Приложение 6
к МР 2.4.0330-23

РЕКОМЕНДАЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ) ПО СОКРАЩЕНИЮ ЭКРАННОГО ВРЕМЕНИ У ДЕТЕЙ <38>

<38> Статья 1 Федерального закона от 24.07.1998 N 124-ФЗ.

1. Определите совместно с ребенком количество экранного времени. Рекомендуется установить режим родительского контроля на средствах, оснащенных экраном.

2. Установите совместно с ребенком цель по сокращению экранного времени.

3. Не используйте средства, оснащенные экраном, за 60 минут и менее до сна ребенка.

4. Не располагайте средства, оснащенные экраном, рядом со спальным местом ребенка.

5. Введите правило не есть перед экраном (монитором). Привычка есть перед экраном может привести к увеличению массы тела. Сделайте место для семейного приема пищи зоной, свободной от средств, оснащенных экраном.

6. Устраните "фоновый" режим работы средств, оснащенных экраном (например, компьютер, планшет, смартфон, телевизор).

7. Определите место для средств, оснащенных экраном, куда ребенок будет их класть, когда не использует, чтобы не отвлекать его внимание.

8. Поощряйте двигательную активность в экранное время (например, во время просмотра видео можно выполнять физические упражнения, танцевать, выбирать видеоигры, поощряющие физическую активность).

9. Побуждайте ребенка совмещать деятельность за средствами, оснащенными экраном (например, просмотр видео), с физическими занятиями (физическим упражнениями, танцами).

10. Поощряйте активные видеоигры (например, танцевальные стимуляторы), которые способствуют повышению физической активности во время игры.

11. Поддерживайте интерес к видам деятельности, которые не связаны со средствами, оснащенными экраном, например, к спорту, музыке, творчеству.

12. Проводите больше времени в общении, за играми на свежем воздухе, увеличьте физическую активность.

13. Не используйте средства, оснащенные экраном, в качестве поощрения (например, за хорошее поведение, успеваемость).

14. Не используйте средства, оснащенные экраном, в целях смены деятельности при перерывах между занятиями.

15. Будьте примером безопасного использования средств, оснащенными экранами.