

АСОЦИАЦИЯ РОДИТЕЛИ

# СЕМЕЙНИ ПРАВИЛА ЗА БАЛАНСИРАНА УПОТРЕБА НА ИНТЕРНЕТ И ДИГИТАЛНИ УСТРОЙСТВА



ПРОГРАМА  
**Европа**  
СТОЛИЧНА ОБЩИНА



СО-район  
СЛАТИНА

unicef   
за всяко дете

safenet.bg

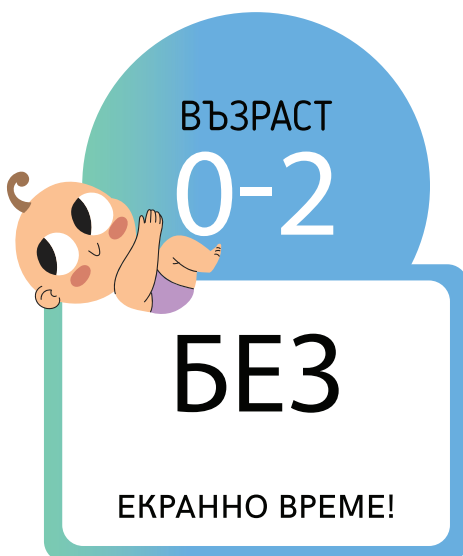
За всички нас като родители е важно децата да прекарват качествено и балансирано времето си в Интернет.

## ЕТО НЯКОЛКО НЕЩА, КОИТО Е ВАЖНО ДА ЗНАЕМ

### ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ЕКРАННО ВРЕМЕ ПО ВЪЗРАСТИ

#### КАКВО Е ЕКРАННО ВРЕМЕ?

Екранно време е времето, което прекарваме пред екрана на различни електронни устройства (телевизор, dvd, компютър, таблет, смарт телефон и други)



#### НЕ СЕ ПРЕПОРЪЧВА

използването на дигитални устройства и стоенето пред екран, включително и телевизионен!

В тази възраст от ключово значение за развитието на детето е живият контакт с близките му. Говорете, играйте, общувайте, поощрявайте го, окуражавайте го, обичайте го.



#### Екранното време

**НЕ БИВА ДА НАДХВЪРЛЯ 30 минути дневно.**

Препоръчително е да се раздели на няколко пъти до максимум 10 минути.

От изключителна важност е родителите да бъдат до детето. Говорете му за това, което гледате - така дигиталното ще подкрепи езиковото развитие на детето.



ВЪЗРАСТ  
4-6

1 ЧАС

ЕКРАННО ВРЕМЕ!

### Екранното време

**НЕ БИВА ДА НАДХВЪРЛЯ 1 час дневно.**

Времето трябва да е разпределено балансирано в рамките на целия ден. Важно е да се подбира качествено и образователно съдържание, подходящо за възрастта. Гледайте и дискутирайте заедно с детето - това ще подпомогне социалните му умения.

ВЪЗРАСТ  
7-10

2 ЧАСА

ЕКРАННО ВРЕМЕ!

### Екранното време

**НЕ БИВА ДА НАДХВЪРЛЯ 2 часа дневно.**

Позволените 2 часа трябва да са разпределени балансирано в рамките на целия ден в свободното време на ученика. Имайте предвид, че това е възрастта, в която детето започва да играе на всякакви игри в интернет, включително в реално време с други играчи. Затова е важно ясно да давате времевата рамка за игра и да бъдете склонни на малка отсрочка, за да завърши гейма и да не наруши играта на другите онлайн играчи.

ВЪЗРАСТ  
10-13

3 ЧАСА

ЕКРАННО ВРЕМЕ!

### Екранното време

**НЕ БИВА ДА НАДХВЪРЛЯ 3 часа дневно.**

Екранното време трябва да е разпределено по възможност равномерно, но след като домашните са направени. Това е възрастта, в която децата все по-запалено играят, на все по-сложни и стратегически игри. Напомняме ви че видео/онлайн игрите развиват различни важни умения у децата – как да си сътрудничат, да мислят стратегически и критично, да преценяват ситуации. Онлайн игрите развиват въображението, епизодичната памет и пространствената памет.

Игрите с мисии развиват уменията на децата да мислят последователно и преценяват ходовете напред, както и обмислянето на алтернативи и провали. Някои игри помагат на децата да се концентрират по-лесно и за по-дълго време.

