

### баланс средств массовой информации и благополучи

Телефоны и планшеты, фильмы и YouTube — технологии и средства массовой информации повсюду. Детям нравится быстрый доступ к шоу, играм и информации. Родителям и опекунам нравится, что дети обучаются на ходу (и заняты чем-то, пока готовится ужин). Но если телефон не перестает пикать, а следующий эпизод проигрывается автоматически, это может легко привести к переутомлению. Семьи могут контролировать использование средств массовой информации и технологий, выполняя несколько простых действий.

### Следуйте этим 5 подсказкам: 📌



#### Установите время и зоны, «свободные от экрана».

Помогите детям отдохнуть от технологий, ограничив время, проведенное за экраном в спальне, во время обучения или за обеденным столом.



#### Попробуйте использовать родительский контроль.

Установите ограничения контента, которые подходят вашей семье. Помимо бесед о здоровых привычках к средствам массовой информации, используйте такие функции, как фильтрация контента, настройки конфиденциальности и ограничение по времени, предлагаемые приложениями и платформами, которые использует ваша семья для управления доступом и воздействием средств массовой информации.



#### Установите четкие семейные правила.

Решите вместе, какие виды средств массовой информации и технологий можно использовать — и когда их можно использовать. Семейный план использования средств массовой информации поможет прийти к единогласному решению.



#### Смотрите и играйте вместе.

Выбирайте качественные, соответствующие возрасту ваших детей, средства массовой информации. Посетите [commonsensemedia.org](https://commonsensemedia.org), чтобы найти шоу, игры и многое другое.



#### Помогите детям определять здоровое поведение.

Говорите об ощущениях — как физических, так и эмоциональных — во время экранных и неэкранных занятий.



MEDIA BALANCE & WELL-BEING

We find balance  
in our digital lives.