

## Возможности цифровых устройств

- Радость и разнообразие
- Знания и возможности обучения
- Творчество
- Понимание технических вопросов
- Коммуникация и общение
- Ловкость и реакция

## Риски цифровых устройств

- Комплексы и страхи
- Сенсорная перегрузка
- Пренебрежение другими интересами
- Дефицит движения
- Зависимость

## Консультации

Есть ли у вас вопросы по использованию вашим ребенком электронных устройств? Вам кажется, что ваш ребенок проводит слишком много времени перед экраном? У вас проблемы с установлением правил? Здесь вам помогут:

- Консультация для родителей «Pro Juventute»: [elternberatung.projuventute.ch](http://elternberatung.projuventute.ch), 058 261 61 61 (24 ч)
- Экстренная служба для родителей: 0848 35 45 55 (24 ч)
- Другие консультации: [lotse.zh.ch](http://lotse.zh.ch)

Данный флаер предлагается на разных языках.

## Рекомендованные веб-сайты

### Все электронные устройства

- Родительский консультант (для всех возрастов): [jugendundmedien.ch](http://jugendundmedien.ch) > Jugendschutz > Elterliche Begleitung
- Родительский консультант: [schau-hin.info](http://schau-hin.info)

### Фильмы и ТВ передачи

- Рекомендации по ТВ программам для родителей: [flimmo.tv](http://flimmo.tv)
- Возрастные рекомендации по фильмам: [filmrating.ch](http://filmrating.ch) > Kinofilme
- Возрастные рекомендации по видео: [filmrating.ch](http://filmrating.ch) > Bildtonträger

### Приложения и игры

- Информация по детским приложениям: [datenbank-apps-für-kinder.de](http://datenbank-apps-für-kinder.de)
- Возрастные рекомендации по играм: [pegi.info](http://pegi.info)

### Интернет

- Обзор детских веб-сайтов: [enfkd.de](http://enfkd.de) > Kinderwebsites
- Другие рекомендуемые сайты: [internet-abc.de](http://internet-abc.de), [seitenstark.de](http://seitenstark.de)
- Информация по технической защите: [jugendundmedien.ch](http://jugendundmedien.ch) > Jugendschutz > Technischer Schutz

## Заказ

Этот буклет и информация для родителей с более старшими детьми можно заказать здесь: [suchtprevention-zh.ch](http://suchtprevention-zh.ch) > Publikationen > Informationsmaterial > Familie

7-е издание, январь 2017 г.



# ТВ, планшет и мобильный телефон

## Цифровые устройства: Как избежать зависимости

### Советы родителям детей в возрасте до 10 лет

Russisch

Die Stellen für Suchtprävention  
im Kanton Zürich

**ТВ, планшет и мобильный телефон развлекают детей, захватывают их интерес и предлагают широкие возможности общения и обучения. Но: они могут также вызвать у детей перевозбуждение и зависимость.**

### Вы задаете пример

Дети учатся обращению с электронными устройствами прежде всего в семье. Поэтому спросите себя: Каковы мои привычки использования ТВ, планшета и мобильного телефона?

Делаете ли вы по возможности «медийную паузу», когда вы вместе с ребенком? Особенно важно это для младенцев и детей младшего возраста.

### Следите за вашим ребенком

Дети младшего возраста уже могут сами пользоваться телевизорами, планшетами и мобильными телефонами. Но они не должны пользоваться ими сами, т.к. ТВ и Интернет предлагает множество различного контента, который может перевозбудить или напугать ребенка. Циф-

### Каковы рекомендации по времени просмотра ТВ?

- 0–3 лет:** никаких электронных устройств
- 3–5 лет:** до 30 минут в день
- 6–9 лет:** до 45 минут в день
- 10 лет:** до 1 часа в день

**Важно:** Рекомендованное время касается свободного времени. Иногда это время может быть больше, тогда в другой день оно должно быть меньше. Для выполнения домашних заданий может потребоваться дополнительное время.

