

# ▶▶ ЭКРАННОЕ ВРЕМЯ...

Ох, это всегда битва — между тобой и близкими. Сколько времени можно проводить детям перед экраном?

У науки есть ответ на этот вопрос:

- Малышам до 2 лет — вообще нежелательно.
- Малышам 2–3 лет — до 30 минут в день.
- Детям 3–6 лет — 30–60 минут в день.
- Школьникам 7–10 лет — от часа до двух в день.
- Подросткам от 11 лет — до двух-трех часов в день.



16

Последние исследования показали: если ты хорошо спишь, достаточно двигаешься или занимаешься спортом, то **полтора часа (а после 11 лет — два часа) в день**, проведенные перед экраном, не навредят ни тебе, ни твоему здоровью, ни твоему развитию.



**Однако!** Сколько посвящать времени разным электронным устройствам именно тебе, вы решаете все вместе на семейном совете.

Если в твоей жизни есть еще дистанционная учеба или онлайн-уроки с репетиторами, то этот момент тоже надо справедливо учесть.

В выходные, каникулы и будни продолжительность экранного времени может быть разной.



И пожалуйста, позаботься о себе, когда ты сидишь перед экраном.

✓ Соблюдай оговоренное время. Глазным мышцам долго напрягаться вредно.

✓ Сильная контрастность тоже неполезна, поэтому в темное время суток включай на устройстве «ночной режим».

✓ Держи планшет или смартфон на расстоянии согнутой руки, а не у самых глаз. Не наклоняй низко голову.

✓ Делай короткие перерывы: встань, попрыгай, поднимись на носочки несколько раз.

✓ Поморгай быстро и часто. Подойди к окну, приклей на уровне глаз смешную наклейку, отойди на расстояние вытянутой руки: посмотри вдаль сквозь окно на любой предмет (облако, дерево, дом), затем переведи взгляд на наклейку. Повтори несколько раз.



### И ВО ВРЕМЯ ПАУЗ СТАРАЙСЯ ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К СЕБЕ.

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ, НЕ СТАНОВИШЬСЯ ЛИ ТЫ СЛИШКОМ НЕРВНЫМ(ОЙ) И РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫМ(ОЙ). ТАК БЫВАЕТ.

Если твой окончательный ответ — да, то время, проведенное с гаджетами, надо, конечно, уменьшать. Это пойдет тебе на пользу.



# ►►► ...И КАК ЕГО РЕГУЛИРОВАТЬ? ►►►

Идеальный вариант выглядит так: ты следишь за экранным временем самостоятельно.

Например, **можно включить таймер или будильник на телефоне**.

Таймер звонит — ты откладываешь смартфон или планшет (или сохраняешь и выходишь из видеоигры). Даешь себе чуть-чуть времени на отдых и впечатления и приступаешь к другому занятию.



## Почему этот вариант самый лучший?

Потому что так ты учишься важному навыку. На языке взрослых он называется **«самоконтроль»**. То есть способность управлять своим поведением, своими эмоциями, регулировать себя изнутри.

### Самоконтроль помогает:

1. Быть самостоятельным и довольным собой.
2. Добиваться целей.
3. Действовать себе на пользу (и не делать того, о чем потом пожалеешь).



Если ты обнаружишь, что самостоятельно соблюдать экранное время пока не получается, — не беда. У нас есть план Б! Это **настройки внутри смартфона (планшета)** или **специальные программы и приложения**.



Практически на всех устройствах и платформах **можно установить:**

- время, которое можно уделять любой игре, приложению;
- ограничение контента, который не подходит по возрасту;
- веб-фильтр (сайты, на которые можно переходить безопасно);
- функцию «Семейный доступ» или программы родительского контроля (их устанавливают твои родители).

Они помогут **с организоваться и лучше ощущать время.**

Но все же постараися постепенно переходить к тому, чтобы регулировать экранные часы самостоятельно. Потому что когда тебя ограничивает что-то внешнее — будь то смартфон или программа, — ты можешь чувствовать бессилие. Как будто за тобой следит и управляет кто-то помимо твоей воли. Как будто у устройства есть над тобой власть (а это не так).

Когда же ты сам(а) себя контролируешь,  
то чувствуешь себя свободно и уверенно. **Ты управляешь собой и можешь влиять на то, что делаешь.**



Я могу влиять на свою жизнь