

КАК ДА НАМАЛИМ ЕКРАННОТО ВРЕМЕ НА МАЛКОТО ДЕТЕ?

Целта на този чеклист е да даде план стъпка по стъпка как да намалим или спрем изцяло екранното време, както и насоки с какво и как да го заменим за по-полезна и здравословна вечерна рутина!

ЧЕКЛИСТ

- [ ] **Психологическа подготовка на родителите**
  Разговор с втория родител за съгласуване на ситуацията; психологическа подготовка на родителите, че това е труден, но пък изключително бърз процес, който носи само добро в дългосрочен план, ако се действа последователно.

- [ ] **Психологическа подготовка на детето**
  Разговор с детето за това, което предстои - в зависимост от възрастта разговорът може да протече по различен начин, но е добре да подготвим предварително детето за стъпките, които ще предприемем.

- [ ] **Списък с любими неща за детето**
  Съставяне на списък с любими занимания на детето, които могат да заместят екранното време - разходка в парка, игра с пластелин, конструктор, рисуване, спорт, уроци по танци и т.н.

  Да помислим за поне 10 занимания, които можем да предложим, а ако детето е по-голямо - да го включим в процеса.

- [ ] **Намаляване на ЕВ /и изместване по-рано в деня/**
  При децата между 0-3г. екранното време може да се спре от раз без да се прави постепенно намаляване, но ако Вашето дете е над 3г., препоръчвам да започнете с малки стъпки - намалявайте екранното време всеки ден с по 15 мин., докато стигнете до препоръчаното за възрастта или това, към което се стремите и заместването му с гореописаните занимания. Успоредно с намаляването на екранното време го отделяйте все повече от часа за приспиване/заспиване за нощен сън.

- [ ] **Премахване на телевизора от стаята на детето**
  Има множество медицински проучвания, които подкрепят премахването на електронните устройства от стаята за сън и благоприятният ефект върху заспиването и качеството на съня.

- [ ] **Премахване на екрана по време на хранене**

- [ ] **Изграждане на рутина преди сън**
  Съставяне на рутина преди сън, която не включва екрани. Това е ориентировъчно последният 1ч. преди лягане за сън.

  Можете да принтирате визуализацията по-долу и да я оставите на видно място или да направите собствена според Вашите нужди!