ВЪЗРАСТ

13+

> 3 ЧАСА

ЕКРАННО ВРЕМЕ!

## ВАЖНО Е НЕ КОЛКО ВРЕМЕ ПРЕКАРВАТ В ИНТЕРНЕТ, А КАКВО ПРАВЯТ!

Ако децата ви учат и развиват умения с това, което правят в мрежата, създават съдържание, което е качествено и полезно и за другите, ако захранват любопитството си като четат различни интересни статии и гледат филми, не се вглеждат прекалено много във времето, в което са на телефона или на компютъра. Осигурете им възможност да спортуват и да излизат с приятели. Използвайте всеки възможен момент да разговаряте с тях!

### НАПОМНЯМЕ ВИ, ЧЕ:

- Няма нищо свръхестествено в стремежа на децата към дигиталните устройства и интернета.
- Отнемането и забраната на дигиталните устройства не само подсилва желанието на децата да ги използват, но и подава един опасен сигнал – че трябва да се крият от вас.
- Развиването на дигитално-медийната грамотност у децата е важно. Отделяйте време и правете заедно с тях различни неща онлайн – търсете информация, качествено съдържание, играйте онлайн игри. Покажете им как да запазят позитивното общуване онлайн. Напомняйте им, че от другата страна стои друг човек и че думите могат да нараняват, независимо дали са изказани или написани.

### КАКВИ СА РИСКОВЕТЕ ПРИ НАДВИШЕНО ЕКРАННО ВРЕМЕ?

- затлъстяване
- проблеми със зрението
- нарушения на съня
- гръбначни изкривявания

### КАКВИ СА ПОЛЗИТЕ ОТ СПОДЕЛЕНОТО С ДРУГИТЕ ЕКРАННО ВРЕМЕ?

- развитие на двигателните умения
- подобряване на координацията
- развитие на езиковата грамотност
- подобряване на общуването

## КАК ДА СЪЗДАДЕМ СЕМЕЙНИ ПРАВИЛА ЗА УПОТРЕБА НА ДИГИТАЛНИ УСТРОЙСТВА?

Най-лесният начин да имаме балансирана употреба на дигитални устройства е като създадем правила вкъщи, които важат за цялото семейство:

1.

### **Изберете заедно кратки и ясни правила**

Включете детето в изготвянето на правилата, така вероятността да ги спазва е много по-голяма. Ако децата участват в създаването им, по-малките ще разберат по-лесно защо са нужни, а тийнейджърите ще се чувстват по-отговорни за своето поведение.

2.

### **Без забрани**

Формулирайте правилата по позитивен начин, избягвайте забрани! Например, вместо „Не използваме интернет и устройства в спалните“, запишете „Използваме интернет и устройства само в общите помещения/хола“.

3.

### **Нека има последствия**

Ако някой не спазва правилата, за него трябва да има последствия! Правилата трябва да са валидни за всички от семейството без изключение. Децата и тийнейджърите са особено чувствителни, ако нещо е несправедливо!

4.

### **Договорете изключенията**

Изключения винаги може да има, но ги определете от самото начало. Например, дигиталните устройства може да се ползват без ограничения, когато пътувате с колата или сте на почивка.

5.

### **Поставете правилата на видимо за всички място**

Всяко семейство е уникално и различно, затова направете вашите правилата полезни и удобни за вашето семейство. Сложете ги на видимо място, за да няма извинения, че някой не ги е видял и не ги знае.

## ПРИМЕРНИ ПРАВИЛА

1. Не използваме устройства и екрани по време на хранене!
2. Час преди лягане заменяме екраните със спокойни игри, разговори и четене!
3. Определяме зона без дигитални устройства въкъщи, в която няма телевизия, таблети и телефони!
4. Използваме дигиталните устройства и интернет, когато сме си написали домашните и сме свършили с домакинските задължения, за да си починем и разнообразим.
5. Когато използваме дигитално устройство, си почиваме на всеки 20 мин.
6. Осигуряваме ежедневна физическа активност за цялото семейство.
7. Ако имаме проблем с дигиталното устройство или някой ни притеснява в интернет, споделяме с мама и татко.
8. Когато се нуждаем от помощ или съвет, Националната телефонна линия за онлайн безопасност на деца е на разположение.

***Национална телефонна линия  
за онлайн безопасност на деца***



**sqfenet.bg**

