

Временные нормы «общения» малыша с компьютером и телевизором.

Чтобы ограничить время, которое ребенок проводит с гаджетами, и не допустить возникновения зависимости, стоит соблюдать некоторые правила.

Не забывайте, что планшет или телефон не является предметом первой необходимости для малышей. Поэтому совсем не обязательно устраивать ранее знакомство ребенка с ними. Если вы все же хотите, чтобы ваш ребенок рос продвинутым с раннего возраста, покупайте планшет, предназначенный специально для малышей. Но все-таки раньше трех лет этого делать не стоит.

Не заменяйте себя играми на планшете или просмотром мультфильма. Пускай лучше ваша уборка или приготовление еды затянется, но лучше вовлечь и ребенка в этот процесс. Нельзя допускать, чтобы ребенок находился за компьютером или планшетом больше установленных возрастных норм.

Ребенку 5 – 6 лет не стоит находиться за компьютером более получаса в день, в возрасте 9 – 10 лет – не более полутора часов. Также следует приучать ребенка к перерывам каждые 15 минут.

Не следует также давать детям гаджеты перед сном: яркая картинка и мелькание экрана перевозбуждают нервную систему малышей, следствием чего становятся плохой сон и засыпание.

Учитывая все сказанное, родителям остается только сделать выводы и обратить внимание на ребенка. Не стоит запрещать детям пользоваться новинками современных технологий, все-таки это удобно и подчас необходимо. Но также не стоит заменять простое общение электронными друзьями.

Спортивные игры, свежий воздух и совместные семейные развлечения не дадут вашему ребенку стать зависимым от цифровых устройств, а наша статья о том, какие идеи отдыха выбрать для выходного дня с ребенком, разнообразит ваш досуг.