

ВСЕРОССИЙСКИЙ
ПРОЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ
ДЕТСТВА

РАСТЁМ ВМЕСТЕ



Серия научно-популярных постеров
о детском развитии от факультета психологии
МГУ имени М.В. Ломоносова

КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ЭКРАННОЕ ВРЕМЯ НЕ ПОМЕШАЛО РАЗВИТИЮ

ребёнка в 5–6 лет



К МОМЕНТУ ПОСТУПЛЕНИЯ В ШКОЛУ ДЕТЯМ ВАЖНО НАУЧИТЬСЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЁ ПОВЕДЕНИЕ И УПРАВЛЯТЬ ВНИМАНИЕМ. ОДНАКО ЯРКИЕ ИГРЫ И МУЛЬТФИЛЬМЫ НА ЭКРАНЕ ЧАСТО СЛИШКОМ УВЛЕКАЮТ ДЕТЕЙ, ЧТО МЕШАЕТ ИМ СТАНОВИТЬСЯ ВНИМАТЕЛЬНЫМИ И СОБРАННЫМИ.

Какие понятные ребёнку правила пользования цифровыми устройствами полезно установить дома?



- | | |
|----|---|
| 01 | Определите время, когда ребёнок может пользоваться цифровыми устройствами (например, полчаса после тренировки). Лимит экранного времени для детей 5–6 лет — не более 1 часа в день. |
| 02 | Обозначьте место для использования электронных устройств (например, на диване в общей зоне). |
| 03 | Установите правило, что вся семья не пользуется цифровыми устройствами во время еды и перед сном. Ваш личный пример важен для ребенка. Покажите, что интересно проводить время можно и без экрана! Покажите, что интересно проводить время без экранов. |
| 04 | Создайте семейные традиции совместного использования цифровых устройств, например, субботний семейный киновечер с обсуждением просмотренного. |

БОЛЬШЕ ПОЛЕЗНОЙ
ИНФОРМАЦИИ
О ДЕТСКОМ
РАЗВИТИИ НА
TELEGRAM- КАНАЛЕ
РАСТЕМ ВМЕСТЕ:



Как сделать цифровые устройства помощниками в развитии детей?

- Участвуйте в экранном времени ребёнка! Смотрите вместе мультфильмы, проходите игры, в которые он играет, обсуждайте впечатления (задавайте вопросы, делитесь мнением, помогайте увидеть связь между увиденным и реальностью).
- Выбирайте подходящие по возрасту видео и приложения, предварительно протестировав их самостоятельно.
- Отдавайте предпочтение интерактивным играм, в которых развитие событий зависит от действий ребёнка.
Не забывайте, что в 5–6 лет для развития важны игры со сверстниками, общение и движение. Цифровые устройства не могут дать этого в полной мере.

РЕКОМЕНДОВАННЫЙ РАЗМЕР ПЕЧАТИ 420 X 297 ММ (ФОРМАТ А3). НЕ ДЛЯ ПРОДАЖИ.