

Сейчас за гаджетами время проводят как совсем малыши, так и дошкольники. При этом научные исследования показывают, что существуют различные негативные последствия такого досуга. В связи с этим Американская академия педиатрии и Всемирная организация здравоохранения предлагают ограничить время, проводимое детьми перед экранами.

Вот несколько советов, которые помогут более эффективно структурировать и контролировать время, которое дети проводят за экраном.

**Выбирайте качественный контент.** К нему относится контент с образовательной пользой. Также на качество экранного времени влияют то, соответствует ли возрасту этот контент и есть ли в нём призыв к участию в шоу. Исследования демонстрируют, что дети лучше усваивают новые слова, когда в шоу есть такие “подсказки участия”.

**Присоединяйтесь к просмотру.** Американская академия педиатрии советует детям и родителям смотреть по возможности медиа вместе. Это может повлиять на развитие языка у малышей.



Continuum Pediatrics

**Свяжите то, что на экране, с реальной жизнью.** Согласно исследованиям, дети

учатся большему с помощью экранных медиа, когда контент связан с их реальным жизненным опытом. Такой подход способствует развитию языка и когнитивных навыков, включая внимание и память.

**Наслаждайтесь временем без экранов.** Это касается времени приёма пищи и времени сна. Вы можете, например, читать ребёнку книгу перед сном.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***