Как внедрять эти рекомендации[2]:

Педагоги, администрация школы, организаторы здравоохранения, родители/опекуны, лица, обеспечивающие уход, врачи и медицинские работники могут внедрять эти рекомендации, используя подход Четырех М.

- **Управляйте** (англ. **M**anage) малоподвижным поведением.
    - См. рекомендации выше.

- Поощряйте **осмысленное** (англ. **M**eaningful) использование экранных устройств.
    - Предпочитайте личное общение использованию экранных устройств.
    - Используйте экранные устройства только если они являются лучшим педагогическим инструментом для данной работы и могут благоприятствовать обучению.
    - Предпочитайте использование экранных устройств для умственно и физически активных действий, а не для пассивного просмотра.
    - Выключайте экранные устройства, когда они не используются, в том числе телевизор или видео, работающие в фоновом режиме во время выполнения классной или домашней работы.
    - Избегайте использования экранных устройств во время еды и перекусов.
    - Избегайте использования экранных устройств в качестве метода по умолчанию для подачи учебного материала или организации классной работы.
    - Стимулируйте учащихся проверять и самостоятельно регулировать использование экранных устройств и планировать время для игр на открытом воздухе и физической активности.

- Педагоги, медицинские работники, родители и лица, обеспечивающие уход, должны **моделировать** (англ. **M**odel) здоровое и осмысленное использование экранных устройств.

- Наблюдайте (англ. **M**onitor) за появлением признаков проблемного использования экранных устройств и обращайтесь к врачу/медицинскому работнику, если возникнут опасения. Признаки проблемного использования экранных устройств могут включать:
    - Жалобы на скуку или недовольство, когда нет доступа к экранным устройствам.
    - Трудно согласиться с ограничениями, касающимися продолжительности использования экранных устройств.
    - Использование экранных устройств в случаях, когда это мешает учебе, семейным занятиям, сну, физической активности, не виртуальным играм или личному общению.
    - Негативные эмоции после видеоигр, текстовых сообщений или использования социальных сетей.

[2]. Адаптировано с разрешения Канадского Педиатрического Общества (Canadian Pediatric Society, 2019).