

# Советы по использованию экранного времени для маленьких детей



Во время еды разговаривайте с ребёнком, прививайте хорошие пищевые привычки и учите его вести себя за столом. Избегайте экрана.

Детям до 2 лет часто нравится смотреть телевизор, видео на планшете и мобильном телефоне, но делать этого им не следует. Не нужно включать телевизор фоном там, где находятся дети.



Отложите телефон в сторону, когда вы рядом с ребёнком. Оставьте минимум уведомлений.



Помогайте ребёнку успокоиться и справляться с эмоциями без экрана.

Уделяйте ребёнку внимание, чаще разговаривайте с ним простым языком и поощряйте активные игры, такие как рисование, футбол, игры в песочнице, с кубиками и с другими детьми.

Следуя этим советам, вы поможете ребёнку развивать свои способности и расти физически и психически здоровым



# Почему нужно следовать советам по использованию экрана?



**Лучше всего язык усваивается во время общения.** Когда вы говорите с ребёнком, вы даёте ему обратную связь, он учится понимать выражения лица, язык жестов и может активно практиковать речь. Всё это нужно ребёнку, чтобы научиться общаться с окружающими во взрослом возрасте. Ребёнок не учится этому, когда смотрит в экран. Используйте простые слова и короткие предложения, рассказывайте о том, что вы видите и делаете, например, "Да, смотри, мячик! Большой мячик. Хочешь поддержать?" Читайте книги и пойте вместе с ребёнком.



**Детям нужна помощь, чтобы разобраться в своих чувствах.** Если вы будете часто использовать экран, чтобы успокоить ребёнка, это может ослабить его способность правильно справляться со своими чувствами. Показывайте ребёнку, что можно, а что нельзя. Когда ребёнок расстроен или злится, оставайтесь спокойны и будьте рядом, чтобы утешить его. Говорите с ребёнком о том, что происходит, например, "Адриан взял твоё ведёрко. Я вижу, ты рассердился и расстроился. Но бить Адриана нельзя".



**Чтобы учиться новому, детям нужно активно играть.** Они осваивают многие навыки во время подвижных игр на улице и в помещении, через ощущения и пользуясь разными вещами и игрушками. Во время активных игр с детьми и взрослыми дети учатся решать задачи, развиваются физически, учатся общаться и говорить. Ребёнок не учится этому, когда неподвижно сидит перед экраном.