

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Рекомендации по использованию цифровых технологий детьми с учетом возрастных особенностей

(Методические рекомендации РФ, межведомственный анализ, 2025)

Золотые правила

- ✓ Личный пример родителей — основа цифровой гигиены
- ✓ Запреты не работают — обучайте критическому мышлению
- ✓ Никаких гаджетов во время еды и перед сном
- ✓ Интересный мир «офлайн» — лучшая профилактика зависимости
- ✓ Совместный просмотр и обсуждение контента

Возрастные нормы и правила

0 – 2,5 года

 0 мин.

Что делать: Исключить полностью. Гаджеты как «электронная няня» недопустимы.

Альтернативы: Живое общение, развитие речи, тактильные игры, речь, прогулки.

Главный риск:

Задержка развития речи, моторики, отсутствие связи "2D-картинка / реальность".

2,5 – 7 лет

 30-60 мин.

Формат: Только совместный просмотр с родителями.

Контент: Спокойный, реалистичные цвета, без насилия и мистики.

Риски:

Буквальное восприятие (страхи), неврозы. Искажение норм поведения.

Совет: Категорически запрещается использовать как поощрение или во время еды.

7 – 11 лет

 45-60 мин.

Формат: Обучающие платформы, развивающий досуг под контролем.

Важно: Установить родительский контроль и проверять историю.

Риски:

Игровая зависимость, столкновение с мошенниками (покупки в играх), агрессивный контент.

Совет: Учить цифровой гигиене, прививать интерес к спорту и кружкам.

11 – 15 лет

 1–2 часа

Формат: Соцсети, общение. Доверительный диалог без запретов.

Важно: Учить распознавать манипуляции и "информационные пузыри".

Риски:

Деструктивные сообщества, кибербуллинг, зависимость от одобрения (лайки).

! Критично: Исключить гаджеты за **1,5–2 часа до сна** (блокировка мелатонина).

15 – 17 лет

 0 до 2 часов

Формат: Поиск информации, обучение. Акцент на кибербезопасность.

Важно: Развивать аналитическое и критическое мышление и проверку фактов (фейки).

Риски:

Финансовое мошенничество (дроппинг), вовлечение в экстремизм.

Совет: Будьте наставником, обсуждайте последствия действий в сети.



Медицинские нормы

Зрение (правило 20-20-20)

Расстояние до экрана: **50-70 см**. Каждые 20 минут - 20 секунд смотреть вдаль (на 20 метров).



Слух (наушники)



Осанка и кровоснабжение

Запрещено лежать на боку или спине с гаджетом. Сидеть за столом с прямой спиной. Не наклонять голову вниз.



Сон (синий свет)

Громкость не более **60%** от максимальной.
Ограничивайте непрерывное использование
во избежание акустической травмы.

Синий LED-свет подавляет выработку
мелатонина. Обязательное правило: **никаких
экранов за 1,5–2 часа до сна.**

Особенности цветовосприятия

0–3 года: Избыток «химических» ярких цветов вызывает зрительное утомление и капризы.

3–7 лет: Отдавайте предпочтение реалистичной цветопередаче (природные тона). Кислотные цвета в мультфильмах невротизируют ребенка.

Подростки (12+): Деструктивные сообщества часто маскируются под **мягкие пастельные тона** для снижения бдительности. Обсуждайте это с детьми.



Важно! Если столкнулись с угрозами в сети

Не паникуйте и не кричите — это разрушит доверие. Станьте союзником: вместе настройте приватность, заблокируйте контакты, обсудите увиденное.

Наиболее надежная мера — **насыщенная реальная жизнь** (спорт, творчество, волонтерство), которая формирует внутренний стержень и защиту от зависимостей.

На основе Методических рекомендаций по регулированию использования цифровых технологий
несовершеннолетними (межведомственный анализ, 2025)

Данная памятка предназначена для распространения в образовательных учреждениях и семьях.