

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.b- vpraevention.de/cms/index.asp?inst=newbv&snr=12809>

Дополнительные материалы о детях и медианосителях информации: <https://www.kindergesundheit- info.de/themen/medien/>



Контактные данные:

Landratsamt Rastatt
Gesundheitsamt und Jugendamt
Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt
Tel. 07222 381-2300
amt23@landkreis-rastatt.de
www.landkreis-rastatt.de



и

Frühförderverbund Rastatt
der Sonderpädagogischen
Beratungsstellen



LANDKREIS
RASTATT



**Мобильный телефон и
планшет:**

не для маленьких детей!



Bundesstiftung
Frühe Hilfen



При поддержке



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Такие электронные устройства, как мобильный телефон, планшет, телевизор, игровая приставка, вредны для младенцев и малышей.



Младенцы хотят

- ☺ слышать голоса мамы и папы и прислушиваться к ним
- ☺ играть с мамой и папой
- ☺ участвовать в повседневной жизни
- ☺ свободно двигаться на полу / одеяле (без детского автокресла и люльки)
- ☺ исследовать мир собственными руками
- ☺ прижиматься
- ☺ слушать песни и музыку
- ☺ все брать в рот
- ☺ и приibl. с 6 месяцев рассматривать книжки с картинками

Малыши в возрасте от 1 года до 3 лет хотят учиться разговаривать, играть, двигаться и исследовать мир!

Как дети учатся разговаривать?

Благодаря тому, что мама и папа

- ☺ говорят с детьми как можно больше
- ☺ вместе с детьми рассматривают книжки с картинками и читают их вслух
- ☺ объясняют происходящее в повседневной жизни и называют вещи

Маленькие дети в возрасте от 1 года до 3 лет не должны играть в мобильном телефоне и планшете.

- ☺ никаких игр в мобильном телефоне / планшете / на приставке
- ☺ также не использовать приложения для детей
- ☺ не смотреть видео (YouTube / телевизор) – в том числе и детские передачи
- ☺ дети в возрасте до 3 лет не научатся ничему с экрана

Что можно малышу делать с помощью мобильного телефона?

Вместе с родителями:

- ☺ фотографировать
- ☺ смотреть фотографии
- ☺ непродолжительное время звонить по телефону или скайпу

Также не давайте ребенку мобильный телефон, чтобы успокоить его!

Младенцы и малыши хорошо различают, уделяют ли мама или папа им все свое внимание или они отвлекаются на мобильный телефон.

Мобильный телефон / компьютер / планшет похищают внимание, предназначенное для ваших детей.

Сознательно отложите мобильный телефон или выключите телевизор, чтобы поиграть, поговорить, пошуметь или понежиться со своим ребенком!



Дорогая мама, дорогой папа, отложи свой мобильный телефон и поиграй со мной!