

## Что считать качественным контентом?

- ✓ Образовательные приложения
- ✓ Конструкторы и программы для творчества
- ✓ Интерактивные энциклопедии
- ✓ Языковые тренажеры
- ✓ Программы для программирования



## Тревожные сигналы (когда нужна помощь психолога)

- Ребенок предпочитает виртуальное общение реальному
- Агрессия при ограничении экранного времени
- Снижение успеваемости в школе
- Нарушения сна и аппетита
- Потеря интереса к другим занятиям

## Куда обращаться за помощью?

- Школьный психолог
- Детский невролог
- Центры психолого-педагогической помощи

# Памятка

## «Цифровая гигиена: как превратить экранное время в полезный ресурс»

Советы для педагогов и родителей  
от психолога



## Цифровая гигиена:



### Почемум это важно?

- ✓ 85% детей используют гаджеты без контроля родителей
- ✓ 40% дошкольников имеют собственные устройства
- ✓ После 2 часов экранного времени в день снижается когнитивное развитие

## ✓ 3 главных правила цифровой гигиены

### 1. Совместное использование = качественное время

- ✓ Смотрите и обсуждайте контент вместе
- ✓ Играйте в развивающие игры вместе с ребенком
- ✓ Превратите пассивный просмотр в активный диалог

### 2. Осознанные правила для всей семьи



- ✓ ✗ **Нельзя:** «Отбери у ребенка телефон»
- ✓ ✓ **Можно:** «Давай договоримся о времени»

## Конкретные правила:

- ✓ ✗ Гаджеты убираются за 1 час до сна
- ✓ ✗ Телефоны не используются за едой
- ✓ ✗ Определите «свободные от гаджетов» зоны
- ✓ ✗ Ограничьте общее время использования

### 3. Создаем привлекательную альтернативу

- ✓ Составьте «копилку интересных дел» без гаджетов
- ✓ Возродите семейные традиции: настольные игры, готовка
- ✓ Поощряйте хобби и спорт



