

ВСЕРОССИЙСКИЙ
ПРОЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ
ДЕТСТВА

РАСТЁМ ВМЕСТЕ



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

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ БЕЗОПАСНО ПРОВОДИТЬ ЗА ЭКРАНОМ

детьми в 3–4 года



**ЭКРАННОЕ ВРЕМЯ – ЭТО ВРЕМЯ,
КОТОРОЕ РЕБЁНОК ПРОВОДИТ, ИСПОЛЬЗУЯ
ЦИФРОВЫЕ УСТРОЙСТВА
(ТЕЛЕФОН, ПЛАНШЕТ, ТЕЛЕВИЗОР,
КОМПЬЮТЕР И Т.П.).**

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С НИМИ ПРИОБЩАЕТ
РЕБЁНКА К МИРУ СОВРЕМЕННОЙ КУЛЬТУРЫ,
ПРЕДОСТАВЛЯЯ СРЕДСТВА ДЛЯ КОММУНИКАЦИИ
И ТВОРЧЕСКОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ.**

**НО ЕСЛИ ЭКРАННОЕ ВРЕМЯ
НЕ ОГРАНИЧИВАТЬ, РЕБЁНКУ В ДАЛЬНЕЙШЕМ
БУДЕТ ТРУДНЕЕ ОБЩАТЬСЯ И РЕШАТЬ
ЗАДАЧИ В РЕАЛЬНОСТИ, А НЕ ВИРТУАЛЬНО.**

ПОЧЕМУ ЭКРАННОЕ ВРЕМЯ ДОЛЖНО БЫТЬ МИНИМАЛЬНЫМ?

В этом возрасте именно общение с близким значимым взрослым оказывает главное влияние на эмоциональное и когнитивное развитие ребёнка. Например, он запоминает больше слов из речи взрослого, чем из мультфильма. У ребёнка, проводящего много времени за телефоном или телевизором, сенсомоторный опыт беднее и однообразнее.

Если ребёнок в 3–4 года не использует цифровые устройства, это не означает, что в будущем у него возникнут трудности с освоением современных технологий. В ситуации, когда цифровые устройства уже присутствуют в жизни малыша, рекомендуется ограничивать взаимодействие с ними до **30 минут в день**.

Как организовать экранное время ребёнка с максимальной пользой для развития?



- Используйте цифровое устройство вместе с ребёнком. Это отличный способ пообщаться, чему-то научить его и вместе развлечься. Наблюдайте за его игрой, вместе смотрите мультфильмы, рисуйте на планшете и слушайте музыку.
- Предлагайте интерактивные приложения и игры, в которых развитие событий зависит от действий ребёнка: нужно не просто двигать пальцем, а выполнять простейшие подсчёты, выбирать цвет или узор и т.п.
- Выбирайте мультфильмы с низким темпом действия. Ребёнок переутомляется от ярких и мелькающих на экране изображений.
- Иногда родители дают ребёнку цифровое устройство, когда замечают, что он скучает или плачет и требует что-то недоступное. Позвольте ребёнку пережить эти эмоции, проявляя сочувствие и предлагая другие интересные занятия, избегая использования экранов.
- Постарайтесь сами реже использовать цифровые устройства рядом с ребёнком. Когда ваше внимание сосредоточено на экране, полноценное общение и совместные игры затруднены.
- Желательно, чтобы телевизор не работал в фоновом режиме.

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



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