



МАЛКИ ПРОМЕНИ У ДОМА, КОИТО МОГАТ ДА ПОМОГНАТ ЗА НАМАЛЯВАНЕТО НА ЕКРАННОТО ВРЕМЕ



Основното, което е необходимо да направим, е да помислим за **КАКВО** всъщност искаме да отделяме времето си у дома и **КАК** можем да подредим средата по начин, който насърчава желаните занимания.

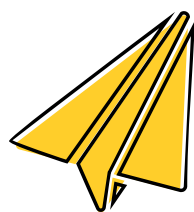
Съветите в тази публикация могат да допринесат за намаляне както на нашето, така и на детското екранно време.



1 “СТАНЦИЯ ЗА ПОЧИВКА И ЗАРЕЖДАНЕ”

Добра практика е да обособим малко **пространство** или **кутия**, в която да прибираме в определени моменти всички мобилни устройства.

Да изберем самостоятелно или като семейство конкретните периоди, в които искаме техниката да бъде поставена в станцията.



Примери:

По време на семейните хранения и общуване;
Когато четем, работим, извършваме дейност, изискваща фокусиране;
Докато спим.

Да си поставим **визуално напомняне или аларма**, напомнящи за решението ни. За утвърждаването на този нов навик може да помогне и обвързването му с друго обстоятелство, което се случва всеки ден (прибирането у дома, началото на семейното хранене и т.н.).

Позиционирането на станцията **извън нашето ползрение** (например затварянето ѝ в шкаф или изнасянето ѝ в коридора) ще ни помогне да сме по-фокусирани и отгадени на офлайн заниманието.

2 НАМАЛЯВАНЕ БРОЯ НА ЗАОБИКАЛЯЩИТЕ НИ УСТРОЙСТВА

Една от причините да прекарваме прекалено много време пред екраните е **твърде лесният достъп** до тях. Няколко малки неща, които можем да направим:

- 📖 Да оставяме по-често телефона **извън стаята или полезрението** ни.
- 📖 Да **покриваме** телевизора, когато не желаем да му отдадем вниманието си, и **да прибуираме** дистанционното на по-трудно достъпно място.
- 📖 Да **премахнем** всички излишни или стари устройства, които държим у дома.
- 📖 Да **избягваме закупуването** на нови гаджети, освен ако нямаме реална нужда от тях.



3 ОБСТАНОВКА, ПРЕДРАЗПОЛАГАЩА КЪМ ПОВЕЧЕ ПОЧИВКА И СЪН



Научно доказано е, че наличието на електроника в спалнята повлиява **негативно** качеството и количеството на нашия сън. Можем да:

- 📖 **Изнесем всички** екранни устройства от спалнята.
- 📖 На нощното шкафче да поставим приятна за нас **алтернатива**, която ни помага да се отпуснем и подготвим за сън – книга, скицник или друго любимо занимание.



4

ОБСТАНОВКА, ПРЕДРАЗПОЛАГАЩА КЪМ ОБЩУВАНЕ, СЕМЕЙНО ЗАБАВЛЕНИЕ ИЛИ ХОБИТА

Често мебели у дома са насочени към телевизора и съвсем естествено, когато се настаним удобно в тях, големият екран привлича погледа ни. Бихме могли или да **пренаредим помещението**, така че да насърчава общуването и семейното време, или да покривам екрана, когато никой не го гледа.

Можем да създадем обстановка, която напомня за приятни и разнообразни **офлайн занимания**, като например инвестираме в библиотека с интересни четива и разнообразни настолни игри.

Можем да положим усилия в създаването на **позитивна семейна атмосфера**, в която липсват критики и обвинения, включително и относно екранното време.

Негативната комуникация ни подтиква да се изолираме в устройствата, често в отделна стая.



АКО ВИ ИНТЕРЕСУВАТ ТЕМИ КАТО РОДИТЕЛСТВО, ИГРИТЕ И ЗДРАВΟΣЛОВНО И ОСЪЗНАТО ИЗПОЛЗВАНЕ НА ТЕХНОЛОГИИТЕ, НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ДА ПОСЛЕДВАТЕ OFFLINE KIDS В



offlinekids.bg



offlinekids.bg



offlinekids



Офлайн деца / Offline kids nowcast