorálta agus shóisialta’ (aistriúchán neamhoifigiúil). Tuilleadh le léamh anseo: Na Náisiúin Aontaithe, Coinbhinsiún um Chearta an Linbh, 20 Meán Fómhair 1989, <https://www.ohchr.org/sites/default/files/crc.pdf>.

¹⁰ Ina theannta sin, luaitear i mBarúil Ghinearálta Uimh. 25 ón gCoiste um Chearta an Linbh gur cheart cearta uile an linbh a chur chun cinn, a urramú, a chosaint agus a chomhlíonadh sa timpeallacht dhigiteach, <https://www.unicef.org/bulgaria/en/media/10596/file>.

¹¹ Aithnítear, in Airteagal 24 de, go bhfuil leanaí i dteideal ‘cosaint agus cúram de réir mar is gá ar mhaithe lena bhfolláine’ (aistriúchán neamhoifigiúil), agus nach mór gurb é leas an linbh príomhchúram na n-údarás poiblí agus na n-institiúidí príobháideacha. Tuilleadh le léamh anseo: IO C 303, 14.12.2007, lgh. 1-16, ELI: http://data.europa.eu/eli/treaty/char_2007/oj.

4. Tá tosaíocht tugtha d'ábhar na meabhairshláinte ag an Aontas Eorpach le blianta beaga anuas ar a chlár oibre agus, dá bhrí sin, is mó aird a thugtar anois ar mheabhairshláinte leanaí agus déagóirí^{12,13,14,15,16,17,18} lena n-áirítear i mBliain Eorpach na hÓige 2022, Straitéis Óige an Aontais Eorpaigh (2019-2027)¹⁹, tionscnamh suaitheanta an limistéir Eorpaigh oideachais dar teideal 'Conairí i dtreo na rathúlachta scoile'²⁰, agus an Plean Gníomhaíochta don Oideachas Digiteach²¹.

-
- ¹² Comhairle an Aontais Eorpaigh, Conclúidí ón gComhairle maidir le todhchaí an Aontais Sláinte Eorpaigh: Eoraip a thugann aire, a ullmhaíonn agus a thugann cosaint, 11597/24, an 26 Meitheamh 2024, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-11597-2024-INIT/ga/pdf>.
- ¹³ Comhairle an Aontais Eorpaigh, Conclúidí ón gComhairle maidir leis an meabhairshláinte, 15971/23, an 30 Samhain 2023, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-15971-2023-INIT/ga/pdf>.
- ¹⁴ Conclúidí ón gComhairle agus ó Ionadaithe Rialtais na mBallstát maidir le cur chuige cuimsitheach i ndáil le meabhairshláinte daoine óga san Aontas Eorpach, IO C, C/2023/1337, 30.11.2023, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/C/2023/1337/oj>.
- ¹⁵ Parlaimint na hEorpa: an Coiste um an gComhshaoil, um Shláinte Phoiblí agus um Shábháilteacht Bia, Cerdas, S., 'Tuarascáil ar mheabhairshláinte', 2023/2074(INI), 17 Samhain 2023, https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-9-2023-0367_GA.html.
- ¹⁶ An Coimisiún Eorpach: an Ard-Stiúrthóireacht um Oideachas, an Óige, Spórt agus Cultúr, Folláine agus Meabhairshláinte ar scoil — Treoirí do lucht ceaptha beartas oideachais, ceannairí scoile, múinteoirí agus oideoirí, Oifig Foilseachán an Aontais Eorpaigh, 2024, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/590>. <https://education.ec.europa.eu/news/supporting-wellbeing-at-school-new-guidelines-for-policymakers-and-educators>.
- ¹⁷ Comhairle an Aontais Eorpaigh, Conclúidí ón gComhairle maidir le meabhairshláinte na mban agus na gcailíní a neartú tríd an gcomhionannas inscne a chur chun cinn, 16366/24, an 2 Nollaig 2024, <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-16366-2024-INIT/ga/pdf>.
- ¹⁸ An Coimisiún Eorpach, Dearbhú Comhpháirteach ó Pharlaimint na hEorpa, ón gComhairle agus ón gCoimisiún, an Dearbhú Eorpach maidir le Cearta Digiteacha agus Prionsabail Dhigiteacha le haghaidh na Deacáide Digití, IO C 23, 23.1.2023, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=OJ:JOC_2023_023_R_0001.
- ¹⁹ Rún ó Chomhairle an Aontais Eorpaigh agus ó Ionadaithe Rialtais na mBallstát, ag teacht le chéile dóibh i dtionól na Comhairle, maidir le creat don chomhar Eorpach i réimse na hÓige: Straitéis Óige an Aontais Eorpaigh 2019-2027, IO C 456, 18.12.2018, lgh. 1-22 https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=o:j:JOC_2018_456_R_0001.
- ²⁰ An Coimisiún Eorpach: an Ard-Stiúrthóireacht um Oideachas, an Óige, Spórt agus Cultúr, Conairí i dtreo na rathúlachta scoile, Oifig Foilseachán an Aontais Eorpaigh, 2024, <https://data.europa.eu/doi/10.2766/477763>.
- ²¹ An Coimisiún Eorpach, an Limistéar Eorpach Oideachais — Oideachas Digiteach, 'Plean Gníomhaíochta don Oideachas Digiteach', suíomh gréasáin an Choimisiúin Eorpaigh, an 23 Samhain 2023, arna rochtain an 20 Bealtaine 2025. <https://education.ec.europa.eu/focus-topics/digital-education/action-plan>.

5. Straitéis an Aontais maidir le cearta an linbh, lena n-aithnítear a thábhachtaí atá dea-mheabhairshláinte d'fhorbairt leanaí²², agus an Moladh ón gComhairle lena mbunaítear Ráthaíocht Eorpach do Leanaí, ina leagtar béim ar leith ar an meabhairshláinte²³.
6. An Teachtaireacht ón gCoimisiún maidir le cur chuige cuimsitheach i leith na meabhairshláinte, lena n-aithnítear an óige mar chéim rithábhachtach sa saol, ina leagtar béim ar thionchar fadtéarmach na ndúshlán meabhairshláinte le linn na hóige ar dhaoine aonair, ar phobail agus ar shochaithe chomh maith leis an ról lárnach atá ag teaghlaigh², a n-acmhainní socheacnamaíocha agus a dtimpeallacht i gcoitinne.
7. Na Conclúidí ón gComhairle maidir le meabhairshláinte na mban agus na gcailíní a neartú trí chomhionannas inscne a chur chun cinn, lena leagtar béim ar thionchar diúltach na cibearbhulaíochta, na mífhaisnéise, na bréagaisnéise, agus an nochta do chaighdeáin áilleachta neamhréadúla ar mheabhairshláinte leanaí agus déagóirí¹⁷.

²² An Coimisiún Eorpach, Teachtaireacht ón gCoimisiún chuig Parlaimint na hEorpa, chuig an gComhairle, chuig Coiste Eacnamaíoch agus Sóisialta na hEorpa agus chuig Coiste na Réigiún: Straitéis an Aontais maidir le cearta an linbh, COM(2021) 142 final, 24 Márta 2021, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/en/TXT/?uri=CELEX%3A52021DC0142>.

²³ Moladh (AE) 2021/1004 ón gComhairle an 14 Meitheamh 2021 lena mbunaítear Ráthaíocht Eorpach do Leanaí, IO L 223, 22.6.2021, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reco/2021/1004/oj>.

8. An obair reachtach agus neamhreachtach a rinne an tAontas le déanaí maidir leis an saol digiteach a dhéanamh níos sábháilte do leanaí agus do dhéagóirí^{24,25,26,27,28,29}, agus maidir le mí-úsáid ghnéasach leanaí ar líne a chomhrac^{30,31}.

-
- ²⁴ Rialachán (AE) 2022/2065 ó Pharlaimint na hEorpa agus ón gComhairle an 19 Deireadh Fómhair 2022 maidir le Margadh Aonair do Sheirbhísí Digiteacha agus lena leasaítear Treoir 2000/31/CE (an Gníomh um Sheirbhísí Digiteacha), IO L 277, 27.10.2022, ELI: <https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2022/2065/oj>.
- ²⁵ An Coimisiún Eorpach, Teachtaireacht ón gCoimisiún chuig Parlaimint na hEorpa, chuig an gComhairle, chuig Coiste Eacnamaíoch agus Sóisialta na hEorpa agus chuig Coiste na Réigiún: *A Digital Decade for children and youth: the new European strategy for a better internet for kids (BIK+)* [Deich mBliana Digiteacha do leanaí agus don óige: an straitéis Eorpach nua maidir le hidirlíon níos fearr do leanaí (BIK+)], COM(2022) 212 final, an 11 Bealtaine 2022, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=celex:52022DC0212>.
- ²⁶ Rún ó Pharlaimint na hEorpa an 11 Márta 2021 maidir le cearta an linbh i bhfianaise Straitéis an Aontais maidir le cearta an linbh, IO C, 474, 24.11.2021, lgh. 146-155 https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=oj:JOC_2021_474_R_0017.
- ²⁷ Comhairle an Aontais Eorpaigh, Conclúidí ón gComhairle maidir le litearthacht sna meáin i ndomhan atá ag síorathrú, IO C, 2020/C 193/06, 9.6.2020, [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609\(04\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609(04)).
- ²⁸ Treoir (AE) 2018/1808 ó Pharlaimint na hEorpa agus ón gComhairle an 14 Samhain 2018 lena leasaítear Treoir 2010/13/AE maidir le comhordú forálacha áirithe arna leagan síos le dlí, rialachán nó gníomh riaracháin i mBallstáit i dtaobh seirbhísí meán closamhairc a sholáthar (An Treoir maidir le Seirbhísí Meán Closamhairc) i bhfianaise athruithe ar an margadh, IO L 303, 2018/1808, 28.11.2018, lch 69, ELI: <http://data.europa.eu/eli/dir/2018/1808/oj>.
- ²⁹ Rialachán (AE) 2024/1689 ó Pharlaimint na hEorpa agus ón gComhairle an 13 Meitheamh 2024 lena leagtar síos rialacha comhchuibhithe maidir leis an intleacht shaorga agus lena leasaítear Rialacháin (CE) Uimh. 300/2008, (AE) Uimh. 167/2013, (AE) Uimh. 168/2013, (AE) 2018/858, (AE) 2018/1139 agus (AE) 2019/2144 agus Teoracha 2014/90/AE, (AE) 2016/797 agus (AE) 2020/1828 (an Gníomh um an Intleacht Shaorga) PE/24/2024/REV/1, IO L, 2024/1689, 12.7.2024, ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2024/1689/oj>.
- ³⁰ An Coimisiún Eorpach, Teachtaireacht ón gCoimisiún chuig Parlaimint na hEorpa, chuig an gComhairle, chuig Coiste Eacnamaíoch agus Sóisialta na hEorpa agus chuig Coiste na Réigiún: Straitéis an Aontais maidir le mí-úsáid ghnéasach leanaí a chomhrac ar bhealach níos éifeachtaí, COM(2020) 607 final, 24 Iúil 2020, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0607>.
- ³¹ Rialachán (AE) 2021/1232 ó Pharlaimint na hEorpa agus ón gComhairle an 14 Iúil 2021 maidir le maolú sealadach ar fhorálacha áirithe de Threoir 2002/58/CE a mhéid a bhaineann le húsáid teicneolaíochtaí ag soláthraithe seirbhísí cumarsáide idirphearsanta neamhspleách ar uimhir chun sonraí pearsanta agus sonraí eile a phróiseáil chun mí-úsáid ghnéasach leanaí ar líne a chomhrac, arna leasú le Rialachán (AE) 2024/1307 ó Pharlaimint na hEorpa agus ón gComhairle an 29 Aibreán 2024, PE/38/2021/REV/1, IO L 274, 30.7.2021, ELI: <http://data.europa.eu/eli/reg/2021/1232/oj>.

