ПРЕПОРЪЧИТЕЛНО ЕКРАННО ВРЕМЕ ЗА ДЕЦА И НАСОКИ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ НА МЕДИЙНО И ОНЛАЙН СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ:

Съветът за електронни медии взе предвид:

- необходимостта от единна политика по отношение на медийното потребление на децата в България, като част от националната политиката за медийната грамотност, която да включва здравословни граници за екранно време за различните възрастови групи, нуждата от практически насоки за тяхното постигане, от информационна и образователна кампания, както и от мерки за подкрепа на родителите, учителите и специалистите, работещи с деца и ученици;

- правомощията си по чл. 17а, чл. 32, ал. 1, т. 23 и чл. 33а, ал. 3 от Закона за радиото и телевизията и чл. 33а от Директивата за аудиовизуални медийни услуги, свързани с предприемането и насърчаването на мерки и дейности, насочени към развитие на медийната грамотност в обществото;

- Кодекса за поведение относно мерките за оценка, означаване и ограничаване на достъпа до предавания, които са неблагоприятни или създават опасност от увреждане на физическото, психическото, нравственото и/или социалното развитие на децата, разработен съвместно от Съвета за електронни медии, Асоциацията на българските радио- и телевизионни оператори (АБРО), Българската национална телевизия и Българското национално радио;

- научните данни и доказателства за влиянието на екранните устройства върху детското развитие, включително Насоки относно физическата активност, заседналото поведение и съня за деца под 5-годишна възраст на Световната здравна организация (СЗО), отнасящи се до въпроса за препоръчителното екранно време;

- проведеното национално проучване, представително за населението на Република България на възраст 0-18 години, относно обществените нагласи, оценка на потреблението на медийно съдържание и неговото въздействие върху децата, възложено от СЕМ и осъществено през 2024 г. Проучването е налично на: https://www.cem.bg/controlbg/1507;

- обстоятелството, че екранните устройства са част от ежедневието на голяма част от българските деца и тяхното ползване е възможно в разумни, пропорционални и здравословни граници, както за учене и комуникация, така и с цел забавление.

Съветът за електронни медии с настоящия документ цели да подпомогне родители, настойници, попечители или други лица, които полагат грижи за деца, както и специалистите, работещи с деца от най-ранна възраст, така че екраните да бъдат въведени постепенно в здравословна и подходяща степен, за да не доведат до нарушение на физическото, психическото, нравственото и/или социалното развитие, включително тяхното зрение, говор, психо-социално и емоционално развитие.

I. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЗА ЕКРАННО ВРЕМЕ

Екранно време е времето, което децата прекарват пред екрани на различни електронни устройства (телевизор, монитор, таблет, смарт телефон и други).

II. РИСКОВЕ, СВЪРЗАНИ С ПРЕКОМЕРНА УПОТРЕБА НА ЕКРАННИ УСТРОЙСТВА

През последните години се формираха достатъчно категорични научни доказателства, че времето, прекарано пред екранни устройства, може да окаже вреди върху детското здраве и развитие, особено в периода на ранното детство. Този период е от изключително значение за развитието на детския мозък, който учи най-добре през преживяване и пряко взаимодействие с околните и със заобикалящата среда. Данните сочат за наличие на значителни рискове от прекомерното стоене пред екран, от гледна точка на детското здраве и развитие във всички възрастови групи.

Основните рискове от прекомерната употреба на екранни устройства за **физическото** здраве на детето са свързани с:

- Влошаване на зрението и късогледство (миопия);
- Слънчеви алергии (причинени от UV лъчите на телефоните);
- Наднормено тегло и затлъстяване вследствие на недостатъчна двигателна активност;
- Проблеми със съня и др.

Основните рискове от прекомерната употреба на екрани за **психо-социалното и емоционалното** развитие на децата са:

- Повишена тревожност;
- Депресия;

- Хиперактивност;
- Трудности с концентрацията и паметта;
- Обучителни затруднения и/или понижена мотивация за учене;
- Агресивно поведение и липса на контрол на импулсивността;
- Повишени рискове от пристрастяване към психоактивни вещества;
- Понижени социални умения и невъзможност за създаване на приятелства в реалния свят;
- Понижено чувство за емпатия и умения да се разпознават емоциите на другите;
- Ниско самочувствие, особено в резултат на прекомерна употреба на социални медии;
- Екранна зависимост, интернет зависимост, гейминг разстройство, които могат да улеснят развитието на друга зависимост.

