

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

- мовні навички
- сон
- вага

вам потрібно обмежити час, який дитина проводить перед екраном.

**Що ви можете замість цього робити з дитиною?**

**Щоб скоротити час, проведений перед екраном, ви можете виконати з дитиною деякі з наведених нижче дій.**

- Грайте з піском, водою або пластиліном.
- Співайте дитячі пісні.
- Читайте книги з малюнками або звуками.
- Грайте у рольові ігри, використовуючи іграшки (наприклад, кухар на кухні, будівельник або медсестра).
- Грайте в ігри, у які ви граєте по черзі, як-от боулінг, хованки чи карткові ігри.
- Сядьте та спілкуйтеся з дітьми.

Plain  
English  
Approved by NALA



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

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 дивіться**

[www.mychild.ie](http://www.mychild.ie)  
[www.makeastart.ie](http://www.makeastart.ie)

START



**Посібник для батьків або опікунів щодо часу, який діти проводять перед екраном  
Діти віком 0-5 років**

**Вимикайте та налаштовуйтеся на забави!**

Січень 2020 року

## Скільки годин моя дитина може проводити перед екраном щодня?



### Діти віком від 0 до 18 міс

Намагайтеся уникати використання пристроїв з екранами, крім випадків відеодзвінків родині.

### Діти віком від 18 місяців до 5 років

Якщо дитина проводить час з пристроями з екраном, треба це контролювати, дивитися ці програми або цифрові ресурси з нею. Спробуйте обмежити час перед екраном до менше однієї години на добу. Якщо ви використовуєте екранні пристрої разом, говоріть з дитиною про те, що ви бачите та чуєте. Це допомагає їм зрозуміти яке відношення вони мають у цьому мірі.

## Які програми згодні для моєї дитини?

Освітні телепрограми, додатки та ігри. Дивіться [www.mychild.ie](http://www.mychild.ie) та [www.common sense media.org](http://www.common sense media.org), щоб дізнатися, які програми підходять для вашої дитини.



## Забгато часу перед екраном і телевізором, може призвести до...

### Затримка мовних навичок

Занадто багато часу, проведеного перед екраном, може обмежувати кількість слів і речень, які вживають малюки.



### Проблеми зі сном

Забгато часу, проведеного перед екраном, може призвести до проблем зі сном, що, в свою чергу, негативно впливає на настрій, поведінку та концентрацію вашої дитини.

### Проблеми з вагою

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



### Менше часу із родиною

Занадто багато часу, проведеного дитиною перед екраном, означає, що вона витрачає менше часу на спілкування з вами, своїми братами, сестрами та іншими. Чим більше ваша дитина буде говорити, тим більшим буде її словниковий запас.

### Менше часу на читання

Ваша дитина може витрачати менше часу на перегляд або читання книг.



Заохочуйте дитину грати, бути активною, спати та спілкуватися з іншими. Це підтримує розвитку вашої дитини.