9. Leis an nGníomh um Sheirbhísí Digiteacha, lena bhforchuirtear, i measc nithe eile, ceanglais ar ardáin ar líne chun ardleibhéal príobháideachais, sábháilteachta agus slándála a áirithiú do mhionaoisigh a úsáideann a seirbhísí²⁴, agus lena gcuirtear d'oibleagáid ar ardáin an-mhór ar líne measúnú riosca agus maolú riosca tráthrialta a dhéanamh i ndáil le rioscaí sistéamacha d'urramú chearta an linbh agus do chosaint mionaoiseach ar iarmhairtí diúltacha ar a bhfolláine fhisiciúil agus meabhrach; An Treoir maidir le Seirbhísí Meán Closamhairc, lena soláthraítear, i measc nithe eile, creat sonrach lena ngabhann coimircí i gcoinne inneachar closamhairc atá díobhálach, lena n-áirítear inneachar a chuirtear ar fáil ar ardáin comhroinnte físeán, agus lena gcuirtear d'oibleagáid ar na Ballstáit a áirithiú go ndéanfaidh soláthraithe seirbhísí meán closamhairc agus soláthraithe ardán comhroinnte físeán faoina ndlínse bearta iomchuí chun mionaoisigh a chosaint ar aon chláir, nó ar aon fhíseáin arna nginiúint ag úsáideoirí, agus ar aon chumarsáid tráchtála closamhairc a d'fhéadfadh dochar a dhéanamh dá bhforbairt fhisiciúil, mheabhrach nó mhorálta²⁸; an straitéis Eorpach nua maidir le hidirlíon níos fearr do leanaí (BIK+), lena n-áirítear bearta chun tacú le folláine meabhrach ar líne agus dearáí atá aois-oiriúnach, arb é is aidhm di feasacht a mhúscailt agus acmhainneacht a fhorbairt maidir le rioscaí ar líne, mar shampla cibearbhulaíocht, mífhaisnéis agus bréagaisnéis, agus lena bhféachtar freisin le hiompar sláintiúil freagrach a chur chun cinn ar líne²⁵, agus an Gníomh um an Intleacht Shaorga, lena leagtar síos rialacha cothrománacha agus riosca-bhunaithe maidir leis an gcaoi ar féidir an intleacht shaorga (IS) a fhorbairt agus a úsáid san Aontas i ngach réimse agus i ngach earnáil, agus arb é is aidhm dó ardleibhéal cosanta agus sábháilteachta maidir le cearta bunúsacha a áirithiú, agus cearta sonracha leanaí a chur san áireamh, lena n-áirítear trí thoirmeasc sainráite a chur ar chórais intleachta saorga a fhéachann le teacht i dtír ar leochaileachtaí leanaí ar líne²⁹ agus trí choimircí comhréireacha agus éifeachtacha a chur chun feidhme le haghaidh córais intleachta saorga ardriosca.

10. Na conclúidí ón gComhairle maidir le tacú leis an bhfolláine san oideachas digiteach, ina n-iarrtar ar na Ballstáit folláine na bhfoghlaiméoirí agus na n-oideoirí a neartú agus beartais agus straitéisí náisiúnta á gceapadh acu san oideachas digiteach, agus tacú le scoileanna bainistiú ama iomchuí a fhorbairt a mhéid a bhaineann le gníomhaíochtaí teagaisc agus foghlama digiteacha agus aghaidh ar aghaidh³².
11. Na conclúidí ón gComhairle maidir leis an méid a chuireann an t-oideachas agus an oiliúint le comhluachanna Eorpacha agus leis an tsaoránacht dhaonlathach a neartú, lena spreagtar na Ballstáit chun litearthacht éifeachtach sna meáin agus litearthacht dhigiteach éifeachtach a fheabhsú, i bhfianaise na ndúshlán méadaitheach atá roimh leanaí agus roimh dhéagóirí i gcomhthéacsanna digiteacha agus ar líne i réimsí mar iad seo a leanas mar shampla: an tslándáil dhigiteach agus an príobháideachas digiteach, an chibearbhulaíocht, an bhréagaisnéis, an fhuathchaint agus an radacú³³.
12. Straitéis an Choimisiúin um Aontas na hUllmhachta, arb é is aidhm di ullmhacht a chomhtháthú i gcuraclaim scoile, oiliúint a chur ar bhaill foirne oideachasúla chun cuidiú le scileanna ullmhachta bunriachtanacha a fhorbairt, mar shampla litearthacht sna meáin agus litearthacht dhigiteach, agus feachtas a mhéadú maidir le rioscaí agus bagairtí, go háirithe trí mhífhaisnéis a chomhrac³⁴.
13. Na conclúidí ón gComhairle maidir le scileanna luaile agus gníomhaíochtaí coirp agus spóirt do leanaí a chur chun cinn, ina leagtar béim ar an nasc idir an ghníomhaíocht coirp agus folláine meabhrach leanaí agus déagóirí³⁵.

³² Comhairle an Aontais Eorpaigh, Conclúidí ón gComhairle maidir le tacú leis an bhfolláine san oideachas digiteach, 2022/C 469/04, 9.12.2022, ELI: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/GA/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/GA/TXT/?uri=CELEX:52022XG1209(01)).

³³ Comhairle an Aontais Eorpaigh, Conclúidí ón gComhairle maidir leis an méid a chuireann an t-oideachas agus an oiliúint le comhluachanna Eorpacha agus leis an tsaoránacht dhaonlathach a neartú, IO C, C/2023/1419, 1.12.2023, ELI: <http://data.europa.eu/eli/C/2023/1419/oj>.

³⁴ An Coimisiún Eorpach, Teachtaireacht Chomhpháirteach chuig Parlaimint na hEorpa, chuig an gComhairle Eorpach, chuig an gComhairle, chuig Coiste Eacnamaíoch agus Sóisialta na hEorpa agus chuig Coiste na Réigiún maidir leis an Straitéis Eorpach um Aontas na hUllmhachta, JOIN(2025) 130 final, an 26 Márta 2025, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/GA/TXT/?uri=celex:52025JC0130>.

³⁵ Comhairle an Aontais Eorpaigh, Conclúidí ón gComhairle maidir le scileanna luaile, gníomhaíochtaí coirp agus spóirt do leanaí a chur chun cinn, IO C, 2015/C 417/09, 15.12.2015, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/GA/TXT/?uri=CELEX%3A52015XG1215%2807%29>.

14. Na Conclúidí ón gComhairle agus ó ionadaithe Rialtais na mBallstát, ag teacht le chéile dóibh i dtionól na Comhairle, maidir le gníomhaíocht coirp ar feadh an tsaoil, ina leagtar béim ar thionchar na gníomhaíochta coirp ar an meabhairshláinte le linn na hóige³⁶.
15. Go bhfuil na Conclúidí seo ón gComhairle gan dochar don chaibidlíocht maidir leis an gCreat Airgeadais Ilbhliantúil tar éis 2027.

AGUS AN MÉID SEO A LEANAS MAR THUISCINT AICI

16. Le folláine meabhrach leanaí agus déagóirí, féadfaidh siad leo clocha míle forbartha a bhaint amach³⁷, foghlaim faoi bhealaí chun déileáil le fadhbanna, a mothúcháin féin a rialáil, inniúlachtaí sóisialta agus mothúchánacha a shealbhú, caidreamh slán cothaitheach a bhunú le piaraí agus le daoine fásta, rath a bheith orthu ar scoil, tuiscint láidir ar fhéinfhiúntas a fhorbairt agus cur leis an bhféinmhuinín agus leis an bhféiniúlacht a bheidh de dhíth orthu chun bláthú³⁵.
17. Bíonn fadhbanna meabhairshláinte²² ag suas le 20 % de leanaí ar fud an domhain agus tá neamhoird mheabhracha ag 9 milliún déagóir (idir 10 agus 19 mbliana d'aois) san Eoraip³⁸, rud a imríonn tionchar mór – mura gcuirtear cóireáil orthu – ar a bhforbairt, ar a ngnóthachtáil oideachais agus ar a gcumas saol sásúil a chaitheamh.

³⁶ Comhairle an Aontais Eorpaigh, Conclúidí ón gComhairle maidir leis an ngníomhaíocht coirp ar feadh an tsaoil, IO C, 2021/C 501 I/01, 13.12.2021, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/GA/TXT/?uri=oj:JOC_2021_501_I_0001.

³⁷ *SOS Children's Villages, 'A truly comprehensive EU approach to mental health: Putting children and families' wellbeing at the centre'*, Meán Fómhair 2024, <https://www.sos-childrensvillages.org/getmedia/677b48e5-a312-4454-bc0a-766057acbf30/Briefing-note-mental-health-SOS-CVI>.

³⁸ Ciste Éigeandála Idirnáisiúnta na Náisiún Aontaithe do Leanaí, *The State of the World's Children 2021: On My Mind — Promoting, protection and careing for children's mental health* [An staid ina bhfuil leanaí an domhain 2021: Ag meabhrú dom féin: Meabhairshláinte leanaí a chur chun cinn, a chosaint agus aire a thabhairt di], UNICEF, Nua-Eabhrac, Deireadh Fómhair 2021, <https://www.unicef.org/media/114636/file/SOWC-2021-full-report-English.pdf>.

18. Is minic gur sa luath-óige a thagann cúiseanna na bhfadhbanna meabhairshláinte chun cinn, agus tagann thart ar leath de na neamhoird mheabhracha go léir chun cinn roimh 14 bliana d'aois, rud a léiríonn olltábhacht na céime seo den saol i bhforbairt an duine aonair³⁷. Ar an gcaoi chéanna, is tréimhse ríthábhachtach í an ógántacht chun na nósanna sóisialta agus mothúchána a fhorbairt lena gcuirtear an fholláine mheabhrach chun cinn. Fiú i gcásanna ina dtagann dúshlán meabhairshláinte chun cinn níos déanaí sa saol, bíonn éifeacht fhoirmitheach ag eispéiris na luath-óige agus, más crua iad na heispéiris sin, féadfaidh siad rannchuidiú le neamhoird mheabhracha a fhorbairt ag aois ar bith.
19. Sa lá atá inniu ann, is mó agus is mó an chuid de shaol laethúil leanaí agus déagóirí atá á caitheamh i dtimpeallachtaí digiteacha, agus tá sé ríthábhachtach, dá bhrí sin, go ndéanfar a gcearta sa saol digiteach a chosaint ar an leibhéal céanna agus a dhéantar iad a chosaint sa saol fisiciúil.
20. Le forbairt thapa na dteicneolaíochtaí digiteacha, cuirtear neart buntáistí ar fáil do leanaí agus do dhéagóirí a bhaineann leis an oideachas, leis an tsiamsaíocht agus leis an gcumarsáid, mar shampla, roghanna le haghaidh foghlaim phearsantaithe, a scileanna agus a n-inniúlachtaí digiteacha a fhorbairt nó rochtain a bheith acu ar phobail fhíorúla. Cabhraíonn na tairbhí sin chun naisc shóisialta a chruthú, go háirithe i measc déagóirí, naisc a d'fhéadfadh a meabhairshláinte³⁹ agus a bhfolláine fhoriomlán a neartú. Is féidir leo cur go mór le feachtais choisctheacha freisin atá dírithe ar leanaí agus ar dhéagóirí, mar shampla feachtais chun féinmharú a chosc.

³⁹ Sampla de na buntáistí sin is ea cluichí a imirt ar bhealach freagrach, rud a d'fhéadfadh dul chun tairbhe don mheabhairshláinte trí na frithluailí a ghéarú, trí ghiúmar níos fearr a chur ar an imreoir agus trí ligean d'imreoirí bhlaiseadh d'fhéiniúlachtaí agus mothúcháin nua. Is féidir le cluichí ar líne cabhrú le naisc a dhéanamh le daoine ar fud an domhain freisin, go háirithe i gcás iad siúd a bhíonn ag streachailt leis an sóisialú. Tuilleadh le léamh anseo: Meabhairshláinte na hEorpa, *Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Applying a human rights based, psychosocial approach as compass* [Tuarascáil ar an digiteáil i réimse na meabhairshláinte, An mheabhairshláinte sa ré digiteach: Cur chuige síceasóisialta bunaithe ar chearta an duine a chur i bhfeidhm i bhfoirm compáis], Nollaig 2022, <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Appling-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>.