III. ПРЕПОРЪЧИТЕЛЕН ДОСТЪП ДО ЕКРАННИ УСТРОЙСТВА

Препоръчително екранно време:

В най-ранна детска възраст екранното време следва да е възможно най-малко, като се предлага поетапно, съдържанието се подбира внимателно и се избягва ежедневното излагане на екран. Отговорност на всеки родител е да прецени най-добре дали, кога и колко често да предлага екран на децата си спрямо нагласите и развитието им в следните възрастови групи:

1. **Бебета (0 - 2 години)** – не се препоръчва използването на устройства с екрани;
2. **Малки деца (2 - 5 години)** – препоръчително е в тази възраст предлагането на достъп до екран да се осъществява постепенно, като достигне до 1 час на ден. Препоръчва се времето да се разпределя на интервали, а не да е прекарано наведнъж. Същевременно е важно да се насърчава физическа активност на децата в тази възраст и да се избягва екран по време на хранене и преди сън. Ако се предоставя съдържание, то следва да е подходящо за възрастта и родителите да насърчават съвместното гледане и обсъждането му.
3. **По-големи деца (6 - 12 години)** – препоръчват се до 2 часа екранно време на ден извън учебната дейност и други образователни занимания, в които детето е въвлечено. Необходимо е поставяне на здравословни последователни граници за време, прекарано пред екрана, и видовете медийно и друго съдържание. Необходим е баланс между времето за медии и други дейности, като спорт, разходки сред природата, физическа активност, сън, социални контакти, четене на книги и др. В тази възраст детето вече може да бъде запознато с подходящо информационно съдържание, свързано с новини за деца, например.

4. **Тийнейджъри (13 - 18 години) –** препоръчва се насърчаване на отговорно и балансирано използване на екранните устройства. В България след 14 г. децата имат право да създават свои профили в социалните мрежи и следва да могат да ги управляват разумно, безопасно и отговорно. Това включва изграждане на умения за медийна грамотност, включително докладване за нередно съдържание и/или поведение на различните платформи.

Препоръчително отстояние и настройки:

Важен аспект е и разстоянието, от което се гледа екрана. Препоръчителните граници са:

- телефони - над 40-45 см;
- телевизори - над 3 метра;

Следва това разстояние да се следи и в класната стая, включително за учениците на първите редове, а при най-малките възрастови групи да се следи за подходяща яркост и контраст на екрана, които да не са твърде силни.

IV. СЪДЪРЖАНИЕ:

Ползване на медийно и онлайн съдържание:

- **Участие на родителите** – родителите следва да са активни участници в медийните дейности на децата, например като гледат и/или обсъждат съдържанието заедно с тях. Това помага на децата да разберат и критично да оценят видяното.
- **Възрастови ограничения** – родителите имат ангажимент да проверяват препоръчаната възрастова група на медийното съдържание, предаването или видеоиграта.
- **Съдържание на предаванията, видео игрите и филмите, които гледат децата** – следва да се обърне внимание на неподходящото и вредно съдържание и да се избягва достъпа на деца до него. По-специално, вредно е съдържание, което може да съдържа: насилие, сексуални сцени, материали, съдържащи сексуална експлоатация на деца, наркотични вещества, алкохолни напитки, тютюневи изделия, изделия различни от тютюневи, като бездимни или нагреваеми тютюневи изделия, вредни субстанции, съвети за бързо отслабване (насочено към деца и тийнейджъри) или прекомерно хранене, създаване на опасни селфита, онлайн предизвикателства, хазартни игри, език на омраза и др.

V. ДОПЪЛНИТЕЛНИ НАСОКИ ЗА РОДИТЕЛИ:

Съвременните родители прилагат различни стратегии за управление на дигиталния живот на своите деца. Независимо от конкретния подход, създаването на здравословна

дигитална култура и умения за справяне с онлайн заплахите изисква време, последователност и усилия. Това е процес, който се случва постепенно – необходима е постоянна комуникация и активно участие на родителите.

Първата стъпка е откритият диалог с детето. Разговорите трябва да започват с ясни и достъпни обяснения относно рисковете в интернет пространството. Важно е да бъде обяснено на детето, че интернет е едновременно ценен ресурс, но и пространство, към което трябва да се подхожда с внимание. Безразборното кликване върху линкове може да доведе до излагане на неподходящо съдържание, заразяване с вируси и друг злонамерен софтуер или неволен контакт с непознати лица. Ето защо детето трябва да разбира, че всяко съмнително действие онлайн може да има последствия.

