

Рекомендации по профилактике экранной зависимости у детей

1. Родители - пример для своих детей. Они обучают их жить так, как делают это сами. Если включенный телевизор в течение всего дня является фоном для времяпровождения членов семьи в квартире, если родители долго находятся в интернете и социальных сетях или постоянно играют в компьютерные игры, то чего же ждать от детей?
2. Взрослые должны с самого начала озвучить ребенку четкие и жесткие правила пользования телевизором, планшетом, компьютером. Твердый запрет на то, что родители считают вредным для своих детей - отнюдь не является проявлением жестокости с их стороны. Конкретные и разумные ограничения упорядочивают мир ребенка, делают его простым и понятным: четко зная границы дозволенного, он чувствует себя в безопасности.
3. Ребенка нужно записать в кружок или секцию в соответствии с его интересами. Тогда, во-первых, у него будет оставаться меньше времени на компьютер, во-вторых, он будет увлечен живым общением со сверстниками.
4. Периодически вместо проведения вечера у телевизора, компьютера, планшета можно устраивать прогулку или игру всей семьей в лото, игры-загадки, шашки, шахматы, конструктор.
5. Компьютер можно использовать для проведения совместно с ребенком экскурсии по виртуальному зоопарку или установить полезные для развития программы. Главное, помнить, что все хорошо в меру.

6. Рекомендуется соблюдать следующие ограничения пользования дошкольником компьютером или планшетом:

- продолжительность пребывания за компьютером (использования мобильного телефона, планшета) не должна превышать 10 минут для детей 5 лет и 15-20 минут для детей 6-7 лет;
- не стоит допускать ребенка дошкольного возраста к компьютеру чаще трех раз в неделю, более одного раза в течение дня. А также поздно вечером и непосредственно перед сном;
- необходимо следить за тем, во что играет ребенок, и какие фильмы он смотрит.

7. В жизни ребенка должно быть как можно больше реальных событий: забота о домашних животных, общение с друзьями, занятие спортом, общий с взрослыми досуг в будни и выходные, веселые приключения.

Успехов и удачи вам в воспитании ваших детей!