

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

- навыках знания языка
- сне
- весе

вам может потребоваться ограничить его время у монитора.

## Чем вы можете заняться вместо этого со своим ребенком?

### Что-бы сократить время проведённое вашим ребёнком перед монитором можно сделать следующее:

- Играть в песке, воде или с пластилином.
- Петь детские песенки.
- Читать книги с картинками или звуками.
- Играть в ролевые игры с помощью игрушек и побыть, например, поваром на кухне, строителем или медсестрой.
- Играть в игры, где вы делаете что-то по очереди, такие как боулинг, прятки или карточные игры.
- Сидеть и разговаривать с ребёнком



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.

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

Для дополнительной информации  
смотрите:

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



**Руководство для родителей или опекунов касательно времени проведения детей у монитора  
Дети в возрасте 0-5 лет**

**Выключите монитор и  
настройтесь на веселье!**

Январь 2020 г.

## Сколько времени мой ребенок может проводить перед монитором каждый день?



### Дети в возрасте от 0 до 18 месяцев

Старайтесь не использовать какие-либо устройства с монитором в их присутствии, кроме видеозвонков с членами семьи.

### Дети в возрасте от 18 месяцев до 5 лет

Если вы используете устройство с монитором в присутствии своего ребенка, смотрите программы или другие цифровые медиа вместе с ним. Постарайтесь ограничить их время проведения у монитора до менее чем одного часа в день. Когда вы используете устройство в присутствии своего ребенка, говорите с ним о том, что вы видите и слышите. Это помогает им понять, как оно имеет отношение к их миру.

## Какие программы можно смотреть моему ребенку?

Образовательные телепрограммы, приложения и игры. Посетите сайты [www.mychild.ie](http://www.mychild.ie) и [www.common sense media.org](http://www.common sense media.org), чтобы узнать, какие программы подходят вашему ребенку.



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

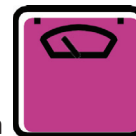
### Задержка навыков знания языка

Слишком много времени, проведенного у монитора может ограничить количество слов и предложений, которые используют малыши.



### Проблемы со сном

Слишком много времени у монитора может привести к плохому сну. Это может влиять на настроение, поведение и концентрацию вашего ребенка.



### Проблемы с весом

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

### Меньше времени с семьей

Слишком много времени у монитора означает, что ребенок общается меньше с вами, со своими братьями и сестрами и другими людьми. Чем больше ваш ребенок говорит, тем больше у него будет словарный запас.

### Меньше времени на чтение

Ваш ребенок может проводить меньше времени на просмотр или чтение книг.



Поощряйте вашего ребенка играть, быть активным, спать и общаться с другими. Это будет поддерживать развитие вашего ребенка.