

Если ваш ребенок проводит много времени у монитора и вы беспокоитесь о его:

- физическом здоровье
- сне
- социальной активности
- уровне энергии
- весе

вам может потребоваться ограничить его время у монитора.



Посоветуйте ребенку выключать монитор и...

- общаться с другими
- играть с другими
- читать книги
- спать 8-12 часов каждую ночь

Ваш ребенок копирует то, что вы делаете. Если ваш ребенок увидит, что вы проводите меньше времени у монитора и занимаетесь более увлекательными делами, это подбодрит его делать то же самое.

Plain
English
Approved by NALA



Отделы логопедии и психологии
HSE Dublin North City and County
Ballymun Civic Centre
Dublin 9

Для дополнительной информации смотрите:

www.mychild.ie
www.makeastart.ie

START



Руководство для родителей или опекунов касательно времени проведения детей у монитора

Детей младшего школьного возраста

Выключите монитор и настройтесь на веселье!

Январь 2020 г.

Сколько времени мой ребенок может проводить у монитора каждый день?



Дети в возрасте 6 лет и старше

Согласуйте ограничения времени проведения у монитора с вашим ребенком, исходя из его индивидуальных потребностей. Постарайтесь ограничить его время проведения у монитора до 2 часов в день или меньше.

Слишком много времени у телевизора и других устройств может привести к следующему:



Проблемы со сном

Дети плохо спят, когда в их спальнях есть мониторы. Плохой сон может влиять на настроение, поведение и концентрацию вашего ребенка.

Плохая успеваемость в школе

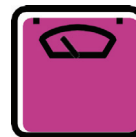
Время, проведенное у монитора перед сном или после него нарушает сон и влияет на работоспособность. Просмотр телевизора или использование другого устройства, когда ваш ребенок делает домашнее задание, может отвлекать его и влиять на его обучение.

Меньше времени с семьей

Ваш ребенок будет меньше общаться с членами семьи, если он проводит много времени у монитора дома.

Проблемы с весом

Слишком много времени у монитора может привести к проблемам с весом у вашего ребенка.



Если ваш ребенок проводит много времени у монитора и вы беспокоитесь о его:

- сне
- успеваемости в школе
- весе

вам может потребоваться ограничить его время у монитора.



Как родители и опекуны могут сократить время проведения ребенка у монитора?

- Поощрять детей «зарабатывать» жетоны или пропуска, когда они занимаются другими делами, например, играми на улице перед использованием монитора.
- Создавать время или зоны дома, свободные от мониторов (например, никакого монитора во время обеда, во время выполнения домашних заданий или в спальне).
- Использовать приложения на устройствах, которые ограничивают время, проведенное у монитора.
- Составить план или график проведения времени у монитора, с которым согласны все члены семьи. Поделиться этим планом с другими важными людьми (например, с бабушками и дедушками или нянями).
- Найти другие занятия, которыми мог бы заниматься ребенок, например:
 - проведение времени на другие увлечения
 - небольшая работа или обязанности по дому, такие как застилание постели
 - игры с игрушками или настольные игры
 - танцы
 - раскрашивание картинок.