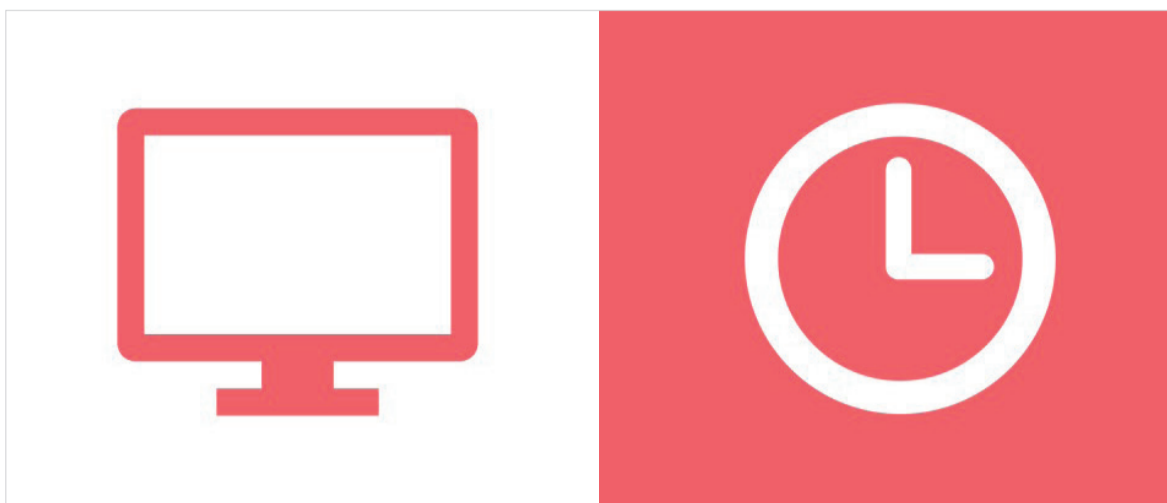


Время, проведенное перед экраном во время коронавируса

Вероятно, что в текущей ситуации перед экраном проводится гораздо больше времени, чем Вы хотели бы. На чем Вам стоит настаивать и как Вы можете минимизировать вред?



Экранное время: Реорганизация

Время, проведенное перед экраном – это время просмотра телевизора, время видео игр, за компьютером, планшетом или телефоном. Здоровый распорядок дня включает некоторые ограничения ежедневного экранного времени и стремится как можно больше сократить время, которое дети проводят перед экраном. Сейчас, когда мы столкнулись с коронавирусом, гораздо сложнее ограничивать экранное время. Дистанционное обучение, установленное Министерством Образования, требует использование компьютера, так же как и общение с родными и друзьями возможно только посредством видеозвонков. Долгие часы, проводимые дома, превратили время, проведенное перед экраном, в единственную возможность отдохнуть для родителей. Для того чтобы поддерживать здоровые привычки по использованию экранов, вам нужно изменить и адаптировать обычные ограничения.

Как много экранного времени вы можете разрешить детям?

Рекомендуется, чтобы дети до двух лет вообще не проводили время перед экранами. Дети этого возраста не получают никакой пользы из медиа средств, следовательно Вам нужно постараться полностью исключить использование экранов в этом возрасте. Дети в возрасте от 2 до 5 лет могут смотреть телевизор до 1 часа в день, в дополнение к непродолжительным видео звонкам для общения с родственниками и друзьями. Дети начальной и старшей школы могут использовать медиа-средства для учебы или творчества, поэтому предоставление им большего количества экранного времени допустимо. В то же время стоит сократить количество времени, проведенного перед экранами для развлечения, до двух часов в день.

На чем Вы должны настаивать?

Даже в эти времена вашим детям необходимо разнообразие активностей для развития. Важно убедиться, что их распорядок дня также включает свободное время для игр, для физических упражнений, творчества, рисования и поделок, а также время, проведенное с другими членами семьи. Для этого вам надо ограничить время, проводимое перед экраном, даже если оно используется для обучения или общения с друзьями. Также важно продолжать оставаться вовлеченными в содержание той информации, которую потребляют ваши дети из медиа. Вот как вы можете сделать это:

- **Ограничьте** время, проведенное перед экраном для удовольствия, и включите его как часть ежедневного расписания. Убедитесь, что ограничения соответствуют возрасту.
- **Покажите личный пример** и ограничьте ваше собственное экранное время. Постарайтесь также отложить свой телефон и читать новости только один или два раза в день. Не включайте телевизор фоном.
- **Другие альтернативы:** включите множество разнообразных занятий в дневной распорядок и убедитесь, что у вас есть идеи для детей. Чем младше дети, тем больше вам придется быть активно включенным в их повседневную жизнь. И все же, постарайтесь вместе с детьми придумать для них игры или творческие занятия, которыми они могут заниматься самостоятельно, чтобы вы могли отдохнуть.
- **Выбирайте содержание** того, что дети смотрят и во что играют. Старайтесь выбирать варианты, которые предоставляют возможности для обучения. Убедитесь, что вы выбираете контент, который представляет позитивные ролевые модели, или контент, который стимулирует творчество. **Избегайте жестокого контента.** Проверяйте игры и программы перед тем, как вы разрешаете их использование и убедитесь, что они соответствуют возрасту.
- Позволяйте просмотр телевизора и компьютеров только в общем пространстве и избегайте того, чтобы у детей были свои экраны в детских комнатах
- **Присоединитесь к ним** – садитесь вместе с детьми чтобы посмотреть программу или поиграть в видео игры вместе. Таким образом вы сможете убедиться, что они потребляют качественный контент, объяснить им какие-то вещи, если это необходимо, и помочь детям расширить горизонты в сферах их интересов.
- **Обсудите содержание** программы или игры, поощряйте критическое мышление у детей.
- **Проявите интерес** к тому, что подростки делают онлайн, установите программы или фильтры, которые **заблокируют доступ к неподобающему контенту.**
- **Установите время окончания использования экранов** для каждого вечера, чтобы спокойно подготовиться ко сну.

איך עזרת!

פורטל בריאות ורווחת הילד בקהילה
מבית עמותת גושן. בליווי רופאים ואנשי מקצוע