

ЧЕК-ЛИСТ

НОРМЫ ЭКРАННОГО ВРЕМЕНИ

Перед вами таблица с возрастными нормами экранного времени согласно рекомендациям ВОЗ и Американской академии педиатрии.

ВОЗРАСТ	РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЭКРАННОМУ ВРЕМЕНИ*
Дети до 2х лет	Проводить время перед экраном не рекомендуется.
Детям в возрасте от 2 до 6 лет	Рекомендуется не сидеть перед экраном более 1 часа в день; чем меньше, тем лучше
От 7 до 12 лет	Рекомендуется не сидеть перед экраном более 2 часа в день; чем меньше, тем лучше

*Рекомендации всегда предельно унифицированы. Ориентируйтесь на своего конкретного ребенка.

ПРИЗНАКИ, КОТОРЫЕ СВИДЕТЕЛЬСТВУЮТ О ТОМ, ЧТО ТЕКУЩЕЕ ЭКРАННОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ РЕБЕНКА ЧРЕЗМЕРНО:

1

Постоянно спрашивает:

- А можно мультик?
- А когда мультик?
- Мама, а ты включишь мне мультик?
- Ну включи уже!
- Дай телефон!
- Дай поиграть!
- А когда дашь?

2

Не соглашается ни на какую другую активность.

- 3 Времяпровождению с родителями или друзьями предпочитает времяпровождение с гаджетом.
- 4 На выключение гаджета реагирует агрессивно, истерит, просит “еще 5 минуток”, говорит: “Ну я еще не досмотрел/не доиграл” и т.д.
- 5 Без гаджета начинает скучать, слоняться без дела и требовать ваше внимание.

БОЛЕЕ ТОГО, ПО ТЕМ ЖЕ РЕКОМЕНДАЦИЯМ ВОЗ:

Детям рекомендовано не оставаться в ситуации ограниченной подвижности в течение более 1 часа подряд. И не менее 3х часов в день начиная от 3х летнего возраста проводить за игрой и физической активностью.