

Как контролировать использование электронных устройств?

✓ Определить конкретное время, когда можно использовать гаджеты

✓ Создать расписание, включающее время для чтения, дела по дому и прогулки

✓ Стать примером для ребенка, контролировать свое время использования устройств

✓ Просмотр мультиков (частично) можно заменить на использование образовательных приложений и программ

✓ Можно пригласить ребенка на совместные прогулки или чтение вслух





Сколько времени дети могут проводить перед экраном?*

- 0-2 лет — полностью ограничить взаимодействие с экраном;
- 2-6 лет — не более часа в день;
- 7-12 лет — не более часа;
+ учебное время
- 12-18 лет — не более двух часов за развлекательным контентом
(но строгих ограничений нет).





Возрастные рекомендации

2 – 4 года

- Не допускайте самостоятельного времяпрепровождения ребенка в интернете.
- Не допускайте никаких пугающих изображений, ни реальных, ни вымышленных.
- Не позволяйте детям переходить по ссылкам.
- Ограничьте время, проводимое за компьютером.
- Прививайте базовые навыки работы с компьютером с помощью соответствующих возрасту игр и образовательных программ.

5 -7 лет

- Не допускайте самостоятельного времяпрепровождения в интернете или с телефоном.
- Не допускайте никаких пугающих изображений, ни реальных, ни вымышленных.
- Не позволяйте детям переходить по ссылкам.
- Используйте удобные для детей поисковые системы с родительским контролем.
- Настройте фильтры по возрасту
- Ограничьте время, проводимое в интернете.

- Ограничьте детей списком любимых сайтов, который вы составите вместе.
- Убедитесь, что подключенные к интернету устройства находятся в открытом доступе, где вы можете их наблюдать. Заблокируйте использование средств обмена мгновенными сообщениями, электронной почты, чатов, мобильного интернета, обмена текстовыми, графическими и видео сообщениями, а также доступ к доскам сообщений.
- Научите детей никогда не разглашать личную информацию в интернете.