21. Ag an am céanna, is bagairt í forbairt thapa thuasluaite sin na dteicneolaíochtaí digiteacha, nach eol ach go páirteach raon a tionchair agus a hiarmhairtí go fóill d'fholláine mheabhrach fhoriomlán leanaí agus ógánaigh. Dá bhrí sin, tá gá le tuilleadh taighde chun measúnú cuí a dhéanamh ar an tionchar a imríonn sí ar an inchinn agus ar an bpearsantacht atá i mbun fáis agus forbartha, lena n-áirítear ar na cumais agus na scileanna cognaíocha, chomh maith leis na hiarmhairtí iompraíochta a d'fhéadfadh a bheith i gceist⁴⁰, go háirithe maidir le leanaí agus ógánaigh leochaileacha.
22. D'fhéadfadh na rioscaí a bhaineann le leathnú na dteicneolaíochtaí digiteacha do mheabhairshláinte leanaí agus ógánaigh a bheith ard; dá bhrí sin, is stuama an mhaise é go ndéanfar bearta coisctheacha, go dtí go mbeidh dóthain taighde déanta, chun na rioscaí a d'fhéadfadh a bheith ann a mhaolú, bunaithe ar an bhfianaise eolaíoch atá ann faoi láthair. Ar na bearta sin, d'fhéadfaí a áireamh, mar shampla, go gcomhtháthófaí sa chóras oideachais teagasc na scileanna sóisialta-mothúchánacha agus sásraí chun déileáil le strus, na cleachtais arb eol cheana féin iad a bheith andúileach ionramhálach a rialáil, chomh maith le tacú le tuismitheoirí tríd an bhfaisnéis agus na huirlisí iomchuí a sholáthar dóibh ionas go bhfoghlaimeoidh leanaí agus ógánaigh conas dul i ngleic leis an saol digiteach ar bhealach sábháilte cumhachtaithe.
23. Ní foláir do na córais rialála agus na córais oideachais aghaidh a thabhairt ar na dúshlán sin ar bhealach níos fearr chun a áirithiú go mbainfidh leanaí agus ógánaigh tairbhe as deiseanna an tsaoil dhigitigh, agus ag an am céanna go ndéanfar an drochthionchar a d'fhéadfadh sé a imirt ar an meabhairshláinte a chosc agus a mhaolú.
24. I bhformhór na gcásanna, ní hí an digiteáil féin, ná úsáid na dteicneolaíochtaí digiteacha, an fhadhb; is amhlaidh gurb é grúpa de dheitéarmanaint dhigiteacha, cuir i gcás, an t-úsáideoir, an t-iompar, an timpeallacht, an t-ábhar agus an dearadh, a d'fhéadfadh tionchar a imirt ar mheabhairshláinte leanaí agus ógánaigh.

⁴⁰ *European Public Health Alliance, Farah, L., Strengthening countries' cooperation to safeguard children and adolescents from screen addiction and to protect mental health*, suíomh gréasáin *European Public Health Alliance*, an 24 Meán Fómhair 2024, arna rochtain an 21 Eanáir 2025, <https://epha.org/strengthening-countries-cooperation-to-safeguard-children-and-adolescent-from-screen-addiction-and-protect-mental-health/>.

25. Is grúpa leochaileach iad leanaí agus déagóirí mar úsáideoirí teicneolaíochta digití, agus an riosca ann go háirithe go mbeidh siad ina n-íospartaigh cibearchoireachta (e.g. goid aitheantais, sracadh, mí-úsáid ghnéasach leanaí), cleachtais deartha ionramhála agus/nó andúile, úsáid neamhdhleathach sonraí pearsanta, nó go mbeadh siad páirteach i ngníomhaíochtaí atá míchuí nó neamhdhleathach dóibh (e.g. féachaint ar ábhar do dhaoine fásta, cearrbhachas ar líne agus páirteach i gcluichí ar líne (e.g. 'boscaí éadála' mar a thugtar orthu), alcól, tobac agus táirgí comhchosúla a cheannach¹⁴, nó gealltóireacht ar líne). D'fhéadfadh leanaí agus déagóirí a bheith i mbaol a n-earcaithe ar líne freisin chun críche a thuilleadh dúshaothraithe, agus tá cailíní neamhchosanta go háirithe ar riosca an chibearfhoréigin inscne-bhunaithe, lena n-áirítear cibirchiapadh⁴¹, agus bíonn leanaí faoi mhíchumas neamhchosanta go háirithe ar chibearbhulaíocht agus ar fhoréigean⁴².

⁴¹ Sala, A., Porcaro, L. Gomez, E., *Social Media Use and adolescents mental health and well-being: An umbrella review* [Meabhairshláinte agus folláine 'Úsáid na Meán Sóisialta agus déagóirí': scáth-athbhreithniú] *Computers in Human Behavior Reports*, Márta 2024, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404>.

⁴² Barringer-Brown, Ch., *Cyber bullying among Students with Serious Emotional and Specific Learning Disabilities* [Cibearbhulaíocht i gcás Mac Léinn a bhfuil Múscailt Mhothúchánach agus faoi Mhíchumas Sonrach Foghlama acu], *Journal of Education and Human Development*, Meitheamh 2015, Imleabhar. 4, Uimh. 2(1), <https://jehdnet.com/vol-4-no-2-1-june-2015-abstract-4-jehd/>.

26. Ó thaobh iompair de, má bhíonn rochtain ag leanaí ar na teicneolaíochtaí digiteacha róluath, róthobann nó gan an mhaoirseacht chuí, d'fhéadfadh sé go gcuirfí isteach ar a bhforbairt chognaíoch agus mheabhrach⁴³, agus d'fhéadfadh fadhbanna meabhracha teacht chun cinn de thoradh mí-úsáid nó ró-úsáid a bheith á baint ag leanaí agus ógánaigh atá in aois scoile as na teicneolaíochtaí digiteacha trí, cuir i gcás, srian a chur ar an idirghníomhaíocht shóisialta as líne⁴⁴, imeallú sóisialta⁴⁵ agus uaigneas⁴⁶, drochthionchar ar na cumais cognaíocha⁴⁷, neamhord cluichíochta⁴⁸ nó andúil iompraíochta⁴⁹.

⁴³ An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte., *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age*, An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte, 2019, <https://iris.who.int/handle/10665/311664>.

⁴⁴ Mental Health Europe, *Report on Digitalisation in Mental Health, Mental health in the digital age: Applying a human rights based, psychosocial approach as compass* [Tuarascáil ar an digiteáil i réimse na meabhairshláinte, An mheabhairshláinte sa ré digiteach: Cur chuige síceasóisialta bunaithe ar chearta an duine a chur i bhfeidhm i bhfoirm compáis], Nollaig 2022, <https://www.mhe-sme.org/wp-content/uploads/2023/01/Mental-health-in-the-digital-age-Appling-a-human-rights-based-psychosocial-approach-as-compass.pdf>.

⁴⁵ An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte, grafaic faisnéise EDS *Social isolation and loneliness affect people of all ages, worldwide*, suíomh gréasáin EDS, an 15 Samhain 2023, arna rochtain an 20 Bealtaine 2025. <https://www.who.int/multi-media/details/social-isolation-and-loneliness-affect-people-of-all-ages--worldwide>.

⁴⁶ An Coimisiún Eorpach, an tAirmheán Comhpháirteach Taighde (JRC) (2024): Suirbhé an Aontais maidir leis an uaigneas. An Coimisiún Eorpach, an tAirmheán Comhpháirteach Taighde (ACT) [Dataset] PID: <http://data.europa.eu/89h/82e60986-9987-4610-ab4a-84f0f5a9193b>.

⁴⁷ Small, G. W., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P. et al., *Brain health consequences of digital technology use, Dialogues in clinical neuroscience*, Im. 22, Eagrán 2, 2020, lgh. 179–187, <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall>.

⁴⁸ An Eagraíocht Dhomhanda Sláinte, suíomh gréasáin, arna rochtain an 15 Aibreán 2025, <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder>.

⁴⁹ Is geall le patrún iompraíochta inarb í an andúil an príomhchomhartha sóirt í mí-úsáid agus ró-úsáid na dteicneolaíochtaí digiteacha, go háirithe na meáin shóisialta; áirítear ar an andúil sin an neamhábaltacht srian a chur leis an úsáid, airíonna 'éirí as' nuair nach féidir leis an duine na teicneolaíochtaí sin a úsáid, faillí a dhéanamh i ngníomhaíochtaí eile chun bheith in ann teicneolaíochtaí digiteacha a úsáid, agus iarmhairtí diúltacha sa saol laethúil mar gheall ar an ró-úsáid. Tuilleadh le léamh anseo: Eagraíocht Dhomhanda Sláinte, 'Teens, screens and mental health', suíomh gréasáin na hEagraíochta Domhanda Sláinte, an 25 Meán Fómhair 2024, arna rochtain an 20 Eanáir 2025, <https://www.who.int/europe/news-room/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>.

27. D'fhéadfadh an mí-úsáid nó an ró-úsáid a d'fhéadfadh leanaí agus ógánaigh a bhaint as na teicneolaíochtaí digiteacha tionchar díobhálach a imirt ar a sláinte fhisiciúil freisin, mar shampla go dtiocfadh laghdú ar a ngníomhaíocht coirp dá barr⁵⁰, go mbeadh stíl mhaireachtála neamhghníomhach acu nó gur measaíde fós an stíl mhaireachtála neamhghníomhach acu, chomh maith le drochnósanna iteacháin, rud a d'fhéadfadh murtall⁵¹, fadhbanna codlata⁵², lagú amhairc (go háirithe míopia), nó forbairt neamhoird mhatánchnámharlaigh⁵³ a bheith mar thoradh orthu. Is baol freisin go rachaidh an mheabhairshláinte agus an fholláine fhoriomlán in olcas mar gheall ar na tosca sin go léir.
28. Timpeallachtaí ina mbaineann tuismitheoirí, oideoirí nó cúramóirí na leanaí agus na n-ógánach ró-úsáid as gléasanna digiteacha, d'fhéadfadh siad sin cur isteach ar fhorbairt cheart na hidirghníomhaíochta cuí idir daoine fásta agus leanaí (nó 'technoference' mar a thugtar air sa Bhéarla) agus d'fhéadfaí saobhadh a dhéanamh ar fhorbairt na scileanna saoil, scileanna ar den riachtanas iad don fholláine mheabhrach⁵⁴.

⁵⁰ Kardefelt-Winther, D., Rees, G., & Livingstone, S., 'Contextualising the link between adolescents' use of digital technology and their mental health: a multi-country study of time spent online and life satisfaction', *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, Im. 61, Eagrán 8, 2020, lgh. 875–889, <https://doi.org/10.1111/jcpp.13280>.

⁵¹ D'fhéadfadh an dislipidéime agus an diaibéiteas, nó an rómheáchan agus an murtall, teacht as drochnósanna iteacháin. Tuilleadh le léamh anseo: Aghasi, M., Matinfar, A., Golzarand, M., Salari-Moghaddam, A., & Ebrahimpour-Koujan, S., *Internet Use in Relation to Overweight and Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cross-Sectional Studies* [Úsáid Idirlín i ndáil le Rómheáchan agus Murtall: Athbhreithniú córasach agus meitea-anailís ar staidéir trasearnálacha], *Advances in nutrition*, Im. 11, Eagrán 2, 2020, lgh. 349–356, <https://doi.org/10.1093/advances/nmz073>.

⁵² Is fachtóir ríthábhachtach don mheabhairshláinte é an chodladh, agus is iad laghdú an ama codlata agus laghdú cháilíocht an chodlata príomh-dhrochéifeachtaí úsáid na dteicneolaíochtaí digiteacha i measc leanaí agus ógánaigh.

Tuilleadh le léamh anseo: Stanković, M., Nesic, M., Cicevic, S., & Shi, Z., *Association of smartphone use with depression, anxiety, stress, sleep quality, and internet addiction. Empirical evidence from a smartphone application* [Comhlachas úsaíde fóin chliste le dúlagar, imní, strus, cáilíocht codlata, agus andúil ar an idirlíon. Faisnéis eimpíreach ó fheidhmchlár gutháin chliste], *Personality and Individual Differences*, Im. 168, Eanáir 2021, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110342>.

