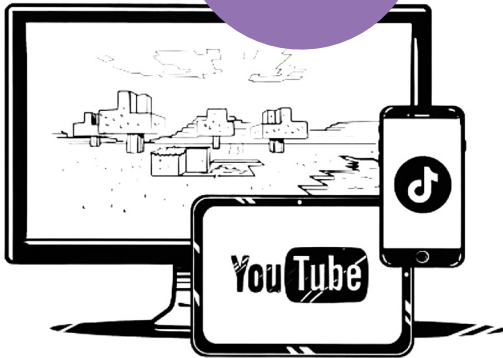




детьми в
возрасте от
4 до 8 лет



СОВЕТЫ ПО ПОЛЬЗОВАНИЮ ЦИФРОВЫМИ ГАДЖЕТАМИ

Гаджеты стали неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Мы все ими пользуемся. Однако проводить слишком много времени за смартфонами, планшетами, компьютерами, приставками, телевизорами и прочим вредит физическому и психическому развитию детей. Поэтому детям нужно устанавливать правила пользования гаджетами. Приводим 9 важных советов в отношении детей от 4 до 8 лет.

1 КАК МОЖНО МЕНЬШЕ ЦИФРОВЫХ ГАДЖЕТОВ

Для развития ребёнка важнее всего много двигаться и экспериментировать с разными вещами, например, читать, играть в футбол, мастерить или танцевать.

2 МАКСИМУМ 30 МИНУТ ЭКРАННОГО ВРЕМЕНИ В ДЕНЬ

Ограничивайте время перед экраном смартфона / планшета, а в остальные периоды отключайте модем. Помогайте своим детям оторваться от экрана: например, предупреждайте за 5 минут до окончания лимита времени или заводите будильник.

3 НИКАКОГО ПРОСМОТРА ЭКРАНА ПЕРЕД ШКОЛОЙ ИЛИ СНОМН

Детям не следует пользоваться цифровыми гаджетами непосредственно перед тем, как идти в школу или ложиться спать.

4 НИКАКИХ ГАДЖЕТОВ В ДЕТСКОЙ СПАЛЬНЕ

Дети не должны тайком проводить время за экраном. Поэтому лучше относить цифровые устройства в гостиную или на кухню.

5 ПРОСМОТРА ГАДЖЕТОВ ПОД ПРИСМОТРОМ

Будьте поблизости, когда ваши дети пользуются гаджетами. Или смотрите что-то вместе с ними. Так они смогут задавать вопросы и сообщить, если чего-то испугаются.

6 ГАДЖЕТЫ – ЭТО НЕ НЯНЯЕР

Дел всегда много. Но занимать детей цифровыми устройствами следует только в исключительных случаях. Важно разрешать ребёнку участвовать в своей повседневной жизни.

7 ПОДХОДЯЩИЕ ПО ВОЗРАСТУ ФИЛЬМЫ И ИГРЫ

Сериалы, фильмы или видеоигры могут испугать или перегрузить детей. Поэтому следите за тем, чтобы ваши дети смотрели только тот контент, который подходит им по возрасту. Соответствующие рекомендации см. на сайте flimmo.de.

8 ВЫДЕРЖИВАЙТЕ СОПРОТИВЛЕНИЕ

Вероятно, правила по поводу цифровых устройств рассердят ваших детей. Это вполне естественно. Постарайтесь выдержать слёзы и истерику.

9 ВЫ ПОДАЁТЕ ПРИМЕР

Дети во многом берут пример с вас, родителей! Поэтому пользуйтесь перед ними как можно меньше смартфоном. Осознанно выключайте телевизор. И устанавливайте для себя ограничения при просмотре цифровых устройств.

А ЕСЛИ ВСЁ ЖЕ ВЫ ЗАШЛИ СЛИШКОМ ДАЛЕКО — возможно, вам будет полезно пообщаться с другими родителями о пользовании гаджетами. Также можно получить помощь в специализированных пунктах.



Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Volksschulen

► Schulsozialarbeit

СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА В ШКОЛАХ SCHULSOZIALARBEIT

В любой школе есть профессиональные консультанты, к которым школьники и родители могут обращаться с вопросами или проблемами. Вы как родители можете прийти даже без записи. Все беседы остаются конфиденциальными.
+41 61 267 56 18



PRO JUVENTUTE

Фонд Pro Juventute проводит консультации для родителей ежедневно круглосуточно по телефону, WhatsApp или электронной почте. Специалисты ответят на ваши вопросы быстро, понятно и бесплатно.
+41 58 261 61 61
веб-сайт: www.projuventute.ch/elternberatung



Stiftung
Blaues Kreuz
MUSUB
beider Basel

MULTIKULTURELLE SUCHTBERATUNGSSTELLE

Для страдающих зависимостью от гаджетов предоставляется бесплатная конфиденциальная помощь специалистов на 11 языках.
+41 61 261 56 13
веб-сайт: www.mituns.ch