ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ЕКРАННО ВРЕМЕ

*От Фондация “Офлайн Кидс”

Научи повече на:









0–3 години

Препоръка:
0 минути / ден

Изключение:
Видео връзка с близък човек

***СЗО и ААП препоръчват** отлагане до 2 години, а масово специалисти от цял свят - минимум до 3 годишна възраст.

3–7 години

Препоръка:
Не повече от 30 - 60 минути / ден (не всеки ден)

*По-малко е по-добре

Устройство:
Отдалечен екран, върху който детето няма контрол (телевизор, компютър).

7–11 години

За забавление:
До 60 минути / ден, 2ч в почивните дни

За учене:
Дейности, които насърчават креативността, мисленето, развитието на дигитална грамостност и компетентност.

12–14 години

За забавление:
До 2 часа / ден, без самостоятелен достъп до социални мрежи

За учене:
Насърчаване на отговорно и разумно използване на ел. устройства. С наша помощ детето се научава да вмества екраните в личния си график.

ИЗБИРАНЕ НА КАЧЕСТВЕНО И ПОЛЕЗНО ДИГИТАЛНО ПРЕЖИВЯВАНЕ

- **Висококачествено съдържание**, съобразено с възрастта и развитието на детето, както и **моралните ценности** на семейството.
- **Гледаме** заедно с детето и **разговаряме** за това, което се случва на екрана.
- Запознаваме го с **екранни дейности**, които **развиват интересите и уменията** във физическия и дигиталния свят.
- Чрез активното си участие учим детето на **критично мислене, безопасност и морал** в дигиталния свят.
- Препоръчително е да се избягва ранно предоставяне на смартфон. Подходящият момент за тази стъпка зависи от **зрелостта и отговорността на детето**, както и готовността ни да го подкрепим. Добре е в началото да инсталираме **родителски контрол и филтри** срещу неподходящо съдържание.

ПОДДЪРЖАНЕ НА ЗДРАВОСЛОВЕН ОФЛАЙН/ОНЛАЙН БАЛАНС

- **Разговаряме** за необходимостта от осъзнатост и внимателна употреба на дигитални устройства, за да опазим важни области като **съня, физическата активност, взаимоотношенията** и др.
- Включваме достатъчно възможности в ежедневието за **скука, самостоятелна игра и общуване с връстници на живо**.
- Поддържаме ясни **правила** за моментите и местата, в които не допускаме екран.
  Примери:
  • Спалнята и колата са безекранни зони;
  • По време на семейното общуване и дейностите, изискващи концентрация.
- Даваме добър **личен пример** за баланс с реалния живот.