⁵³ Tereshchenko S., Kasparov E., Manchuk V., Evert L., Zaitseva O. et al., *Recurrent pain symptoms among adolescents with generalized and specific problematic internet use: A large-scale cross-sectional study* [Pianta athfhillteacha ar dhéagóirí a bhfuil úsáid idirlín fhadhbach ghinearálaithe agus shonrach acu: Mór-staidéar trasearnálach], *Computers in Human Behavior Reports*, Imleabhar. 16, Nollaig 2024, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100506>.

⁵⁴ McDaniel, B.T., Radesky, J. S., *Technoference: Parent Distraction with Technology and Associations with Child Behavior Problems* [Cur isteach teicneolaíochta: Seachmall tuismitheora de dheasca teicneolaíochta agus na naisc le fadhbanna iompair leanaí], *Child Development*, Im. 89(1), Bealtaine 2017, <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>.

29. Maidir leis an ábhar digiteach a mbíonn leanaí agus déagóirí ag breathnú air, cuirimis i dhá chatagóir é. Cáilíocht an ábhair a chuirtear i láthair ar na meáin shóisialta agus ar ardáin chomhchosúla an chéad chatagóir; d'fhéadfadh sé a bheith aois-oiriúnach, ach mar gheall ar an gcaoi a ndéantar é a sheachadadh (e.g. a mhinice a thaispeántar é d'úsáideoirí) agus mar gheall ar ghnéithe dearaidh áirithe darb aidhm gafacht na n-úsáideoirí a mhéadú, d'fhéadfadh sé tionchar diúltach a imirt ar an bhféinmheas⁵⁵ nó ar an bhféinmhuinín, leibhéil struis agus inní a mhéadú⁵⁵, bheith ina chúis le forbairt nó géarú neamhoird, idir neamhoird mheabhracha, ar nós an dúlagair⁵⁶, neamhoird iompraíochta ar nós na hipirghníomhaíochta/neamhghníomhaíochta⁵⁷ agus d'fhéadfadh sé rannchuidiú le híomhá dhiúltach coirp a chruthú agus le neamhoird iteacháin⁵⁸ a fhorbairt.

⁵⁵ Karim, F., Oyewande, A. A., Abdalla, L. F., Chaudhry Ehsanullah, R., & Khan, S., *Social Media Use and Its Connection to Mental Health: A Systematic Review* [Úsáid na meán sóisialta agus a ghaol leis an meabhairshláinte], Cureus, Imleabhar. 12, Eagrán 6, 2020, <https://doi.org/10.7759/cureus.8627>

⁵⁶ MA, L., Evans, B., Kleppang, A. L., & Hagquist, C., *The association between screen time and reported depressive symptoms among adolescents in Sweden* [An comhlachas idir am scáileáin agus comharthaí dúlagair i gcás déagóirí sa tSualainn], Family practice, Iml. 38, Eagrán 6, 2021, lgh. 773-779, <https://doi.org/10.1093/fampra/cmab029>.

⁵⁷ *The state of children in the European Union 2024*, Achoimre Bheartais Uimh. 2, UNICEF, Feabhra 2024, <https://www.unicef.org/eu/media/2806/file/Digital%20technologies%20policy%20brief.pdf>.

⁵⁸ Marks, R. J., De Foe A. & Collett J., *The pursuit of wellness: Social media, body image and eating disorders* [Sa tóir ar an bhfolláine: na meáin shóisialta, íomhá choirp agus fadhbanna iteacháin] Children and youth services review, Imleabhar. 119, 2020, <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105659>.

Is é ábhar neamhoiriúnach an dara catagóir ábhair, a arb é atá ann leanaí agus ógánaigh a bheith á nochtadh d'ábhar díobhálach, mar shampla foréigean (cibearbhulaíocht agus cibirchiapadh)⁵⁹ agus foréigean foircneach, ábhair ghnéis (pornagrafaíocht)⁶⁰, mífhaisnéis agus bréagaisnéis (lena n-áirítear íomhánna, físeáin nó fuaime a ghintear leis an intleacht shaorga nó 'domhainbhrionnuithe')⁶¹, fuathchaint⁶², cumarsáid tráchtála agus neamhthráchtála nó cur chun cinn bia agus deochanna míshláintiúla, alcóil, tobac agus táirgí comhchosúla¹⁴, nó substaintí atá toirmiscthe (drugaí)¹³.

30. Tá ról ríthábhachtach ag dearadh na dtáirgí digiteacha maidir le heispéiris agus iompraíochtaí na n-úsáideoirí a mhúnlú, go háirithe i gcás leanaí agus ógánach. Má dhéantar an táirge a dhearadh mar is cuí féadfaidh sé cur leis an éascaíocht úsáide, leis an tsábháilteacht agus an príobháideacht, agus ina choinne sin, féadfaidh drochdhearadh na húsáideoirí a nochtadh do rioscaí a mbíonn tionchar acu ar a bhfolláine agus ar a meabhairshláinte. Go háirithe, tá sé ríthábhachtach go nochtfaí úsáideoirí do réimse éagsúil ábhair le nach mbeadh siad sáinnithe i mbolgáin algartamacha a threisiú na dearthaí ceannanna céanna, rud a d'fhéadfadh inní, leithlisiú nó féindhearthaí díobhálacha a ghéarú, go háirithe i measc leanaí agus ógánach. Ina theannta sin, cleachtais dearaidh dhíobhálacha, mhíthreoracha agus mhealltacha ar nós patrúin dhorcha, lena mbaintear leas as leochaileachtaí agus lena ndéantar iompraíochtaí a ionramháil, dearáí andúile agus ionramhálach, lena ndírítear ar úsáideoirí a choinneáil gafa agus ag an am céanna idirghníomhaíocht fhorleathan a spreagadh (uathsheinm, scrolláil gan teorainn, stríoca, fógraí, boscaí éadála agus leideanna scáileáin faoi 'cailleadh amach' ar rudaí), agus teicnící pearsantaithe calaoiseacha (algartaim), ar measa fòs iad má úsáidtear le samhlacha mailíseacha gnó, drochrialachas corparáideach agus droch-roghanna gnó, as a n-eascraíonn dúshaothrú leanaí agus ógánach sa saol digiteach.

⁵⁹ Lena n-áirítear foréigean marfach, mí-úsáid, bás, féindochar agus féinmharú.

⁶⁰ Raine, G., Khouja, C., Scott, R., Wright, K., Sowden, A. J., *Pornography use and sexting amongst children and young people: a systematic overview of reviews*, Systematic Reviews, Imleabhar 9, 2020, <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01541-0>.

⁶¹ Pilgrim, J., & Vasinda, S., *Fake News and the 'Wild Wide Web': A Study of Elementary Students' Reliability Reasoning, Societies*, Imleabhar 11, Eagrán 4, 2021, <https://doi.org/10.3390/soc11040121>.

⁶² Kansok-Dusche, J., Ballaschk, C., Krause, N., ZeiBig, A., Seemann-Herz, L., et al., *A Systematic Review on Hate Speech among Children and Adolescents: Definitions, Prevalence, and Overlap with Related Phenomena. Trauma, Violence, & Abuse*, Imleabhar 24, Eagrán 4, 2023, lgh. 2598-2615, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/15248380221108070>.

31. Ní grúpa aonchineálach é daonra na leanaí agus na n-ógánach. Cé go bhfuil ról suntasach ag tosca ar nós inscne⁶³, cúlra oideachais agus neamhionannais shocheacnamaíocha⁶⁴ i meabhairshláinte leanaí agus ógánach, is cosúil gurb í an aois⁶⁵ an toisc is tábhachtaí a mhéid a bhaineann le straitéisí pleanála i gcoinne thionchar diúltach na mí-úsáide nó na ró-úsáide teicneolaíochtaí digiteacha ar a meabhairshláinte.

⁶³ Twenge, J. M., Haidt, J., Lozano, J., & Cummins, K. M., *Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls*, Acta Psychologica, Imleabhar 224, 2022, 103512, <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103512>.

⁶⁴ Ciste Éigeandála na Náisiún Aontaithe do Leanaí, *Digital technologies, child rights and well-being. The state of children in the European Union 2024*, Achoimre Bheartais Uimh. 4, UNICEF, Feabhra 2024, <https://www.unicef.org/eu/media/2586/file/Digital%20technologies%20policy%20brief.pdf>.

⁶⁵ Holly, L., Demaio, S., & Kickbusch, I., *Public health interventions to address digital determinants of children's health and wellbeing*, The Lancet Public Health, Imleabhar 9, Eagrán 9, 2024, lgh. e700-e704, [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00180-4](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00180-4).

AGUS AN MÉID SEO A LEANAS Á AITHINT AICI

32. Tá meath ag teacht ar mheabhairshláinte leanaí agus ógánach san Eoraip², agus dá bhrí sin tá géarghá le cur chuige misniúil ilghnéitheach réamhbhreathnaitheach lena dtabharfaí aghaidh ar na cúiseanna casta is bun leis sin, cur chuige a bheadh bunaithe go daingean ar an bhfianaise eolaíoch agus ar thaighde ildisciplíneach, agus é á threisiú trí chomhar feabhsaithe agus trí chomhroinnt na ndea-chleachtas ar fud na hEorpa chun todhchaí níos sláintiúla a áirithiú do na glúine atá ann faoi láthair agus do na glúine atá le teacht⁶⁶.
33. Agus aghaidh á tabhairt ar mheabhairshláinte leanaí agus ógánach, ba cheart an bhéim chéanna a leagan ar stíl mhaireachtála shláintiúil agus timpeallachtaí sláintiúla⁶⁷ a chur chun cinn lena gcothaítear meabhairshláinte agus folláine fhoriomlán, gníomhaíochtaí coisctheacha, atá dírithe go háirithe ar leanaí agus ar ógánaigh ar leochaileach a gcúinsí, agus ar chabhair agus tacaíocht shíceolaíoch agus shíciatrach a chur ar fáil i gcás inar gá.
34. Léiríonn fianaise ar an gcomhghaol dearfach idir aclaíocht fhisiciúil (lena n-áirítear gníomhaíochtaí amuigh faoin aer), meabhairshláinte agus próisis chognaíocha⁶⁸ go bhfuil gníomhaíocht coirp ar cheann de na tosca is tábhachtaí agus is éifeachtaí chun an tsláinte coirp agus an mheabhairshláinte a choinneáil ar bun ar feadh an tsaoil³⁶. Tá sé ríthábhachtach freisin scileanna síceasóisialta leanaí a fhorbairt ó aois óg chun cabhrú leo iompraíochtaí a ghlacadh a thacaíonn lena meabhairshláinte agus a sláinte fhisiciúil ar feadh a saoil, rud a chabhródh leo gan uirlisí digiteacha a mhí-úsáid ina dhiaidh sin.

⁶⁶ Tá sé ríthábhachtach go mbeadh geallsealbhoirí éagsúla rannpháirteach san obair: tuismitheoirí, cúramóirí, oideoirí, lucht ceaptha beartais, eolaithe, gairmithe meabhairshláinte agus soláthraithe teicneolaíochta. Tuilleadh le léamh anseo: An Fóram Eacnamaíoch Domhanda, *World Mental Health Day: How to safeguard children's mental wellbeing in the digital era*, suíomh gréasáin an Fhórait Eacnamaíoch Domhanda, 10.10.2023, arna rochtain an 21 Eanáir 2025, <https://www.weforum.org/stories/2023/10/world-mental-health-day-how-to-safeguard-childrens-mental-well-being-in-the-digital-era/>.

⁶⁷ An Eagraíocht Domhanda Sláinte, suíomh gréasáin na hEagraíochta Domhanda Sláinte maidir le 'Cur Chun Cinn na Sláinte', arna rochtain an 20 Bealtaine 2025, <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference/actions>.

⁶⁸ Cosma A., Abdrakhmanova S., Taut D., Schrijvers K., Catunda C., Schnohr C., *A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-Aged Children*. Tuarascáil idirnáisiúnta ó shuirbhé 2021/2022. Leagan 1, Cóbanhávan, Oifig Réigiúnach EDS don Eoraip (2023), arna rochtain an 20 Feabhra 2025, <https://iris.who.int/handle/10665/373201>.

