

Якщо ваша дитина проводить багато часу перед екраном, і вас турбує її:

- фізичне здоров'я
- сон
- соціальна активність
- рівні енергії
- вага

вам необхідно обмежити час, який дитина проводить перед екраном.



Запропонуйте дитині вимкнути екранний прилад і...

- поспілкуватися з іншими
- пограти з іншими
- почитати книги
- спати по 8-12 годин щоночі

Ваша дитина копіює вас. Якщо ваша дитина бачить, що ви витрачаєте менше часу за екраном і займаєтеся більш цікавими справами, це спонукатиме її робити те саме.

Plain
English
Approved by NALA



Логопедичне та психологічне відділення
Speech and Language Therapy
and Psychology Departments
HSE Dublin North City and County
Ballymun Civic Centre
Dublin 9

Для отримання додаткової
інформації див.

www.mychild.ie
www.makeastart.ie

START



Посібник для батьків або опікунів щодо часу, який діти проводять перед екраном

Діти молодшого шкільного віку

Вимикайте та налаштовуйтеся на веселощі!

Січень 2020 р.

Скільки часу моя дитина може проводити перед екраном щодня?



Діти віком від 6 років

Домовтеся з дитиною про обмеження часу, який вона проводить перед екраном відповідно до її індивідуальних потреб. Спробуйте обмежити їх час перед екраном до 2 годин на добу або менше.

Якщо проводити забагато часу перед екраном і телевізором, це може призвести до...



Проблеми зі сном

Діти погано сплять, якщо в їхніх спальнях є екранні прилади. Поганий сон може вплинути на настрій, поведінку та концентрацію уваги вашої дитини.

Погана успішність у школі

Використання екранних приладів до або після сну порушує сон і негативно впливає на успішність. Перегляд телевізора або використання екранних приладів під час виконання домашнього завдання може відволікати дитину та вплинути на її навчання.

Менше часу із родиною

Забагато часу, проведеного дитиною перед екраном, означає, що вона витрачає менше часу на спілкування з вами.

Проблеми з вагою

Занадто багато часу, проведеного перед екраном, може призвести до проблем з вагою у вашої дитини.



Якщо ваша дитина проводить багато часу перед екраном, і вас турбують її:

- сон
- успішність у школі
- вага

вам потрібно обмежити час, який дитина проводить перед екраном.



Як батьки та опікуни можуть скоротити час, який дитина проводить перед екраном?

- Заохочуйте дітей «заробляти» бали або перепустки, коли вони займаються іншими речами, наприклад граючи на вулиці, замість того, щоб проводити час перед екраном.
- Встановіть час або зони вдома, в яких немає екранних приладів (наприклад, жодних екранних приладів під час обіду, під час виконання домашнього завдання або в спальнях).
- Використовуйте додатки, які обмежують час використання екрана.
- Розробіть план або розклад проведення часу перед екраном, погоджений усією родиною. Розкажіть про цей план тим, кому потрібно про нього знати (наприклад, бабусям та дідусям або няням).
- Запропонуйте інші заняття, якими могла б займатися дитина, наприклад:
 - інші хобі
 - доручати виконувати невелику роботу або роботу по дому, наприклад, застелити ліжко
 - пограти з іграшками чи настільними іграми
 - танці
 - розфарбовування малюнка.