

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.



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 бесполезна, 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 **организоваться** и **лучше ощущать время**.

Но все же постарайся 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