35. Tá aiste bia shláintiúil, gníomhaíocht coirp rialta agus codladh ardcháilíochta, mar aon le cothromaíocht idir scéith a ligean agus gníomhaíocht a dhéanamh, ríthábhachtach d'fhorbairt coirp agus mheabhrach iomlán leanaí; ina theannta sin, is féidir le sóisialú le piaraí, rannpháirtíocht chultúrtha, gníomhaíochtaí cruthaitheacha, am le haghaidh saorshúgartha, timpeallachtaí cothaitheacha agus am a chaitheamh sa dúlra tionchar dearfach a bheith acu ar mheabhairshláinte leanaí agus ógánach trína bhféinmheas, a bhféinghlacadh, a bhféinmhuinín agus a bhféinfhiúntas a fhorbairt²².
36. Ar an leibhéal náisiúnta, cuirtear leanaí agus ógánaigh i mbun úsáide na dteicneolaíochtaí digitigh mar chuid riachtanach d'iarrachtaí níos ginearálta chun iompraíocht riosca a chosc agus de na straitéisí coisc.

IARRANN SÍ AR NA BALLSTÁIT AN MÉID A LEANAS A DHÉANAMH:

37. Cumarsáid agus feachtais spriocdhírithe A FHORBAIRT agus A CHUR CHUN CINN chun feacht a mhúscailt ar fud na sochaí, agus béim á leagan ar thuismitheoirí, ar chúramóirí agus ar oideoirí, maidir leis na tairbhí a bhaineann le moill a chur ar rochtain ar theicneolaíochtaí digiteacha do leanaí óga go dtí aois shonraithe ar leith agus, ina dhiaidh sin, maidir heagrú na húsáide sábháilte faoi mhaoirseacht agus de réir a chéile, agus béim á leagan ar thionchar dearfach an chur chuige sin ar fhorbairt chognaíoch agus shíceolaíoch leanaí óga^{69,70}.

⁶⁹ Tá leanaí ag tosú ar úsáid teicneolaíochtaí digiteacha ag aois níos óige agus níos óige. Léirítear i staitisticí ón tSualainn ó 2019 gur fhéach 16 % de leanaí atá aon bhliain d'aois ar ghearrthóga fise (e.g. YouTube) ar feadh uair an chloig ar a laghad in aghaidh an lae. Tuilleadh le léamh anseo: Comhairle Meán na Sualainne, Nutley, S., & Thorell, L., *Digital media and mental health problems in children and adolescents. A research overview*, 2022, https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf.

⁷⁰ Ba cheart go gcuirfí i láthair freisin na rioscaí agus na hiarmhairtí diúltacha a d'fhéadfadh a bheith ag baint leis an rochtain sin a sholáthar róluath ar bhealach nach bhfuil de réir a chéile nó gan maoirseacht chuí.

38. Modhanna éagsúla as líne A FHORBAIRT, A CHUR CHUN CINN agus A THAIRISCINT chun aire a thabhairt do leanaí óga, oideachas a chur orthu agus siamsaíocht a thabhairt dóibh, agus béim á leagan ar ghníomhaíochtaí lena gcothaítear an fhorbairt chognaíoch, mhothúchánach agus shóisialta, ar nós súgradh idirghníomhach, gníomhaíochtaí amuigh faoin aer, am a chaitheamh le teaghlaigh agus le cairde, agus féinléiriú cruthaitheach trí roghanna tarraingteacha neamhdhigiteacha. D'fhéadfaí a áireamh ar na roghanna malartacha sin spásanna tarraingteacha poiblí uirbeacha agus tuaithe a fhorbairt inarb éasca gníomhaíochtaí gan scáileán a dhéanamh, ar nós spásanna glasa agus limistéir áineasa, leabharlanna, moil chultúrtha agus bonneagar cuimsitheach inrochtana, a bheadh ar fáil do gach leanbh. D'fhéadfadh na hiarrachtaí sin a bheith ina dtaca le cur chuige cothrom d'fhorbairt na luath-óige agus spleáchas ar theicneolaíochtaí digiteacha á laghdú ag an am céanna⁷¹.
39. Gníomhaíochtaí fianaise-bhunaithe A CHUR CHUN CINN chun mí-úsáid nó ró-úsáid teicneolaíochtaí digiteacha a laghdú i measc leanaí atá in aois scoile, ag tacú lena bhfolláine chognaíoch agus mhothúchánach, agus na gníomhaíochtaí sin A DHÍRIÚ ní hamháin ar shrianadh na húsáide a bhaineann leanaí as teicneolaíochtaí digiteacha ach, go príomha, ar a mhúineadh dóibh conas teicneolaíochtaí digiteacha a úsáid ar bhealach freagrach. Ina theannta sin, agus na gníomhaíochtaí sin á n-ullmhú, ba cheart béim a leagan ar a thábhachtaí atá sé go mbeadh an cibearshláinteachas á chleachtadh⁷² ag gach ball den teaghlach, agus é á aithint gur uirlis teagaisc chumhachtach agus éifeachtach é sampla maith a thabhairt de phatrúin shláintiúla iompraíochta⁷³.

⁷¹ Raustorp, A., & Fröberg, A., *Comparisons of pedometer-determined weekday physical activity among Swedish school children and adolescents in 2000 and 2017 showed the highest reductions in adolescents*, *Acta paediatrica*, Imleabhar 108, Eagrán 7, 2019, lgh. 1303–1310, <https://doi.org/10.1111/apa.14678>.

⁷² Tagraíonn an téarma 'cibearshláinteachas' do chothromaíocht shláintiúil idir gníomhaíochtaí digiteacha agus gníomhaíochtaí neamhdhigiteacha sa saol laethúil, ag díriú den chuid is mó ar chleachtais iompraíochta ar nós am scáileáin a laghdú agus a bhainistiú go héifeachtach chomh maith leis an tsábháilteacht ar líne a fheabhsú.

⁷³ Konca, A. S., *Digital Technology Usage of Young Children: Screen Time and Families*, *Early Childhood Education Journal*, Imleabhar 50, 2021, lgh. 1097–1108, <https://doi.org/10.1007/s10643-021-01245-7>.

40. AITHEANTAS A THABHAIRT don ról rithábachtach atá ag an oideachas scoile idirdhisciplíneach maidir le stíleanna maireachtála sláintiúla, litearthacht sa mheabhairshláinte, litearthacht sna meáin agus litearthacht dhigiteach a chur chun cinn, chomh maith leis an gcibearshláinteachas, agus inniúlachtaí foghlaimoírí agus oideoírí á bhforbairt ag an am céanna, agus FÉACHAINT AN BHFÉADFAÍ timpeallachtaí oideachais a chur chun feidhme a bheadh saor ó ghléasanna digiteacha pearsanta chun tacú leis na cuspóirí sin⁷⁴ nó, nuair is gá gléasanna digiteacha pearsanta, rialacha A CHUR CHUN FEIDHME lena dtacófaí leis an gcuspóir an úsáid dhigiteach a theorannú, agus aird á tabhairt ar cheart an linbh chun dícheangail.
41. FÉACHAINT AN BHFÉADFAÍ tabhairt faoi bheartais choisctheacha lena ndéanfaí rochtain leanaí scoile ar theicneolaíochtaí digiteacha a bhainistiú agus a rialáil a thuilleadh, agus ar an gcaoi sin an riosca díobhála a íoslaghdú, lena n-áirítear trí phróisis fíoraithe aoise a neartú a bheadh cruinn, iontaofa, láidir agus lena gcaomhnófaí an príobháideachas, i gcás inarb iomchuí, comhréireach agus infheidhme⁷⁵, agus leanaí á gcosaint ar chleachtais dearaidh andúile ar nós dearaí mealltach, ailtireacht ionramhálach na roghanna ar líne, cearrbhachas ar líne agus cearrbhachas laistigh de chluichí, chomh maith le teicnící áitithe pearsantaithe ionsaitheacha, agus A ÁITIÚ go nglacfadh soláthraithe ardán digiteach agus gnólachtaí digiteacha eile freagracht shuntasach as a ndearadh agus as an ábhar a óstálann siad.

⁷⁴ In 2023, d'iarr UNESCO go gcuirfí cosc ar fhóin chliste i seomraí ranga. Tuilleadh le léamh anseo: Global Education Monitoring Report Team, *Global education monitoring report, 2023: technology in education: a tool on whose terms?*, UNESCO, Páras, 2023, <https://doi.org/10.54676/UZQV8501>. Thairis sin, tá méadú ag teacht ar an méid fianaise maidir leis na tairbhí a bhaineann le timpeallachtaí atá saor ó ghléasanna digiteacha. Tuilleadh le léamh anseo: Roinn Oideachais na hAstráile Theas, *Behaviour improves as a result of mobile phone ban*, 2 Márta 2025, arna rochtain an 20 Bealtaine 2025, <https://www.education.sa.gov.au/departments/media-centre/our-news/behaviour-improves-as-a-result-of-mobile-phone-ban>.

⁷⁵ Féach, mar shampla, 'próisis fíoraithe aoise bunaithe ar eolas nialasach' nó tionscnamh an Choimisiúin Eorpaigh: An Tascfhórsa um Fhíorú Aoise; <https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/news/digital-services-act-task-force-verification-0>.

42. A nDÍCHEALL A DHÉANAMH na hiarmhairtí diúltacha a bhaineann le mí-úsáid nó ró-úsáid teicneolaíochtaí digiteacha i measc ógánach a mhaolú⁷⁶, go háirithe trí fheasacht a mhúscailt i measc ógánach maidir leis na rialacháin agus na dlíthe atá ceaptha chun timpeallacht níos sábháilte ar líne a chruthú, agus trí iarrachtaí a dhéanamh iad a chur ar an eolas maidir le litearthacht sna meáin agus litearthacht dhigiteach agus conas iad féin a chosaint sa saol digiteach, lena n-áirítear a meabhairshláinte a chosaint, trí uirlisí atá ar fáil, cuir i gcás ábhar díobhálach agus iompar míchuí a thuairisciú agus línte cabhrach a úsáid.
43. Feachtais faisnéise A DHEARADH nó A CHUR CHUN CINN, de réir mar is iomchuí, ina leagtar béim ar na rioscaí agus na contúirtí a bhaineann leis an saol digiteach agus ar an drochthionchar a d'fhéadfadh a bheith acu ar mheabhairshláinte ógánach, agus gné na hinscne á cur san áireamh, lena n-áirítear ógánaigh atá i mbaoil idirdhealaithe, cibearbhulaíochta, sárúithe príobháideachais, agus mí-úsáide a bhaineann le dearaí andúile agus nochtadh d'ábhar díobhálach.
44. Feachtais feasachta, gníomhaíochtaí scoil-bhunaithe, cláir sheach-churaclaim agus uirlisí iomchuí eile atá ann cheana A SPREAGADH, A LEATHNÚ nó A CHOINNEÁIL AG IMEACHT, ar uirlisí iad lena gcuirtear stíl mhaireachtála shláintiúil chun cinn, lena n-áirítear trí ghníomhaíocht coirp, aiste bia chothrom agus codladh leormhaith, agus lena gcothaítear forbairt scileanna idirphearsanta, sóisialta, mothúchánacha agus athléimneachta le gur féidir le hógánaigh strus, imní, fearg agus frustrachas a bhainistiú ar bhealach éifeachtach.

⁷⁶ Thug 73 % d'ógánaigh idir 17 agus 18 mbliana d'aois le fios go ndéanann siad faillí ar bhonn seachtainiúil i ngníomhaíochtaí a bhfuil sé cruthaithe dea-éifeacht a bheith acu ar an meabhairshláinte, cuir i gcás codladh, aclaíocht agus obair scoile, i ngeall ar an úsáid a bhaineann siad as na meáin dhigiteacha. Tuilleadh le léamh anseo: Comhairle Meán na Sualainne, Nutley, S., & Thorell, L., *Digital media and mental health problems in children and adolescents. A research overview*, 2022, https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2022/digital-media-and-mental-health-problems-in-children-and-adolescents_tillganglighetsanpassad.pdf.

