

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 большому 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.