

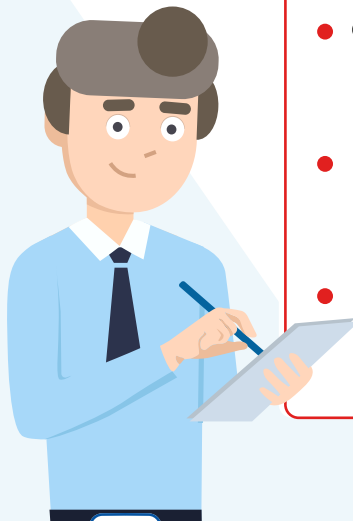


ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. ПРОФИЛАКТИКА ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ПРИОРИТЕТНЫЕ ЗАДАЧИ

в сфере профилактики цифровой зависимости

- Формирование культуры безопасного поведения в сети
- Обеспечение баланса между цифровым и реальным взаимодействием
- Развитие медиаграмотности у детей и подростков
- Формирование критического подхода к онлайн-информации
- Создание эффективных механизмов защиты от вредоносного контента
- Разработка современных методов профилактики интернет-зависимости



РЕКОМЕНДАЦИИ



1. Четкие лимиты на экранное время

- Установите допустимую продолжительность использования устройств по возрасту ребенка
- Откажитесь от гаджетов за столом, перед сном и утром до школы
- Не ставьте компьютер в детской. Компьютер должен стоять в общей зоне



2. Семейные правила

- Обсудите с ребенком правила: когда, сколько и зачем использовать интернет
- Формулируйте ограничения совместно с детьми, чтобы снизить протест
- Организуйте ежедневные «цифровые паузы» для всей семьи



3. Альтернативные интересы и досуг

- Запишите ребенка в кружки, секции, студии
- Чаще гуляйте, обсуждайте книги, играйте в настольные игры



4. Пример взрослых

- Не используйте телефоны постоянно при ребенке
- Показывайте личный баланс: чтение, отдых, общение без экрана



5. Развитие саморегуляции

- Используйте таймер или будильник, чтобы научить ребенка делать перерывы
- Вводите мини-ритуалы «переключения» - зарядка, дыхательные упражнения, смена активности



6. Открытый диалог и доверие

- Обсуждайте с ребенком, что он смотрит и зачем
- Не запугивайте – объясняйте, как устроен контент, как влияют алгоритмы и реклама



ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ.

РЕКОМЕНДАЦИИ МЕЖДУНАРОДНЫХ И РОССИЙСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ ПО ВОПРОСАМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Роспотребнадзор:

- **Младшие школьники:** до 2 часов в день за компьютером
- **Старшие школьники:** до 4 часов в день за компьютером

Американская психологическая ассоциация:

- **1,5-5 лет:**
 - разрешен совместный с родителями просмотр контента
 - общее время — не более 1 часа в день



РЕКОМЕНДАЦИИ РОСПОТРЕБНАДЗОРА

Общая продолжительность использования гаджетов на уроке, минуты

тип гаджета \ класс	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Интерактивная доска	20	20	20	30	30	30	30	30	30	30	30
Интерактивная панель	10	10	10	15	20	20	25	25	25	25	25
Компьютер и ноутбук	20	20	25	25	30	30	30	30	30	35	35
Планшет	10	10	15	15	20	20	20	20	20	20	20

Суммарная ежедневная продолжительность использования гаджетов, минуты

тип гаджета \ класс	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Интерактивная доска	80	80	80	90	100	100	100	100	100	120	120
Интерактивная панель	30	30	30	45	80	80	100	100	100	100	100
Компьютер и ноутбук	120	120	140	140	180	180	180	180	180	240	240
Планшет	110	110	135	135	180	180	180	180	180	230	230