

# «Цифровая гигиена дошкольников»

Цифровая гигиена — это набор правил безопасного и здорового взаимодействия ребёнка с цифровыми устройствами.

Расскажем, как организовать использование гаджетов дошкольниками с пользой и без вреда.



# Почему это важно?



## Бесконтрольное использование гаджетов может привести к:

- ухудшению зрения из-за длительной нагрузки на глаза;
- нарушению осанки при неправильном положении тела;
- проблемам со сном (синий свет экранов подавляет выработку мелатонина);
- задержке речевого и эмоционального развития при замене живого общения экраном;
- формированию цифровой зависимости.

# Нормы экранного времени для дошкольников

(рекомендации педиатров)

1

•3–4 года:

не более 15–20 минут в день

2

•5–7 лет:

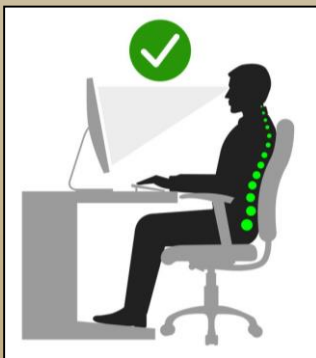
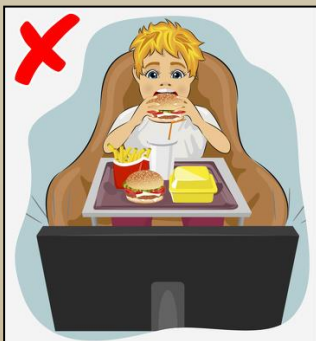
не более 30–60 минут в день с перерывами каждые 15–20 минут

**Важно:**

за 1,5–2 часа до сна использование гаджетов следует полностью исключить



# Правила организации пространства



## Расположение:

- ✓ расстояние от глаз до экрана — не менее 50 см;
- ✓ экран должен находиться чуть ниже уровня глаз;
- ✓ обеспечьте хорошее освещение без бликов на экране.

## Место:

- ✓ используйте гаджеты только в общих зонах (гостиная, кухня), но не в спальне;
- ✓ не разрешайте пользоваться устройствами за обеденным столом.

## Поза:

- ✓ ребёнок должен сидеть прямо, опираясь на спинку стула;
- ✓ ноги должны стоять на полу или подставке.

# Выбор безопасного контента



## Что проверять перед тем, как дать гаджет ребёнку:

- **возрастные ограничения** (маркировка «0+» или «3+»);
- **отзывы** других родителей;
- **разрешения**, запрашиваемые приложением (если приложение требует доступ к контактам без необходимости — это тревожный сигнал);
- **содержание** — предварительно просмотрите мультфильм или протестируйте игру.

## Рекомендуемые типы контента:

- добрые мультфильмы с чёткой моралью;
- познавательные программы;
- интерактивные энциклопедии;
- приложения для творчества (рисование, создание музыки);
- простые обучающие игры с яркими визуальными подсказками.

# Как говорить с ребёнком о цифровой гигиене

Объясняйте правила в игровой форме:

Правила должны быть простыми, немногочисленными и позитивными (не только «нельзя», но и «как нужно»).

**Цифровая гигиена** - это не запрет технологий, а обучение их осознанному использованию



Создайте вместе плакат «Правила нашего планшета»



Придумайте сказку про «добрые и злые кнопки»



Разыграйте ситуации: «Что делать, если выскочило страшное окошко?», «Как попросить маму помочь?»

## Ключевые фразы для обсуждения:

- «Мы вместе выбираем мультики и игры».
- «Если увидел что то страшное — сразу скажи маме или папе».
- «Гаджет — это помощник для учёбы и отдыха, а не игрушка на весь день».

# Здоровые семейные привычки



**Совместное использование:** смотрите видео и играйте вместе, обсуждайте увиденное.



**Цифровой детокс:** выделите «часы без гаджетов» (например, во время ужина) и «зоны без экранов» (спальня, столовая).



**Личный пример:** сократите время в телефоне при ребёнке, соблюдайте установленные правила сами.



**Альтернативы:** предлагайте интересные офлайн-занятия:

- ✓ прогулки на свежем воздухе;
- ✓ настольные игры;
- ✓ творчество (рисование, лепка);
- ✓ чтение книг вместе;
- ✓ помощь по дому.

# Чек лист «Проверяем цифровую гигиену»

Отметьте пункты, которые вы уже выполнили:

Установлен родительский контроль на всех устройствах.	
Составлен список разрешённых приложений и сайтов.	
Ребёнок знает, к кому обратиться, если увидел что-то пугающее.	
Соблюдается режим экранного времени.	
Новый контент проверяется перед тем, как дать его ребёнку.	
Обсуждается, что интересного малыш узнал из мультфильмов или игр.	
В расписании дня есть активные игры и общение без гаджетов.	

Начните с малого: выберите один пункт из чек-листа и внедрите его сегодня. Постепенно добавляйте новые правила — и вы создадите здоровую цифровую среду для вашего малыша.





**Помните:**  
ваша  
вовлечённость  
и доверие -  
лучшая защита!