

Маленьким детям вредно долго играть у экрана – это портит зрение и приводит к близорукости.

Окулисты предупреждают: если часто и долго смотреть в расположенный прямо перед глазами мобильный телефон или планшет, глазное яблоко становится слишком большим, и дети страдают от близорукости. Кроме того, младенцы и малыши должны сначала научиться пространственному зрению (трехмерному). Плоский экран препятствует этому, так как дети не могут брать предметы в руки.

Поэтому окулисты рекомендуют: никакого компьютера, мобильного телефона, планшета и телевизора **до 3 лет!** После 3 лет не более получаса в день с соблюдением минимального расстояния от глаз до экрана 30 см. Для здорового развития глаз важно, чтобы дети ежедневно проводили не менее 2 часов на улице в светлое время суток.

(Рекомендации Конгресса Немецкого офтальмологического общества, 2018 год)

Рекомендации Всемирной организации здравоохранения в отношении ежедневной подвижности, продолжительности сна и времени у экрана для детей от младенческого возраста до пяти лет:

[https://www.bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=news\\_bv&snr=12809](https://www.bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=news_bv&snr=12809)

Дополнительные материалы о детях и медианосителях информации:

<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/>

## Правила обращения с медианосителями информации:

- До включения определите время выключения.
- Не позволяйте ребенку без разбора переключать каналы и нажимать на кнопку или экран.
- Разрешайте смотреть только подходящие для детей передачи и играть в игры без насилия.  
(См. также <https://www.flimmo.de/>)
- Не все мультфильмы подходят для детей.
- Разговаривайте с ребенком о том, что он увидел.  
Неосмысленные фильмы нарушают сон.  
Для обеспечения здорового сна надо выключить экраны за 2 часа до отхода ко сну.
- Дети верят тому, что видят – на время рекламы отключайтесь и объясняйте причину.
- Не используйте устройства для того, чтобы поощрить, наказать или успокоить ребенка.
- На время совместного приема пищи все устройства с экранами должны быть выключены.
- Телевизору и игровой приставке не место в детской комнате.

### Контактные данные:

Landratsamt Rastatt  
Gesundheitsamt u. Jugendamt  
Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt  
Тел. 07222 381-2300  
amt23@landkreis-rastatt.de  
[www.landkreis-rastatt.de](http://www.landkreis-rastatt.de)



и

Frühförderverbund Rastatt  
der Sonderpädagogischen  
Beratungsstellen  
Herrenstraße 19, 76437 Rastatt  
Тел. 07222 77412-16



LANDKREIS  
RASTATT



# ОТ 3 ДО 6 ЛЕТ



СОВЕТЫ В ОТНОШЕНИИ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЩЕНИЯ С  
МОБИЛЬНЫМ ТЕЛЕФОНОМ /  
ПЛАНШЕТОМ / ТЕЛЕВИЗОРОМ /  
ИГРОВОЙ ПРИСТАВКОЙ

Во всех семьях мобильные телефоны / планшеты / телевизоры, а также компьютеры и игровые приставки стали частью повседневной жизни. Дети от них без ума.

**Но: 30 минут в день достаточно! Превышение этого предела повредит здоровому развитию детей!**



#### Что нужно детям в возрасте от 3 до 6 лет:

- Ответы на многочисленные вопросы, которые у них возникают.
- Родители, которые много с ними разговаривают, чтобы они научились правильно говорить.
- Им нужно взаимодействовать с предметами (ощупывать, пробовать на вкус, нюхать, брать в руки, экспериментировать), чтобы учиться новому.
- Дети учатся, когда самостоятельно что-то делают и экспериментируют, а не когда просто наблюдают!
- Электронные устройства делают детей пассивными и похищают у них время, необходимое для игр и движения.



**Поиграйте со мной, а не со своими смартфонами!**



*Изображение*

#### Родители показывают пример:

- ☺ Используйте устройства с экранами только целенаправленно и с ограничениями. Выключайте устройство, когда ребенок хочет поиграть или поговорить с вами.

#### Несколько советов в отношении повседневной жизни, чтобы ваш ребенок научился всему, что ему понадобится в школе:

- ☺ Реальный мир важнее медиамира:
  - ☺ Игра
  - ☺ Пение
  - ☺ Рисование
  - ☺ Чтение вслух
  - ☺ Поделки
  - ☺ Прогулки
  - ☺ Катание на самокате
  - ☺ Совместные игры с другими детьми
  - ☺ Совместная работа по дому
  - ☺ Рассказы
  - ☺ Шум
  - ☺ Строительство
  - ☺ Экскурсии
  - ☺ Спорт
  - ☺ Лазание
  - ☺ Грязь
- ☺ Периоды покоя и даже безделья важны, чтобы у детей появлялись собственные идеи.
  - ☺ Детям надо выходить на улицу каждый день, даже когда идет дождь.
  - ☺ Детям в возрасте от 3 до 6 лет необходимо двигаться не менее 3 часов в день, при этом 1 час нагрузка должна быть средней или большой. Все это обеспечит вашим детям хорошее развитие!