45. Bonneagair shóisialta inrochtana tharraingteacha A FHORBAIRT nó A FHEABHSÚ do leanaí agus d'ógánaigh mar rogha mhalartach ar scáileáin, iad dírithe ar laghdú nó teorannú chúiseanna na díobhála, agus cur chuige níos déine a ghlacadh i dtaobh rialú na gcúiseanna sin a bhaineann le timpeallachtaí digiteacha a d'fhéadfadh díobháil a dhéanamh agus as a bhféadfadh an andúil teacht.
46. Beartais agus gníomhaíochtaí comhpháirteacha A FHORBAIRT chun úsáid fhreagrach teicneolaíochtaí digiteacha a chur chun cinn, go háirithe na meáin shóisialta, agus ÁITIÚ AR SON úsáid stuama na cluichíochta chun úsáid éigníoch a chosc agus a tionchar diúltach ar shaol laethúil leanaí agus ógánach atá in aois scoile a mhaolú².
47. Tionscnaimh A CHUR AR BUN chun córais teacht i dtír ghnéasaigh agus striapachais ar líne a chomhrac trí shásraí tuairiscithe a fheabhsú agus feachtais feasachta a sheoladh chun cabhrú le leanaí, ógánaigh, tuismitheoirí agus cúramóirí na bagairtí sin a aithint agus freagairt dóibh agus an úsáid is fearr is féidir á baint as an Ardán Eorpach Ildisciplíneach i gCoinne Bagairtí Coiriúla (EMPACT)⁷⁷.
48. A ÁIRITHIÚ go mbeidh gach straitéis, feachtas faisnéise agus clár a bheartófar agus a fhorbrófar aois-oiriúnach, inrochtana agus so-úsáidte ag an bhfaighteoir, agus go gcuirfidh siad leanaí agus ógánaigh ar leochaileach a gcúinsí san áireamh, le go mbeidh siad éifeachtach rathúil⁶⁵ agus chun go bhféadfar faireachán agus meastóireacht a dhéanamh ar a dtionchar.

⁷⁷ Is é an tArdán Eorpach Ildisciplíneach i gCoinne Bagairtí Coiriúla (EMPACT) uirlis shuaitheanta an Aontais le haghaidh comhar oibríochtúil ildisciplíneach agus ilghníomhaireachtaí chun an choireacht eagraithe a chomhrac ar leibhéal an Aontais. Tuilleadh le léamh anseo: Europol, *EU Policy Cycle - EMPACT, EMPACT 2022+ Fighting crime together* [Timthriall Beartais an Aontais — EMPACT, EMPACT 2022+ An choireacht a chomhrac le chéile], arna rochtain an 20 Bealtaine 2025, <https://www.europol.europa.eu/crime-areas-and-statistics/empact>.

49. Cláir agus tionscnaimh um litearthacht sna meáin agus um litearthacht dhigiteach atá saincheaptha dá spriocphobail A CHUR CHUN FEIDHME nó, i gcás inar gá, A FHORBAIRT agus A CHUR CHUN FEIDHME, lena áirithiú go ndíreoidh na cláir sin atá ceaptha do leanaí agus ógánaigh atá in aois scoile ar an bpríobháideacht ar líne, ar shlándáil dhigiteach, ar chibearbhulaíocht, ar mhí-úsáid ghnéasach, lena n-áirítear mealltóireacht, ar loirg dhigiteacha agus a dtionchar ar thodhchaí leanaí a thuiscint, ar am scáileáin a bhainistiú go héifeachtach, ar bhréagaisnéis agus mífhaisnéis a shainaithint agus athléimneacht agus ullmhacht ina leith a fhorbairt, ar scileanna sóisialta agus mothúcháin a chothú, agus ar chleachtais fógraíochta, lárnacht an bhrabúis i samhail ghnó an tsaoil ar líne, meicníochtaí algartam agus an méid is dual don chruthú ábhair ar ardáin na meán sóisialta a thuiscint, agus smaointeoireacht agus idirghníomhaíocht chriticiúil leis an saol ar líne agus cinnteoireacht eolasach ar líne a chur chun cinn ar an gcaoi sin.
50. A ÁIRITHIÚ go ndéanfaidh cláir agus tionscnaimh um litearthacht sna meáin agus um litearthacht dhigiteach feachtas a mhúscailt freisin maidir leis na rioscaí a d'fhéadfadh a bheith ag baint le hábhar a ghintear le IS, domhain fhíorúla⁷⁸ agus ionramháil chognaíoch. Leis na cláir agus na tionscnaimh sin, ba cheart leanaí agus ógánaigh atá in aois scoile a chur ar an eolas faoin tacar ilchineálach rioscaí a bhaineann le IS, lena n-áirítear rioscaí atá ag teacht chun cinn i dtaca le caidreamh a fhorbairt le gníomhairí IS agus a bheith spleách orthu sin ó thaobh mothúchán de, agus ba cheart an t-eolas agus na scileanna is gá a thabhairt dóibh chun tionchar na meán IS-chumasaithe, leithéidí domhainbhrionnuithe, íomhánna, físeáin nó míreanna fuaime cúbláilte, nó algartaim chlaonta, a aithint agus a mheas go criticiúil, agus béim á leagan ar an gcaoi ar féidir mí-úsáid a bhaint as IS chun an réaltacht a shaobhadh, dearchaí a mhúnlú, tacú le scaipeadh mear na bréagaisnéise, leochaileacht don ionramháil a mhéadú agus tionchar díobhálach a imirt ar an gcinnteoireacht. Ba cheart na cláir agus na tionscnaimh sin a dhírú freisin ar úsáid eiticiúil fhreagrach theicneolaíochtaí IS agus leanaí agus ógánaigh a chur ar an eolas maidir le IS a úsáid ar bhealach iomchuí chun críoch oideachais.

⁷⁸ Teachtaireacht ón gCoimisiún chuig Parlaimint na hEorpa, chuig an gComhairle, chuig Coiste Eacnamaíoch agus Sóisialta na hEorpa agus chuig Coiste na Réigiún. Tionscnamh de chuid an Aontais maidir leis an nGréasán 4.0 agus na domhain fhíorúla: buntáiste i dtreo an chéad aistrithe teicneolaíochta eile, COM(2023) 442, 11.7.2023, Strasbourg, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/GA/TXT/?uri=celex:52023DC0442>.

51. A ÁIRITHIÚ go mbeidh sé éasca do chách, lena n-áirítear daoine ar leochaileach a gcúinsí, rochtain a fháil ar chlár agus tionscnaimh um litearthacht sna meáin agus um litearthacht dhigiteach atá ceaptha do dhaoine fásta (tuismitheoirí, cúramóirí, oideoirí agus ionadaithe, mar shampla), agus go n-áireofar leo treoirlínte praiticiúla maidir le sláinteachas digiteach, cineálacha éagsúla meán sóisialta a úsáid ar bhealach atá aois-oiriúnach, agus úsáid a bhaint as gnéithe teicniúla teicneolaíochtaí digiteacha atá ann cheana agus atá cothrom le dáta, leithéidí scagairí teaghlaigh, rianú úsáide, bainistiú fógraí agus socruithe teorann ama, chomh maith le moltaí chun rioscaí a sheachaint agus eolas maidir le conas comharthaí míshuaimhnis, fadhbanna meabhairshláinte agus siomptóim andúile digití a aithint i measc leanaí agus ógánach, maille le comhairle maidir leis an gcaoi ar cheart do thuismitheoir nó cúramóir an méid sin a láimhseáil. Leis na treoirlínte sin, ba cheart daoine fásta a chur ar an eolas freisin faoi na rioscaí a bhaineann do leanaí agus ógánaigh agus iad ar líne, cuir i gcás an riosca go dtarlódh mí-úsáid ghnéasach leanaí ar líne (agus conas na rioscaí sin a aithint agus a sheachaint), mar aon leis na rioscaí a bhaineann lena gcuid gníomhaíochtaí féin, cuir i gcás an iomarca ábhair a phostáil i dtaobh na leanaí ina dtimpeallacht ('sharenting' nó ró-chomhroinnt á déanamh ag tuismitheoirí), chomh maith leis an gcaoi ar cheart ábhar díobhálach a thuairisciú (beolín, na póilíní, mar shampla).
52. A ÁIRITHIÚ go ndéanfar gach cineál clár agus tionscnaimh um litearthacht sna meáin agus um litearthacht dhigiteach a thabhairt cothrom le dáta go rialta chun go mbeidh siad ábhartha agus éifeachtach i gcónaí i bhfianaise an luais thapa atá faoi chlaohlú digiteach ár sochaithe - le huirliisí digiteacha agus feidhmchláir ar líne nua á gcur ar fáil go seasta agus forbairt leanúnach ag teacht orthu in imeacht ama.
53. ROCHTAIN A CHUR AR FÁIL ar sheirbhísí agus cóireálacha gairmiúla fianaise-bhunaithe, lena n-áirítear comhairleoireacht shíceolaíoch agus shíceasóisialta, cúnamh dlí, seirbhísí piaraí, cuir i gcás saineolaithe de thoradh taithí, agus tacaíocht sábháilteachta digití, do gach leanbh agus ógánach, go háirithe iad siúd ar leochaileach a gcúinsí, a ndearnadh díobháil dóibh ar líne nó a bhfuil a chomhartha air go mbaineann siad úsáid éigníoch nó andúile as na meáin dhigiteacha.

54. FÉACHAINT AN BHFÉADFAÍ comhlachtaí comhairleacha idirdhisciplíneacha a úsáid, lena n-áirítear urlabhraithe ar son cearta leanaí agus saineolaithe i réimsí na néaraibhitheolaíochta, na síceolaíochta, na síciatrachta, na heolaíochta andúile, na heitice IS, chur chun cinn na meabhairshláinte, na forbartha leanaí agus na dteicneolaíochtaí digiteacha, chun treoir eolasach a chur ar fáil, chun tacú le próisis chinnteoireachta agus chun a áirithiú go dtabharfar tús áite do leasanna, folláine mheabhrach agus sábháilteacht leanaí agus ógánach tráth a bheidh cinntí á ndéanamh maidir leis an timpeallacht dhigiteach.
55. TACÚ LE tabhairt isteach próiseas rannpháirtíochta lena gcuirfear ar a gcumas do leanaí agus ógánaigh a dtuairimí a chur in iúl maidir lena nósanna digiteacha.
56. DÍRIÚ ar an gcomhar a neartú i measc teaghlach, scoileanna, eagraíochtaí rialtasacha agus neamhrialtasacha agus na príomhpháirtithe leasmhara eile a bhfuil baint acu le meabhairshláinte leanaí agus ógánach a chosaint sa saol digiteach agus le húsáid stuama na meán digiteach a chur chun cinn.

IARRANN SÍ AR AN gCOIMISIÚN EORPACH AGUS AR NA BALLSTÁIT AN MÉID A LEANAS A DHÉANAMH:

57. na bearta reachtacha agus neamhreachacha A MHAPÁIL atá ann cheana ar leibhéal an Aontais agus ar an leibhéal náisiúnta chun ardchaighdeán aonfhoirmeacha Eorpacha a fhorbairt maidir leis an gcomhairle a thugtar do thuismitheoirí, cúramóirí agus oideoirí i ndáil leis an sláinteachas digiteach agus i ndáil leis na meáin shóisialta a úsáid ar bhealach aois-oiriúnach chun aghaidh a thabhairt ar an drochthionchar a bhíonn ag mí-úsáid nó ró-úsáid teicneolaíochtaí digiteacha ar mheabhairshláinte leanaí agus ógánach.

