

Как ребенку безопасно пользоваться гаджетами?

1. Регулировать времяпровождение:

- до 2 лет малыши не используют гаджеты вообще;
- с 3 до 4 лет - не более получаса в день;
- в 5-6 лет - 1 час ежедневно;
- с 7-9 лет - 1,5 часа использования компьютера или смартфона в день.

Кроме того, желательно это время разбивать на небольшие кусочки по продолжительности (по 10-15 минут), отслеживать его детям помогают песочные часы.

2. Выполнять зрительную гимнастику и физкультурную минутку для снятия мышечного напряжения.

3. Использовать осмысленно, обращать внимание на контент. Развивать способности ребёнка с помощью развивающих и обучающих игр, программ, приложений. Обсуждать выполненные задания, просмотренные видеоролики и комментировать сюжет, поступки героев.

4. Стать для ребёнка примером, стараться самим не нарушать правила, которые устанавливаете для ребёнка. Стимулировать разнообразную занятость ребёнка: рисовать, лепить, играть в настольные и подвижные игры, конструировать, экспериментировать, читать и приобщать его к домашним обязанностям.