

# Рекомендації щодо використання гаджетів маленькими дітьми



Під час прийому їжі ми можемо спілкуватися і виробляти стійкі харчові звички. Уникайте гаджетів і телевізора.

Дітям до 2 років часто подобається перегляд екранів телевізора, планшетів та мобільних телефонів, але їх використання не рекомендовано. Телевізор не має бути увімкненим у приміщенні, де перебувають діти.



Відкладіть телефон, коли ви разом із дитиною. Увімкніть відкладання сповіщень.



Допомагайте дитині заспокоїтися та справлятися з емоціями без гаджетів і телевізора.

Приділяйте увагу дитині, багато розмовляйте з нею простою мовою та заохочуйте до активної гри. Наприклад, гра з кубиками, малювання, футбол, гра у пісочниці та гра з іншими дітьми.



Дотримуючись цих порад, ви зміцнюєте навички дитини, її фізичний розвиток та здоров'я мозку.

# Чому нам слід дотримуватися порад щодо використання гаджетів?

- ✓ **Мова найкраще вивчається через спілкування.** Спілкуючись, діти отримують зворотний зв'язок, вчаться розуміти вирази обличчя, мову тіла і можуть активно практикувати мову. Все це діти повинні навчитися, щоб добре спілкуватися з іншими, коли виростуть. Такий процес навчання не відбувається, коли діти дивляться на екран гаджетів або телевізора. Використовуйте прості слова та короткі речення, говоріть про те, що ви бачите і робите, наприклад: "Так, дивись, м'яч! Великий м'яч. Хочеш потримати його?". Читайте книжки та співайте разом.
- ✓ **Діти потребують допомоги дорослих у керуванні емоціями.** Часте використання гаджетів або телевізора для заспокоєння дітей може вплинути на їх здатність розуміти та керувати емоціями. Покажіть дитині, що дозволено, а що ні. Коли дитина засмучена або зла, залишайтеся спокійними і будьте поруч, щоб заспокоїти її. Поговоріть з дитиною про те, що відбувається, наприклад: "Адріан забрав твоє відерко. Я бачу, що ти розсердився і засмутився. Але бити Адріана не можна."
- ✓ **Дітям потрібна активна гра для навчання.** Вони розвивають багато навичок, рухаючись як в приміщенні, так і на вулиці, використовуючи свої органи чуття, досліджуючи різні предмети та іграшки. Через активну гру з іншими дітьми та дорослими вони вчаться вирішувати проблеми та розвивають фізичні, соціальні та мовні навички. Сидіння на місці і перегляд гаджетів або телевізора не дає такого навчання.