



## ПОРАДИ ЩОДО КОРИСТУВАННЯ ЦИФРОВИМИ ГАДЖЕТАМИ

Гаджети стали невід'ємною частиною нашого повсякденного життя. **Ми всі ними користуємось. Однак проводити занадто багато часу перед смартфонами, планшетами, комп'ютерами, приставками, телевізорами та іншим шкодить фізичному та психічному розвитку дітей.** Тому дітям потрібно встановлювати правила користування цифровими пристроями. Наводимо 9 порад, що стосуються дітей від 4 до 8 років.

### 1 ЯКНАЙМЕНШЕ ЦИФРОВИХ ГАДЖЕТІВ

Для розвитку дитини найважливіше багато рухатися, досліджувати і експериментувати, наприклад, читати, грати у футбол, майструвати чи танцювати.

### 2 МАКСИМУМ 30 ХВИЛИН ЕКРАННОГО ЧАСУ НА ДЕНЬ

Обмежуйте час перед екраном смартфона/планшета, а в інші періоди вимикайте модем. Допмагайте своїм дітям відірватися від екрану: наприклад, попереджайте за 5 хвилин до закінчення ліміту часу або заводьте будильник.

### 3 НІЯКОГО ПЕРЕГЛЯДУ ЕКРАНА ПЕРЕД ШКОЛОЮ ЧИ СНОМ

Дітям не слід користуватися цифровими гаджетами безпосередньо перед тим, як йти до школи або лягати спати.

### 4 ЖОДНИХ ГАДЖЕТІВ У ДИТЯЧІЙ СПАЛЬНІ

Діти не повинні потай проводити час за екраном. Тому краще відносити цифрові пристрої у вітальню чи на кухню.

### 5 НАГЛЯД ПІД ЧАС ПЕРЕГЛЯДУ ГАДЖЕТІВ Т

Будьте поблизу, коли ваші діти користуються гаджетами. Або дивіться щось разом із ними. Так вони зможуть ставити запитання та повідомити, якщо чогось злякаються.

### 6 ГАДЖЕТИ – НЕ НЯНЬКИ

Справ завжди багато. Але займати дітей цифровими пристроями слід лише у виняткових випадках. Важливо дозволити дитині брати участь у своєму повсякденному житті.

### 7 ВІДПОВІДНІ ЗА ВІКОМ ФІЛЬМИ ТА ІГРИ

Серіали, фільми або відеоігри можуть злякати чи перевантажувати дітей. Тому слідкуйте за тим, щоб ваші діти дивилися лише той контент, який відповідає їхньому віку. Докладніші рекомендації див. на сайті flimmo.de.

### 8 ВИТРИМУЙТЕ ОПІР

Іноді правила щодо цифрових пристроїв можуть розсердити ваших дітей. Це цілком нормально. Постарайтеся витримати сльози та істеріку.

### 9 ВИ ПОДАЄТЕ ПРИКЛАД

Діти багато в чому беруть приклад із вас, батьків! Тому користуйтеся перед дітьми якнайменше смартфоном. Усвідомлено вимикайте телевізор. І впорядкуйте свій час перегляду цифрових пристроїв.

**А ЯКЩО ВСЕ Ж ТАКИ ВИ ЗАЙШЛИ ЗАНАДТО ДАЛЕКО** — можливо, вам буде корисно поспілкуватися з іншими батьками щодо користування гаджетами. Також можна отримати допомогу у спеціалізованих пунктах.



Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Volksschulen

► Schulsozialarbeit

#### СОЦІАЛЬНА РОБОТА В ШКОЛАХ SCHULSOZIALARBEIT

У будь-якій школі є професійні консультанти, до яких школярі та батьки можуть звертатися з питаннями чи проблемами. Ви, як батьки, можете прийти навіть без запису. Усі розмови залишаються конфіденційними.

+41 61 267 56 18



#### PRO JUVENTUTE

Фонд Pro Juventute надає консультації батькам щодня цілодобово за телефоном, WhatsApp або електронною поштою. Фахівці оперативно відповідають на ваші запитання безкоштовно і простою мовою.

+41 58 261 61 61

веб-сайт: [www.projuventute.ch/elternberatung](http://www.projuventute.ch/elternberatung)



Stiftung  
Blaues Kreuz  
MUSUB  
beider Basel

#### MULTIKULTURELLE SUCHTBERATUNGSSTELLE

Для тих, хто страждає залежністю від цифрових гаджетів, надається безкоштовна конфіденційна допомога фахівців 11 мовами.

+41 61 261 56 13

веб-сайт: [www.mituns.ch](http://www.mituns.ch)