

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЗА ИЛИ ПРОТИВ ГАДЖЕТОВ?

В современном мире, дети и взрослые не представляют жизнь без телефонов, планшетов, компьютеров и многих других умных устройств. Но как понять нужны ли они ребенку?

Гаджеты могут присутствовать в повседневной жизни детей, но дозировано и под присмотром родителей, что бы избежать игры и видео не соответствующие возрасту ребенка.

СОВЕТ.

Ограничьте экранное время (время проведения у гаджетов для развлечения):

- **ДО 5 ЛЕТ** не более 1 часа в день, с перерывами каждые 20 минут для отдыха глаз;
- **СТАРШЕ 5 ЛЕТ** не более 2 часов, с перерывами каждые 20-30 минут.

МИНУСЫ: социальное безразличие, садиться зрение, малоподвижный образ жизни (возможность искривления осанки), капризы, агрессивность.

ПЛЮСЫ: развитие и образование.

Часто гаджеты в руках детей появляются по инициативе родителей, что бы ребенок не мешал (в поликлинике, пробке или дома), не стоит этим злоупотреблять и заменять «живое» общение с ребенком на электронных «друзей».

Найдите другие игры, которые помогут увлечь ребенка. Например: носите в сумке ручку и блокнот, пусть ребенок рисует.

Установите правила: запретите вход с планшетом на кухню, что бы дети разделяли, где можно пользоваться гаджетами, а где нет, пусть уважают труд мамы на кухне; Детям с избыточным весом кушать за просмотром мультиков категорически запрещено; Детям с избыточным весом кушать за просмотром мультиков категорически запрещено;

Семейные обеды, совместное времяпровождения, игры на свежем воздухе, то к чему нужно стремиться, ради общения ребенка с людьми и окружающим миром.