

Памятка для родителей *«Дети и гаджеты»*

подготовила педагог – психолог
Л.Д. Крикунова

Уважаемые родители!

Смартфоны, планшеты и другие гаджеты стали неотъемлемой частью жизни, как взрослых, так и детей. Но помимо пользы они приносят и вред в любом возрасте.

10 ПРИЧИН ОГРАДИТЬ «общение» ребенка с гаджетами

1. Это вредит физическому здоровью
2. Это влияет на отношения между ребенком и родителями
3. Это может вызвать зависимость
4. Это учащает детские истерики
5. Это ухудшает сон
6. Это вызывает трудности в учебе
7. Это не развивает умение общаться
8. Это может вызвать психические отклонения
9. Это увеличивает детскую агрессивность
10. Это приводит к социальной тревожности

Многие родители, чтобы отвлечь и занять ребенка, включают мультфильм или игру в смартфоне, планшете. Однако цена лишних минут свободного времени слишком высока.

Рекомендации педиатров, неврологов, психологов относительно времени, которое дети разных возрастов могут проводить за гаджетами, следующие:

- детям до 2 лет не стоит давать в руки гаджеты;
- детям 3-4 лет — 30-40 минут в день;
- детям 5-6 лет — 1 час в день;
- детям 7-9 лет — 1,5 часа в день.

