

Памятка для родителей

Профилактика зависимости у детей от телевизора

♦ Родителям необходимо быть примером для своих детей, ведь они обучают их жить так, как делают это сами. Если включенный в течение всего дня телевизор является фоном для времяпровождения членов семьи в квартире, если родители сами подолгу «СИДЯТ» в Интернете и социальных сетях или постоянно играют в компьютерные игры, то чего же ждать от детей?

♦ Взрослые должны с самого начала озвучить ребенку четкие и жесткие правила пользования телевизором, планшетом, компьютером и т. п. Твердый запрет на то, что родители считают вредным для своих детей (причем, не только в рассматриваемой области), — это не проявление 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.

♦ Можно и даже нужно записать ребенка в кружок или секцию в соответствии с его интересами. Тогда, у него будет оставаться меньше времени на компьютер и телевизор, и он будет увлечен живым общением со сверстниками.

♦ Периодически вместо проведения вечера у телевизора, компьютера, планшета можно устраивать прогулку или игру всей семьей в лото, игры-загадки, шашки, шахматы, конструктор и пр.



Компьютер можно использовать для проведения совместно с ребенком экскурсий по виртуальному зоопарку или установить полезные для развития программы. Главное, помнить, что все хорошо в меру.



Рекомендуется соблюдать следующие ограничения пользования дошкольником компьютером или планшетом:

1) продолжительность пребывания за компьютером (использования мобильного телефона, планшета, айпода и пр.) не должна превышать 10 минут для детей 5 лет и 15–20 минут для детей 6–7 лет;

2) 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;

3) необходимо следить за тем, **во что играет ребенок и какие фильмы** он смотрит.



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

Успехов и удачи вам в воспитании ваших детей!