



# Використання гаджетів у здоровий спосіб: поради для батьків

## 1 Спальня без гаджетів

Нехай спальня залишається без гаджетів, щоб забезпечити гарний сон. Використовуєте смартфон як будильник? Тоді придбайте традиційний будильник.

## 3 Контролюйте доступ до гаджетів

Обирайте на користь пристроїв спільного використання в загальних приміщеннях, як-от телевізор або ігрова приставка у вітальні. Якщо ви все ж хочете використовувати смартфон/планшет, то нехай пристрій буде спільним для всієї родини, щоб якомога більше користуватися ним разом. Для старших дітей (шкільного віку) важливі автономія та свобода, але слід заздалегідь домовитися про певні межі. Подбайте про те, щоб ваші діти відчували, що до вас можна звернутися із запитаннями чи розповісти про те, що з ними відбувається.

## 5 Виявляйте зацікавленість

Чим старше стає ваша дитина, тим частіше вона користується медіа самостійно. Продовжуйте спілкуватися та обговорюйте разом питання, пов'язані з різними медіаресурсами. Запитуйте дитину про те, що вона побачила та чим займалася в Інтернеті. Зробіть розмови про медіа чимось звичним, щоб вони не були необхідними лише тоді, коли трапилося щось неприємне.

## 7 Будьте в курсі подій

Будьте в курсі того, що відбувається у сфері медіа. Не лише у світі чи країні (наприклад, через новини та молодіжний тележурнал), але й у житті своєї дитини.

## 2 Відповідний матеріал

Обирайте фільми, ігри та застосунки, що відповідають віку та рівню розвитку вашої дитини. Для цього можна скористатися Kijkwijzer.nl (фільми), Gamewijzer та PEGI (ігри) і дотримуватися вікових обмежень, рекомендованих самими соціальними мережами. Бажаєте робити вибір на основі змісту? Тоді скористайтеся такими довідниками, як Mediasmarties, перегляньте в календарі вашої місцевої бібліотеки заходи, присвячені медіаграмотності та медіаосвіті, чи попросіть про особисту консультацію.

## 4 Досліджуйте медіа разом

Спільне використання різних медіа — це як задоволення, так і безпека. Як батьки ви бачите, чим займається дитина в Інтернеті та як вона це сприймає.



## 6 Домовляйтеся

Домовтеся про чіткі правила від моменту, коли діти отримують доступ до гаджетів. Обговоріть ці правила також зі своїм партнером, рідними чи вихователями. Хочете дізнатися, як краще розпочати розмову про встановлення правил? Відповідні поради шукайте на сайті [WeekvandeMediawijsheid.nl](http://WeekvandeMediawijsheid.nl).

## 8 Забезпечуйте баланс

Діти потребують достатньої кількості фізичних навантажень, ігор та соціальної взаємодії. Це можна зробити як із гаджетом, так і без нього: чергуйте види діяльності. Стимулюйте діяльність без гаджетів, але не ставтеся надто негативно до часу, проведеного за екраном. Для нього також має бути місце. При цьому керуйтеся правилом 20-20-2: кожні 20 хвилин екранного часу переводьте погляд вдалину на 20 секунд. І щонайменше 2 години на день проводьте на свіжому повітрі.

week  
van de **media  
wijsheid**  
7 t/m 14 nov 2025



Netwerk  
Mediawijsheid

Розробити ці поради для Netwerk Mediawijsheid допомогли наші партнери: Trimbos-instituut, gro-up, GGD GHOR Nederland, Movez Lab, JOGG, Bureau Jeugd & Media, NJI, «Вільний університет», Утрехтський університет, Mediasmarties, MediaJungle, Інформаційний центр «Kenniscentrum Sport & Bewegen», Kennisnet, Інформаційна платформа «ECP», KB, національна бібліотека, HUMAN, Beeld & Geluid