**Совет:** Выберите с вашим ребенком день, когда вы совсем откажетесь от использования электронных устройств.

ровых устройств не должно быть в детской. На ТВ и в Интернете подбирайте контент, соответствующий возрасту вашего ребенка, и пользуйтесь им вместе с ребенком.

### Младше 3 лет Никаких цифровых устройств

Детям нужны прямые контакты с людьми, реальными вещами и природой для успешного обучения и развития. Важно также движение на свежем воздухе.

Поэтому основное правило таково: детям до трех лет не следует давать пользоваться цифровыми устройствами, особенно это касается фильмов. Это не страшно, если вы вместе с ребенком посмотрите несколько фотографий или пообщаетесь через Интернет с кем-то из родственников. Но по возможности не отвлекайтесь на телефон, когда вы проводите время с ребенком. Для здорового развития ему нужно все ваше внимание, поддержка и общение.

### 3–7 лет Первый опыт использования цифровых устройств

С трех лет вы с ребенком можете иногда смотреть короткие фильмы, играть в игры или использовать приложения. Помните, что их содержание должно соответствовать возрасту и уровню развития вашего ребенка. Не оставляйте телевизор включенным, когда вы его не смотрите, и не пользуйтесь электронными устройствами в качестве няньки. Следите за реакцией ребенка и учитывайте ее.

Спрашивайте ребенка, нравится ли ему то, что он посмотрел. Рассказывайте ему, что вам понравилось, а что нет. Объясняйте, почему. Это поможет ва-

шему ребенку формировать собственное мнение. В этом возрасте также действует правило: важнейшим условием для здорового развития является общение с другими детьми и движение на свежем воздухе.

### 7–10 лет Знакомство с Интернетом

«Что в горах у верблюда? А пингвины умеют летать?» После поступления в школу вопросы вашего ребенка могут послужить толчком к первым совместным открытиям в Интернете. По ссылкам можно найти подходящие веб-сайты.

Каждый раз спрашивайте, столкнулся ли ребенок с чем-то, что он не понимает или что ему не нравится. Говорите своему ребенку, что вы всегда поможете ему, даже если он столкнулся в Интернете с чем-то неприятным, что бы это ни было.

Важно, чтобы ребенок не только «потреблял» то, что ему предлагают электронные устройства, но и творчески использовал их (например, делать фотографии и обрабатывать их).

С какого возраста ваш ребенок готов самостоятельно пользоваться Интернетом? Специалисты рекомендуют разрешать самостоятельный поиск информации в Интернете, начиная с 12 лет. Поэтому детям более младшего возраста не нужно покупать собственные устройства.

### Ограничьте время пользования электронными устройствами

Как родители, четко договоритесь с ребенком о разрешенном времени использования. Контролируйте соблюдение этой договоренности. Дело в следующем: ограниченное использование предотвратит развитие зависимости.

Запрет на пользование электронными устройствами имеет смысл в случае, когда установленные правила не соблюдаются. В противном случае не нужно награждать или наказывать возможностью или запретом на пользование электронными устройствами.

## Что могут сделать родители?

- Никаких цифровых устройств для детей в возрасте 0–3 лет
- Дарите своему ребенку больше внимания, чем электронным устройствам.
- Учитывайте возрастные рекомендации и контролируйте то, что смотрит ваш ребенок.
- Знакомьтесь с электронными устройствами вместе с вашим ребенком. Обсуждайте увиденное.
- Ограничьте время пользования электронными устройствами и контролируйте его соблюдение.
- Никакого ТВ или компьютера в детской.
- Никакого мобильного телефона или компьютера до 12 лет.
- Время от времени выключайте все цифровые устройства. Устраивайте семейные мероприятия без электронных устройств.
- Если у вас возникли сомнения, вам может помочь общение с другими родителями. Поддержку и совет вы найдете также в консультациях для родителей.