

# Дети от 0 до 4 лет и экраны

---



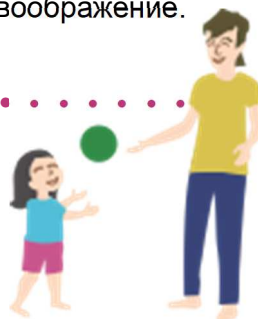
Экраны (смартфон, планшет, телевизор...) являются частью нашей повседневной жизни. Детей это касается с самого рождения.

Младенцы и маленькие дети чувствительны к воздействию экранов. Поэтому важно, чтобы нахождение перед экраном происходило под присмотром, контролировалось, было безопасным и ограниченным по времени.

---

## Потребности вашего ребенка

- Телесный и зрительный контакт.
  - Знакомство с окружающим миром с помощью всех органов чувств.
  - Различные человеческие взаимодействия и внимание, сосредоточенное на ребенке в определенное время.
  - Отдых и спокойная обстановка без экранов.
  - Скука, позволяющая ему развить свое воображение.
  - Игры и подвижность.
- 



## Рекомендации

- Уделяйте больше времени общению с вашим ребенком, играйте и занимайте его деятельностью без экранов.
- Максимально ограничьте присутствие экранов в жизни вашего ребенка.
- Уберите экраны из комнаты вашего ребенка.
- Старайтесь не находиться перед экранами во время еды .
- Выключайте экраны за час до сна. Свет, излучаемый экранами, может нарушить сон.
- Следите за тем, чтобы ваш ребенок смотрел выбранные передачи, соответствующие его возрасту. Когда вы разрешаете пользоваться экранами, спрашивайте, что он понял из просмотренного, а также просите рассказать продолжение истории и т.д.

---

## Риски, связанные с использованием экранов

- Отклонения и задержка в развитии ребенка, нарушение внимания и концентрации, сложности в обучении.
- Проблемы социализации.
- Нарушение сна.
- Экранная зависимость.
- Избыточный вес и ожирение.
- Пассивность.



## Для вас, родители

- Проясните как можно раньше правила, касающиеся экранов и времени их использования для всей семьи.
- Спрашивайте себя, насколько подходящее время вы выбрали для использования телефона, поскольку он отвлекает ваше внимание.
- Некоторые приложения о грудном вскармливании, сне (и др.) могут быть полезны, но лучше ограничивать их использование в присутствии вашего ребенка.



### Важно

- Присматривать должным образом за детьми при использовании экранов, а не запрещать!
- До 3 лет игра (без экрана) – лучший способ стимулировать общее развитие вашего ребенка. Подумайте об играх на улице и прогулках.
- Начиная с 2-3-х летнего возраста, установите четкие ограничения экранного времени. Например, не более ¼ часа подряд и не дольше 1 часа в сутки.
- Время, проведенное в одиночестве (без сопровождения) перед экранами для детей в возрасте от 0 до 4-х лет, является потерянными. Это может нанести вред их физическому, психическому и умственному развитию.



## Дополнительная информация

- Молодежь и СМИ (информационный портал, посвященный продвижению медиаграмотности)  
<https://www.jeunesetmedias.ch/fr.html>
- Брошюра PAPRICA для детей младшего возраста «Подвижные игры с ребенком»  
[https://www.paprica.ch/category/part\\_cat/petite-enfance/](https://www.paprica.ch/category/part_cat/petite-enfance/)
- Рожденный читать (набор книг для поддержки языкового развития детей) <https://www.nepourlire.ch/fr>



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section VD NE JU  
Fédération Suisse de Sages-femmes