Освен това, от съществено значение е да се изгради доверие между възрастния и детето. Независимо какво се случва, най-важното е то да информира незабавно, за да може да се реагира адекватно и да се предприемат необходимите мерки. Това включва и възможността за свързване с Консултативната линия за онлайн безопасност на Националния център за безопасен интернет на телефон 124 123, където може да се получи професионална помощ и съвети за справяне с възникналите проблеми.

Изграждането на критично мислене у детето и поощряването му да задава въпроси също са ключови фактори за успешната му дигитална защита. Родителите не само трябва да наблюдават, но и активно да обучават децата си как да разпознават и избягват рисковете в онлайн пространството и да имат балансирано екранно време.

Препоръчително е родителите да следват тези основни насоки, за да осигурят безопасно екранно време на своите деца:

- **Настройки за родителски контрол**: Повечето екранни устройства и приложения имат настройки за родителски контрол, които позволяват на родителите да следят и ограничават времето, прекарано от децата пред екрана и в съответното приложение, както и да ограничават достъпа до неподходящо екранно съдържание. Достъпни са и приложения за родителски контрол.*
- **Безопасност в интернет:** Необходимо е с децата да се разговаря както у дома, така и в училище за значението на медийното съдържание, включително реклами и

---

* ***Qustodio****: Функции за наблюдение, усъвършенствани уеб филтри, гео-проследяване в реално време, инструменти за управление на време пред екрана и др.;*
Bark*: Следи над 30 приложения за социални медии и има добър уеб филтър;*
Mobicip*: Адаптивен уеб филтър и основни инструменти за време пред екрана;*
KidLogger*: Следи обажданията на детето и ограничава времето за всяко отделно приложение;*
FamilyKeeper*: Известия в реално време и гео-проследяване;*
Protect your kid*: Приложение на български език.*

социални мрежи. Децата следва да умеят да разпознават фалшиви новини и неподходящо съдържание. Те също така следва да се насърчават да споделят, ако се сблъскат с нещо, което ги е притеснило в дигиталното пространство.

- **Формиране на дигитално-медийна грамотност у подрастващите**: повишаване на осведомеността им за заплахите в онлайн пространството, рисковете от прекомерната употреба на дигиталните технологии и влиянието им върху физическото здраве и психично благополучие, както и изграждане на умения за балансиране на времето пред екрана и извън него.

- **Осигуряване на алтернативи на екранното време:** Важно е децата да имат възможности за прекарване на време без екрани, вкл. творчески занимания, четене, спорт и занимания навън, игри с връстниците и игри, които позволяват активно взаимодействие между детето и родителя. Дейностите следва да бъдат съобразени с възрастта, интересите на детето и индивидуалните нужди на семейството. За детето е важно да получава възможности само да избира дейностите в свободното си време, което развива въображението и уменията за справяне с проблеми, както и способността му да играе и да се забавлява самостоятелно.

- **Търсене на подкрепа:** Когато детето или родителите се нуждаят от помощ или съвет, могат да се обърнат към Националната телефонна линия за онлайн безопасност на деца. На разположение е и Националната телефонна линия за деца 116 111, която е денонощна и безплатна за всички мобилни оператори. При наличие на притеснения, че прекомерната употреба на екрани вече е довела до негативни последствия за здравето или развитието, родителите следва да потърсят помощ от здравен специалист, психолог или терапевт с опит в диагностицирането и адресирането на подобни състояния.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Настоящите препоръки нямат задължителен или ограничителен характер. Тяхна единствена цел е информираност и подкрепа на родители, настойници, попечители или други лица, които полагат грижи за дете, които следва да могат най-добре да преценят колко, кога и при какви условия да предложат на детето достъп до екрани.

Настоящите препоръки не са насочени към доставчиците на аудио-визуални медийни услуги или към създателите на онлайн съдържание. С тях не се цели ограничаване на тип или група съдържание. Те са част от усилията на Съвета за електронни медии за насърчаване на медийната грамотност чрез мерки за развитието на умения и знания, които позволяват на гражданите да правят информиран избор за

медийното съдържание и за медийните услуги, да използват медийните услуги и медийното съдържание по безопасен начин и да създават медийно съдържание като участват отговорно, етично и ефективно в различните форми на комуникация.

Фокусът на настоящите препоръки е свързан основно с превенция на децата и подкрепа на възрастните, като екраните и най-вече качественото съдържание имат редица ползи в образованието, дигиталната грамотност и достъпа до култура.