

ЕКРАННО ВРЕМЕ



Какво е препоръчителното екранно време при децата според възрастта

Какво е екранно време?

- Екранно време е времето, което децата прекарват пред екрани на различни електронни устройства
- телевизор,
- монитор,
- таблет,
- смарт телефон и други



РИСКОВЕ, СВЪРЗАНИ С ПРЕКОМЕРНА УПОТРЕБА НА ЕКРАННИ УСТРОЙСТВА

- Данните сочат за наличие на значителни рискове от прекомерното стоене пред екран, от гледна точка на детското здраве и развитие във всички възрастови групи.

Основните рискове от прекомерната употреба на екранни устройства за **физическото** здраве на детето са свързани с:

- Влошаване на зрението и късогледство (миопия);
- Синята светлина от телефоните може да навреди на здравето – напрежение и сухота в очите, негативно въздействие върху кожата
- Наднормено тегло и затлъстяване вследствие на недостатъчна двигателна активност;
- Проблеми със съня и др.



Основните рискове от прекомерната употреба на екрани за **психо-социалното и емоционалното** развитие на децата са:



- Повишена тревожност;
- Депресия;
- Хиперактивност;
- Трудности с концентрацията и паметта;
- Обучителни затруднения

и/или понижена мотивация за учене;

- Агресивно поведение и липса на контрол на импулсивността;
- Повишени рискове от пристрастяване към психоактивни вещества;



- Понижени социални умения и невъзможност за създаване на приятелства в реалния свят;
- Понижено чувство за емпатия и умения да се разпознават емоциите на другите;
- Ниско самочувствие, особено в резултат на прекомерна употреба на социални медии;
- Екранна зависимост, интернет зависимост, гейминг разстройство, които могат да улеснят развитието на друга зависимост.

ПРЕПОРЪЧИТЕЛЕН ДОСТЪП ДО ЕКРАННИ УСТРОЙСТВА

Препоръчително екранно време:

- В най-ранна детска възраст екранното време следва да е възможно най-малко, като се



предлага поетапно, съдържанието се подбира внимателно и се избягва ежедневно излагане на екран.

Отговорност на всеки родител е да прецени най-добре дали, кога и колко често да предлага екран на децата си спрямо нагласите и развитието им в следните възрастови групи:

1. Бебета (0 - 2 години) – не се препоръчва използването на устройства с екрани;

2. Малки деца (2 - 5 години) – препоръчително е в тази възраст предлагането на достъп до екран да се осъществява постепенно, като достигне до 1 час на ден. Препоръчва се времето да се разпределя на интервали, а не да е прекарано наведнъж. Същевременно е важно да се насърчава физическа активност на децата в тази възраст и да се избягва екран по време на хранене и преди сън. Ако се предоставя съдържание, то следва да е подходящо за възрастта и родителите да насърчават съвместното гледане и обсъждането му.

3. По-големи деца (6 - 12 години) – препоръчват се до 2 часа екранно време на ден извън учебната дейност и други образователни занимания, в които детето е въввлечено. Необходимо е поставяне на здравословни последователни граници за

време, прекарано пред екрана, и видовете медийно и друго съдържание.

Необходим е баланс между времето за медии и други дейности, като спорт, разходки сред природата, физическа активност, сън, социални контакти, четене на книги и др. В тази възраст детето вече може да бъде запознато с подходящо информационно съдържание, свързано с новини за деца, например.



4. Тийнейджъри (13 - 18 години) – препоръчва се насърчаване на отговорно и балансирано използване на екранните устройства.

В България след 14 г. Децата имат право да създават свои профили в социалните мрежи и следва да могат да ги управляват разумно, безопасно и отговорно.

Това включва изграждане на умения за медийна грамотност, включително докладване за нередно съдържание и/или поведение на различните платформи.



Препоръчително отстояние и настройки

Важен аспект е и разстоянието, от което се гледа екрана. Препоръчителните граници са:

- телефони - над 40-45 см;
- телевизори - над 3 метра;
- Следва това разстояние да се следи и при най-малките възрастови групи
- да са с подходяща яркост и контраст на екрана, които да не са твърде силни.



Ползване на медийно и онлайн съдържание

- **Участие на родителите** – родителите следва да са активни участници в медийните дейности на децата, например като гледат и/или обсъждат съдържанието заедно с тях. Това помага на децата да разберат и критично да оценят видяното.
- **Възрастови ограничения** – родителите имат ангажимент да проверяват препоръчаната възрастова група на медийното съдържание.



Настройки за родителски контрол

- Повечето екранни устройства и приложения имат настройки за родителски контрол, които позволяват на родителите да следят и ограничават времето, прекарано от децата пред екрана и в съответното приложение, както и да ограничават достъпа до неподходящо екранно съдържание. Достъпни са и приложения за родителски контрол.
- **Qustodio**
- **Bark**
- **Mobicip**
- **KidLogger**
- **FamilyKeeper**
- **Protect your kid**



Осигурете алтернативи на екранното време

Важно е децата да имат възможности за прекарване на време без екрани, вкл. творчески занимания, спорт и занимания навън, игри с връстниците и игри, които позволяват активно взаимодействие между детето и родителя.

Деятелностите следва да бъдат съобразени с възрастта, интересите на детето и индивидуалните нужди на семейството.



Съвременните деца растат в дигитален свят,
нека им покажем как да живеят и извън екраните.