58. TACÚ le ceapadh agus cur chun feidhme athchóirithe struchtúracha lena gcosnaítear folláine agus meabhairshláinte leanaí agus ógánach sa saol digiteach, agus bailiú agus cómhgartú dea-chleachtas agus ceachtanna a foghlaimíodh A CHUR CHUN CINN i measc na mBallstát⁷⁹, ag cur lenar féidir a dhéanamh de bharr na hIonstraime um Thacaíocht Theicniúil⁸⁰, i ndáil le bearta éifeachtacha chun an drochthionchar a bhíonn ag mí-úsáid nó ró-úsáid teicneolaíochtaí digiteacha ar mheabhairshláinte leanaí agus ógánach sa saol digiteach a chosc agus a mhaolú.
59. Stíleanna maireachtála sláintiúla A CHUR CHUN CINN i mBallstáit an Aontais Eorpaigh, agus béim á leagan ar chur chuige cothrom, lena n-áirítear modhanna foghlama agus siamsaíochta ar líne agus as líne do leanaí agus ógánaigh, cuir i gcás rannpháirtíocht i ngníomhaíochtaí fisiciúla agus cultúrtha, leabhair a léamh agus am fiúntach a chaitheamh le baill teaghlaigh agus cairde.
60. IARRAIDH ar sholáthraithe seirbhísí idirghabhálacha ar líne a bhfreagrachtaí a chomhlíonadh maidir le timpeallacht shábháilte ar líne a chruthú do mhionaoisigh, cuir i gcás na freagrachtaí a ghabhann leis an nGníomh um Sheirbhísí Digiteacha. Áirítear leis sin freagracht chorpáraideach níos mó a ghlacadh as modhnóireacht ábhair agus as an gcaoi a gcuirtear ábhar i láthair sa saol digiteach a bhfuil rochtain ag leanaí agus ógánaigh air, cuir i gcás feidhmchláir, na meáin shóisialta, ardáin sruthúcháin, suíomhanna cluichíochta ar líne agus pornagrafaíocht, trí chosaint leanaí a chuimsiú i gcéim an deartha agus trí urraim a áirithiú do gach ceart bunúsach.

⁷⁹ Féadtar dea-chleachtais a chómhaltú trí Thairseach Dea-Chleachtas an Aontais um an tSláinte Phoiblí. Tuilleadh le léamh anseo: <https://webgate.ec.europa.eu/dyna/bp-portal/submission/search>.

⁸⁰ Is é atá san Ionstraim um Thacaíocht Theicniúil clár de chuid an Aontais a sholáthraíonn saineolas teicniúil saincheaptha do Bhallstáit an Aontais chun athchóirithe a cheapadh agus a chur chun feidhme. I réimse na meabhairshláinte leanaí agus ógánach, féach mar shampla: *Healthier Youth - Addressing the risks of online gambling and gaming* [Aos Óg níos Sláintiúla — Aghaidh a thabhairt ar na rioscaí a bhaineann le cearrbhachas agus cluichíocht ar líne], 2024, https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/health-and-long-term-care/healthier-youth-addressing-risks-online-gambling-and-gaming_en#:~:text=This%2020year%20project%20aims%20to%20reduce%20the%20risks,contributing%20to%20their%20wellbeing%20and%20improved%20mental%20health; agus *Supporting mental health and care for the wellbeing of vulnerable children and young people, Child & Youth wellbeing and mental health first* [Tacú leis an meabhairshláinte agus leis an gcúram ar mhaithe le folláine leanaí agus daoine óga leochaileacha, Tús áite d'fholláine agus meabhairshláinte leanaí agus daoine óga], 2023, https://reform-support.ec.europa.eu/what-we-do/labour-market-and-social-protection/supporting-mental-health-and-care-wellbeing-vulnerable-children-and-young-people_en.

61. IARRAIDH ar sholáthraithe agus ar úsáideoirí gairmiúla córas intleachta saorga ardleibhéal cosanta agus sábháilteachta i dtaca le cearta bunúsacha a áirithiú tríd an nGníomh um an Intleacht Shaorga a chomhlíonadh, agus aird ar leith á tabhairt ar thionchar na gcóras intleachta saorga ar leanaí. Ina theannta sin, iarraidh ar sholáthraithe agus ar úsáideoirí gairmiúla córas intleachta saorga bearta a dhéanamh agus coimircí a chur chun feidhme chun aghaidh a thabhairt ar rioscaí a eascraíonn as feidhmchláir intleachta saorga a bhfuil rochtain ag leanaí orthu nó a mbíonn tionchar acu orthu, lena n-áirítear trí dhearadh agus úsáid shábháilte eiticíúil, agus aon dúshaothrú ar a leochaileachtaí ar bhealaí díobhálacha a sheachaint.
62. FORFHEIDHMIÚ A DHÉANAMH ar na rialacha a bhunaítear i dTreoir Sheirbhísí na Meán Closamhairc, sa Ghníomh um an Intleacht Shaorga agus i gcreataí reachtacha eile a rannchuidíonn, inter alia, le leanaí a chosaint ar chleachtais dearaidh ionramhála agus andúile, cibearbhulaíocht, mí-úsáid ghnéasach leanaí, cleachtais earcaíochta ar líne chun críche tuilleadh dúshaothraithe agus sáruihte príobháideachais, ábhar míchuí agus fealltach, bréagaisnéis, cnuaschóipeáil ionsáiteach faisnéise, margaíocht ionsaitheach ar líne ar bhia agus deochanna míshláintiúla, ar chaighdeáin áilleachta agus íomhánna colainne neamhréalaíocha, agus ar thobac agus táirgí comhchosúla¹⁴, agus LEANÚINT de Threoir Sheirbhísí na Meán Closamhairc agus an Gníomh um Sheirbhísí Digiteacha a chur chun feidhme, i gcomhréir lena bhforálacha ábhartha faoi seach, sa chaoi is go gcuirfear san áireamh go hiomlán an díobháil a d'fhéadfaí a dhéanamh don mheabhairshláinte i ngeall ar ró-úsáid na meán sóisialta agus teicneolaíochtaí digiteacha eile, cuir i gcás ardáin na bhfiseán algartam-bhunaithe, timpeallachtaí fíorúla tumthacha, ardáin chluichíochta ar líne, agus córais molta ábhair, i gcás inarb infheidhme.

63. A THATHANT ar pháirtithe leasmhara an ghnó dhigitigh na réamshhocruithe do leanaí a shocrú de réir na gcaighdeán sábháilteachta agus príobháideachais is airde, agus formáidí agus gnéithe a sheachaint lena spreagtar andúil, ar nós scrolláil gan teorainn nó algartaim theimhneacha a úsáid, chomh maith le hábhar atá aois-oiriúnach agus spás digiteach sábháilte a ráthú, cloí le próisis fíoraithe aoise agus iad a fhorfheidhmiú, i gcás inarb iomchuí, comhréireach agus infheidhme, agus ar bhealach lena n-urramaítear príobháideacht na n-úsáideoirí, agus an riosca suntasach a chur san áireamh gur lú aois fhormhór na n-úsáideoirí ná mar a mheastar sa lá atá inniu ann. Go háirithe i gcás nach féidir idirdhealú a dhéanamh idir leanaí agus úsáideoirí fásta, ba cheart páirtithe leasmhara gnó a spreagadh chun na réamshhocruithe sin a chur i bhfeidhm maidir le gach úsáideoir chun díobháil do leanaí a chosc.
64. Faoi mhaoirseacht rialála agus eiticíúil, A IARRAIDH ar pháirtithe leasmhara an ghnó dhigitigh measúnuithe trédhearcacha neamhspleácha a dhéanamh ar thionchar na dteicneolaíochtaí digiteacha — agus go háirithe ar na gnéithe dearaidh arb é is aidhm dóibh gafacht úsáideoirí a mhéadú — ar mheabhairshláinte agus ar shláinte fhisiciúil leanaí agus ógánach, lena n-áirítear iad siúd ar leochaileach a gcúinsí, agus sonraí atá ábhartha don tionchar sin ar an tsláinte a chomhroinnt le taighdeoirí neamhspleácha agus leis an bpobal i gcoitinne ar bhealach tráthúil lena gcosnaítear an príobháideacht.

65. TACAÍOCHT AGUS CUR CHUN CINN A CHUR AR FÁIL do thaighde chun na naisc idir an mheabhairshláinte agus teicneolaíochtaí digiteacha sin a shaintréithiú agus a dhoiciméadú, agus an tionchar díobhálach a d'fhéadfadh a bheith ag na teicneolaíochtaí sin.
66. É A DHÉANAMH NÍOS ÉASCA go gcuirfí tacaíocht chistiúcháin leordhóthanach ar fáil chun tacaíocht inbhuanaithe a thabhairt do thaighde agus do ghníomhaíocht fhianaise-bhunaithe sa réimse sin.
67. É A DHÉANAMH NÍOS ÉASCA go mbainfí úsáid éifeachtúil a mbeadh tionchar aici as cláir chistiúcháin, leithéidí na hIonstraime um Thacaíocht Theicniúil, Chiste Sóisialta na hEorpa Plus, Chlár EU4Health, an Chláir don Eoraip Dhigiteach agus Fhís Eorpaigh. Is féidir le Erasmus+ tacú freisin leis an oideachas digiteach agus le forbairt scileanna digiteacha gach foghlaimeora, lena n-áirítear litearthacht sna meáin agus litearthacht dhigiteach, d'fhonn tacú lena gcuimsiú digiteach agus lena gcumhachtú digiteach.

68. Athbhreithnithe rialta A CHOINNEÁIL AR BUN ar threoirlínte maidir leis an oideachas digiteach (i.e. treoirlínte do mhúinteoirí agus d'oideoirí chun litearthacht sna meáin agus litearthacht dhigiteach a chur chun cinn agus chun dul i ngleic leis an mbréagaisnéis trí oideachas agus oiliúint agus treoirlínte eiticiúla d'oideoirí i ndáil le húsáid IS agus sonraí sa teagasc agus san fhoghlaim) agus freisin ar threoirlínte maidir le folláine agus meabhairshláinte (i.e. treoirlínte do lucht ceaptha beartas agus d'oideoirí chun folláine agus meabhairshláinte a chur chun cinn ar scoil) agus úsáid na dtreoirlínte sin ar fad A CHUR CHUN CINN, lena n-áirítear ar an leibhéal náisiúnta chun feasacht a mhúscailt faoi ghnéithe éagsúla den oideachas digiteach agus den fholláine dhigiteach, mar shampla an athléimneacht dhigiteach agus an tsaoránacht dhigiteach⁸¹.

IARRANN SÍ AR AN gCOIMISIÚN EORPACH AN MÉID SEO A LEANAS A DHÉANAMH:

69. LEANÚINT den chur chuige cuimsitheach i leith na meabhairshláinte a leagtar amach sa Teachtaireacht ón gCoimisiún maidir le cur chuige cuimsitheach i leith na meabhairshláinte a chur chun feidhme agus a chur chun cinn, lena n-áirítear na gníomhaíochtaí agus na tionscnaimh shuaitheanta lena ndírítear ar fhadhbanna meabhairshláinte a chosc agus iad siúd atá dírithe ar spás digiteach níos sábháilte agus níos sláintiúla a bhunú do leanaí agus d'ógánaigh².

⁸¹ Tagraíonn an mhír seo do na treoirlínte a foilsíodh in 2022 – Gníomhaíocht 6 agus Gníomhaíocht 7 den Phlean don Oideachas Digiteach (2021–2027). Tá athbhreithniú á dhéanamh ar na treoirlínte sin faoi láthair.
Tuilleadh le léamh anseo: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/GA/TXT/?uri=CELEX%3A52020DC0624>.

70. A ÁIRITHIÚ go leanfaidh meabhairshláinte agus folláine mheabhrach leanaí agus ógánach de bheith ina dtosaíocht i gcur chun feidhme an Ghnímh um Sheirbhísí Digiteacha agus reachtaíochta ábhartha eile, agus na Treoirínte dá bhforáiltear faoi Airteagal 28 den Ghníomh um Sheirbhísí Digiteacha A MHIONSAOTHRÚ go tráthúil, agus béim á leagan ar a riachtanaí atá sé go staonadh soláthraithe seirbhísí ardáin ar líne ó chleachtais dearaidh andúile d'aon ghnó a dhéanamh atá dírithe ar leanaí, cleachtais dearaidh aois-oiriúnach a chur chun cinn agus i gcás inarb iomchuí, comhréireach agus infheidhme, réitigh fíoraithe aoise a ghlacadh atá cruinn, iontaofa, láidir agus lena gcaomhnófar príobháideachas.
71. Meabhairshláinte agus folláine mheabhrach leanaí agus ógánach A CHUR SAN ÁIREAMH sa mheastóireacht agus san athbhreithniú atá le déanamh ar Threoir Sheirbhísí na Meán Closamhairc.
72. LEANÚINT den straitéis i ndáil le hidirlíon níos fearr do leanaí (Straitéis BIK+) a chur chun feidhme, agus cothromaíocht á baint amach idir cosaint agus cumhachtú leanaí agus daoine óga ar líne.
73. LEANÚINT den Phlean Gníomhaíochta don Oideachas Digiteach (2021–2027) a chur chun feidhme chun a áirithiú gur féidir le daoine óga roghanna eolasacha sábháilte a dhéanamh agus iad ar líne agus go mbeidh na scileanna agus na hinniúlachtaí digiteacha acu chun teicneolaíochtaí digiteacha a úsáid ar bhealach freagrach, criticiúil agus muiníneach.

