

Рекомендації батькам щодо використання дитячих цифрових засобів:

- **Для дітей молодше 18 місяців уникайте використання екранних засобів масової інформації, крім відеочату.** Батьки дітей віком від 18 до 24 місяців, які хочуть ознайомитися з цифровими медіа, повинні вибрати якісні програми та дивитися їх разом зі своїми дітьми, щоб допомогти їм зрозуміти, що вони бачать.
- **Для дітей віком від 2 до 5 років обмежте використання екрана до 1 години на день якісних програм.** Батьки повинні дивитися медіа разом з дітьми, щоб допомогти їм зрозуміти те, що вони бачать, і проектувати це знання на навколишній світ.
- **Для дітей віком від 6 років встановіть постійні обмеження на час використання медіа** та типи медіа та переконайтеся, що медіа не замінюють достатній сон, фізичну активність та іншу поведінку, важливу для здоров'я.
- **Визначте спільний час без медіа,** як-от вечеря чи поїздка, а також місця вдома без медіа, наприклад спальні. І більше шансів мати успіх, якщо дорослі будуть прикладом цифрової поведінки.
- **Спілкуйтеся про онлайн-громадянство та безпеку,** зокрема про шанобливе ставлення до інших онлайн та офлайн.

