

Raamit ruutuajalle

Рамки экранного времени

Мы живем в окружении цифровых устройств, т.е. экранов. Под экранным временем подразумевается время, проведенное перед телевизором, компьютером, телефоном или игровой консолью. Через экран есть возможность обучаться и находить информацию, а также развлекать себя.

Рекомендации для экранного времени ребенка:

- Рекомендуется ограничивать экранное время для детей дошкольного возраста максимально одним часом в день.
- Годовалым и детям до 1 года экранное время вообще не считается необходимым.

Экранное время в повседневной жизни очень мало, если сравнивать с движением, играми, сном и приемом пищи. Для развития ребенка важнее, чтобы большую часть времени он не сидел перед экраном. Ребенок осваивает все важные базовые жизненные навыки, взаимодействуя с родителем. Родитель своим собственным примером направляет ребенка в поведении с экраном.

Раздражители, предлагаемые экраном, могут чрезмерно возбудить еще не развитую нервную систему ребенка, в результате чего может пострадать концентрация на других деятельности. Если будучи родителем Вы неоднократно замечаете у ребенка по истечении экранного времени сильные эмоциональные всплески или проблемы с концентрацией внимания, рекомендуется обсудить этот вопрос, а также повторно оценить продолжительность и содержание экранного времени. Обратите внимание на возрастные ограничения в программах и играх у вашего ребенка. Возрастные ограничения объясняются законом о визуальных программах, который предназначен для защиты детей.

Определение подходящего времени просмотра экрана может потребовать от родителей долгосрочного и целенаправленного подхода. Составленные вместе соглашения об экранном времени учат ребенка следовать правилам и в других жизненных сферах. Ребенок получает хороший пример ответственности от родителя, который уважает правила и законы, а также следует им, касательно поведения в своем экранном времени. Если Вы испытываете сложности, связанные с вопросами экрана, то медсестры, семейная консультация и дошкольное образование помогут Вам в их решении.

СОВЕТЫ ПО ЭКРАННОМУ ВРЕМЕНИ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ:

- Создайте общее для семьи экранное соглашение касательно времени и манер перед экраном
 - когда и что можно смотреть по или играть на экране
 - важно договориться о том, в каких ситуациях экраном пользоваться не стоит
 - *совместный прием пищи, подготовка ко сну, утренний туалет, автомобильные поездки ...*
- Будучи родителем, интересуйтесь тем, что ваш ребенок видит и переживает через экран. Не бойтесь ограничивать!
- Обсудите предварительно, как ребенок должен действовать, если он увидит или испытает через экран что-то пугающее, удивительное или иным образом заставляющее задуматься.
- Настройте будильник или таймер для информирования об истечении экранного времени
- Договоритесь дома о месте для экранных устройств, куда гаджеты будут возвращаться вне экранного времени



- В дождливые летние дни приятно расслабиться за просмотром фильмов и обучающими играми.
- Родитель, забирая ребенка из детского сада, позаботьтесь о том, чтобы прийти на самую важную встречу дня без телефона!

ПОРАЗМЫСЛИТЕ ДОМА:

Впереди лето, насладимся возможностями, которые оно дает, чтобы двигаться и испытывать интересные вещи.

Бросьте вызов своей семье в день без экрана! Прошли бы все выходные без экрана?

СОВЕТЫ ДЛЯ ЗАИНТЕРЕСОВАВШИХСЯ:

Находчивая семья: [Дети и экранное время - Находчивая семья](#)

MLL: [Подходящее экранное время - Mannerheimin Lastensuojeluliitto, лига защиты детей имени Маннергейма \(mll.fi\)](#)

Kavi: [Возрастные ограничения - Kavi](#)