74. LEANÚINT de thacaíocht a thabhairt do chur chun feidhme an Mholta ón gComhairle maidir le Conairí i dtreo na Rathúlachta Scoile^{20,82}, trí chleachtais, treoirlínte agus uirlisí praiticiúla éifeachtacha a chomhroinnt chun cabhrú le scoileanna agus le hoideoirí an fholláine agus an mheabhairshláinte a chur chun cinn, i gcomhréir le cur chuige uilechórais, uilescoile i leith na folláine agus na meabhairshláinte⁸³. Áirítear leis sin iarrachtaí coisctheacha agus múscailte feasachta, agus leas iomlán á bhaint as uirlisí comhoibríocha an Aontais, as ardáin ar líne, agus as pobail oideachais – mar shampla an tArdán Eorpach um Oideachas Scoile, lena n-áirítear ríomhnascadh⁸⁴.
75. DUL I gCOMHAIRLE leis na Ballstáit maidir leis an bhfiosrúchán uile-Aontais ar thionchar na meán sóisialta agus ró-ama féachana scáileán ar mheabhairshláinte agus ar an bhfolláine mheabhrach chun úsáid dhearfach chruthaitheach chothrom na dteicneolaíochtaí digiteacha a bhunú⁸⁵.

⁸² Moladh ón gComhairle an 28 Samhain 2022 maidir le Conairí i dtreo na Rathúlachta Scoile agus lena n- ionadaítear an Moladh ón gComhairle an 28 Meitheamh 2011 maidir le beartais chun luathfhágáil na scoile a laghdú (Téacs atá ábhartha maidir le LEE) 2022/C 469/01., 14981/2022/INIT, IO C 469, 9.12.2022, lgh. 1–15, [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/GA/TXT/HTML/?uri=CELEX:32022H1209\(01\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/GA/TXT/HTML/?uri=CELEX:32022H1209(01)).

⁸³ An Coimisiún Eorpach, Limistéar Eorpach Oideachais - Oideachas Scoile, 'Wellbeing at school' [An fholláine ar scoil], an 7 Deireadh Fómhair 2024, arna rochtain an 20 Bealtaine 2025, <https://education.ec.europa.eu/education-levels/school-education/wellbeing-at-school>.

⁸⁴ Is mol teagmhála é an tArdán Eorpach um Oideachas Scoile le haghaidh phobal an oideachais scoile – baill d'fhoireann scoile, taighdeoirí agus lucht ceaptha beartas chun nuacht, agallaimh, foilseacháin, samplaí cleachtais, cúrsaí agus comhpháirtithe a chomhroinnt le haghaidh a gcuid tionscadal Erasmus+. Tá a limistéar um ríomhnascadh tiomnaithe do ríomhnascóirí agus dá gcuid gníomhaíochtaí. Tuilleamh le léamh anseo: <https://school-education.ec.europa.eu/ga>.

⁸⁵ Tá corpas fianaise eolaíche ann atá ag dul i méid lena léirítear a riachtanaí atá sé go ngníomhófaí chun úsáid scáileáin leanaí agus ógánach a rialú. Tuilleadh le léamh anseo: Qi, J., Yan, Y. & Yin, H., 'Screen time among school-aged children of age 6–14: a systematic review', [Am féachana ar scáileáin i measc leanaí atá in aois na scoile idir 6 agus 14: athbhreithniú córasach] Global Health Research and Policy, Imleabhar 8, 12 (2023), <https://doi.org/10.1186/s41256-023-00297-z>; Muppalla S.K., Vuppalapati S., Reddy Pulliahgaru A., Sreenivasulu H., *Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management*, Cureus, an 18 Meitheamh 2023, Imleabhar 15(6), <https://www.cureus.com/articles/162175-effects-of-excessive-screen-time-on-child-development-an-updated-review-and-strategies-for-management#!/>.

76. Sonraí agus eolas A BHAILIÚ trí fhiosrúchán uile-Aontais ar thionchar na meán sóisialta agus ró-ama féachana scáileán ar an meabhairshláinte agus ar an bhfolláine mheabhrach, agus, bunaithe ar na torthaí ó sin, FÉACHAINT AN BHFÉADFAÍ gníomhaíochtaí ar nós plean gníomhaíochta nó doiciméad iomchuí eile a ullmhú lena sainaitheofaí dúshláin agus rioscaí agus lena dtabharfaí aghaidh orthu, mar aon le straitéisí coisctheacha, oideachais agus tacaíochta a leagan amach chun úsáid dhearfach chruthaitheach chothrom na dteicneolaíochtaí digiteacha a bhunú agus chun a ndrochthionchar ar mheabhairshláinte leanaí agus ógánach a chosc agus a mhaolú⁸⁶.
77. GO gCUIRFÍ SAN ÁIREAMH gné na meabhairshláinte, lena n-áirítear gníomhaíochtaí coisctheacha, an neamh-idirdhealú, coimircí éifeachtacha, tuairisciú agus tacaíocht chuimsitheach, i bplean gníomhaíochta amach anseo.
78. Treoir fhianaise-bhunaithe A FHORBAIRT, ar bhonn thorthaí an fhiosrúcháin uile-Aontais ar thionchar na meán sóisialta agus ró-ama féachana scáileán ar an meabhairshláinte agus ar an bhfolláine mheabhrach⁸⁷, do lucht ceaptha beartas, oideoirí, cúramóirí agus tuismitheoirí i ndáil le tábhacht an tsláinteachais dhigitigh chomh maith le straitéisí éifeachtacha freagracha bainistithe ama féachana scáileáin (i.e. rialacha maidir le ham féachana scáileáin agus an cineál ábhair a bhféachtar air, tréimhsí saor ó scáileáin, gníomhaíochtaí malartacha chun spleáchas ar theicneolaíochtaí digiteacha a laghdú)⁴⁰, agus moltaí aois-shonracha maidir le scáileáin agus na meáin shóisialta a úsáid.

⁸⁶ Comhlánóidh an plean gníomhaíochta sin an plean gníomhaíochta i gcoinne na cibearbhulaíochta atá ar na bacáin. Tuilleadh le léamh anseo:
U. Von Der Leyen - Candidate for the European Commission President, Europe's Choice –Political Guidelines For The Next European Commission 2024–2029, Strasbourg, 18.7.2024, [U. Von Der Leyen - Iarrthóir ar Uachtaránacht an Choimisiúin Eorpaigh, Rogha na hEorpa – Treoirínte Polaitiúla don chéad Choimisiún Eorpach eile 2024-2029]

https://commission.europa.eu/document/download/e6cd4328-673c-4e7a-8683-f63ffb2cf648_en?filename=Political%20Guidelines%202024-2029_EN.pdf.

⁸⁷ Litir mhisin ó Ursula Von Der Leyen, Uachtarán an Choimisiúin Eorpaigh, chuig Glenn Micallef, an Coimisinéir ainmnithe um Chothroime Idirghluine, um an Óige agus um Chultúr agus Spórt, an Bhruiséil, 17.9.2024, https://commission.europa.eu/document/download/c8b8682b-ca47-461b-bc95-c98195919eb0_en?filename=Mission%20letter%20-%20MICALLEF.pdf.

Litir mhisin ó Ursula Von Der Leyen, Uachtarán an Choimisiúin Eorpaigh, chuig Olivér Várhelyi, Coimisinéir ainmnithe um Shláinte agus um Leas Ainmhithe, an Bhruiséil, 17.9.2024, https://commission.europa.eu/document/download/b1817a1b-e62e-4949-bbb8-ebf29b54c8bd_en?filename=Mission%20letter%20-%20VARHELYI.pdf.

79. A ÁIRITHIÚ go n-oibreoidh an dlí Eorpach agus an dlí náisiúnta go héifeachtúil as lámh a chéile chun cleachtais ghnó éagóracha dhíobhálacha sa timpeallacht ar líne a chosc agus chun an rialáil atá ann cheana a fhorfheidhmiú ar bhealach éifeachtach.
80. Rannpháirtíocht ghníomhach fhóinteach leanaí agus daoine óga ar fud na hEorpa
A ÁIRITHIÚ i bhforbairt na mbeartas, na ngníomhaíochtaí agus na réiteach de chuid an Aontais arb é is aidhm dóibh a gcumhachtú ar líne agus tionchar diúltach na dteicneolaíochtaí digiteacha ar mheabhairshláinte leanaí agus ógánach a laghdú⁸⁸.
81. FEASACHT A MHÚSCAILT san Aontas Eorpach faoi na hiarmhairtí díobhálacha a d'fhéadfadh a bheith ag baint le rochtain ar theicneolaíochtaí digiteacha a thabhairt do leanaí agus d'ógánaigh go luath sa saol, gan maoirseacht, treoir ná teorainneacha cuí.
82. Taighde agus forbairt ar sheirbhísí meabhairshláinte atá saincheaptha don ré dhigiteach A SPREAGADH le hacmhainní, línte cabhrach agus comhairleoireacht ar líne⁸⁹.
83. FAIREACHÁN A DHÉANAMH ar a mhéid a chomhlíonann páirtithe leasmhara an ghnó dhigitigh na rialacháin atá ann cheana maidir le leanaí agus ógánaigh a chosaint sa chibearspás, ar an dul chun cinn atá déanta acu sa réimse sin agus ar a mhéid atá seasamh réamhghníomhach acu agus MEASÚNÚ LEANÚNACH A DHÉANAMH féachaint an bhfuil na huirlisí cearta againn chun aghaidh a thabhairt ar na dúshláin atá ann.

⁸⁸ Rún ó Chomhairle an Aontais Eorpaigh agus ó Ionadaithe Rialtais na mBallstát, ag teacht le chéile dóibh i dtionól na Comhairle, maidir le creat don chomhar Eorpach i réimse na hóige: Straitéis Óige an Aontais Eorpaigh 2019-2027, IO C 456, 18.12.2018, https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=oj:JOC_2018_456_R_0001.

⁸⁹ Chen, T., Ou, J., Li, G., Luo, H., *Promoting mental health in children and adolescents through digital technology: a systematic review and meta-analysis*, Frontiers In Psychology, 12 Márta 2024, Imleabhar. 15, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356554>.

84. Samplaí A SHAINAITHINT, maidir le riachtanais agus leochaileachtaí leanaí agus ógánach, a bhfuil dearadh maith sábháilte teicneolaíochta digití ag baint leo, go háirithe dearadh ardáin na meán sóisialta, agus tionscnaimh A SPREAGADH lena gcuirtear ábhar sláintiúil chun cinn chun gníomhú in aghaidh thionchar diúltach na dteicneolaíochtaí digiteacha.
85. Éagsúlacht dhaonra na hEorpa A CHUR SAN ÁIREAMH agus tionscnaimh bheartais á gceapadh, chun cosaint chuí do leanaí agus ógánaigh a bhféadfadh a meabhairshláinte a bheith i mbaol a chur chun cinn.
86. Taighde agus nuálaíocht A CHUR CHUN CINN chun tuilleadh fianaise eolaíche a ghiniúint maidir leis an tionchar a bhíonn ag úsáid teicneolaíochtaí digiteacha ar mheabhairshláinte agus ar fholláine mheabhrach leanaí agus ógánach i sochaí atá ag éirí níos digití, OBAIR LEANTACH agus MEASTÓIREACHT A DHÉANAMH maidir le tionchar straitéisí agus tionscnamh atá dírithe ar úsáid shláintiúil agus chothrom na teicneolaíochta digití a chur chun cinn agus deiseanna A MHEASÚNÚ le haghaidh cistiú comhsheasmhach chun tacú le gníomhaíochtaí taighde agus gníomhaíochtaí fianaise-bhunaithe araon sa réimse sin.
-