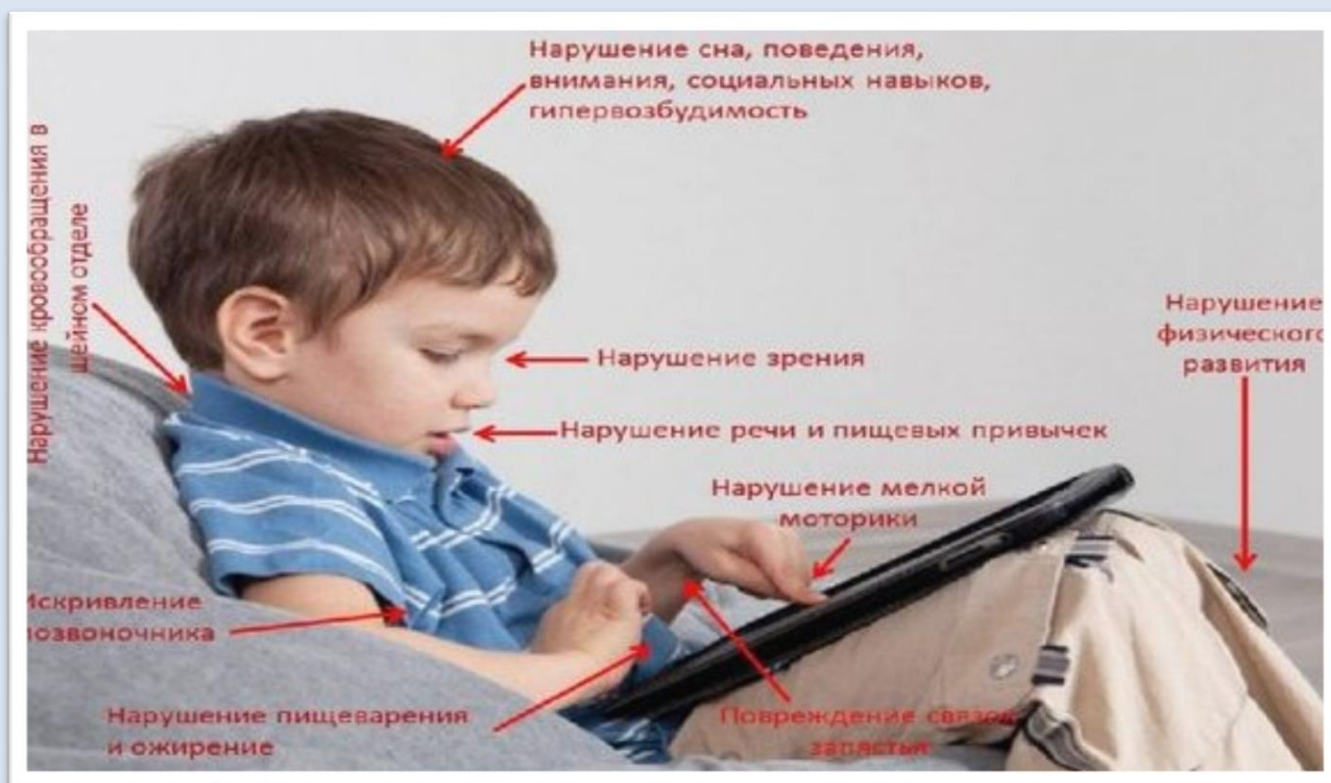


## ПРИЗНАКИ И ПОСЛЕДСТВИЯ ЭКРАННОЙ ЗАВИСИМОСТИ

(беспокоиться по поводу экранной зависимости стоит в следующих случаях):

- Если ребёнок много времени проводит за экраном компьютера, телевизора, планшета, поглощён этим занятиям;
- Постоянно требует поставить ему мультики или смотрит всё подряд;
  - «Выключается» из реального мира, становится рассеянным и несобранным;
- Постоянно старается улучшить момент, чтобы включить компьютер, планшет, телевизор;
- Перестаёт слушаться родителей (напряжение в отношениях между ребёнком и взрослыми нарастает);
  - Постоянно просит скачать новые игры или делает это сам;
  - Перестаёт проявлять интерес к обычным играм, прогулкам, творческим занятиям;
- Отказывается от приёма пищи, чтобы не отрываться от компьютера, телевизора.





## **ПРОФИЛАКТИКА ЭКРАННОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ**

- Родителям необходимо являть собой пример для своих детей, ведь они обучают их жить так, как делают это сами.
- Взрослые должны с самого начала озвучить ребёнку чёткие и жёсткие правила пользования телевизором, планшетом, компьютером.
- Можно и даже нужно записать ребёнка в кружок или секцию в соответствии с его интересами
- 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 ребёнком экскурсии по виртуальному зоопарку или установить полезные для развития программы.
- Рекомендуется соблюдать следующие ограничения пользования дошкольником компьютером или планшетом:

**Продолжительность** пребывания за компьютером не должна превышать 10 минут для детей 5 лет и 15-20 минут для детей 6-7 лет;

**Не** стоит допускать ребёнка дошкольного возраста к компьютеру чаще трёх раз в неделю, более одного раза в течение дня, а также поздно вечером и непосредственно перед сном;

**Необходимо** следить за тем, во что играет ребёнок, и какие фильмы он смотрит;

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

**УСПЕХОВ ВАМ В ВОСПИТАНИИ ВАШИХ ДЕТЕЙ!!!**