

Рекомендации для родителей по использованию гаджетов детьми

1. Знакомьте малыша с гаджетами

Спокойно рассказывайте малышу 1,5-2 лет о мобильном телефоне и планшете — так же, как рассказываете о других предметах (кастрюлях, сковородках, одежде, книгах и пр.), давайте пояснения об их назначении. Не формируйте у ребенка образ «запретного плода».

2. Выбирайте лучшее

Участвуйте в выборе подходящих возрасту ребенка и полезных игр.

Правильное содержание мобильной игры, равно как мультфильма или книги, будет оказывать положительное влияние на ребенка, способствовать его обучению и развитию.

3. Встаньте на путь разумного ограничения

В отношении мобильных игр должны существовать ясные ребенку правила, устанавливаемые родителями, режимные моменты — равно как и в отношении сна, приема пищи, прогулок и др.

4. Заботьтесь об осанке и зрении

Подберите мебель (стол и стул) в соответствии с ростом ребенка. Необходимо следить за соблюдением правильной осанки. За монитором ребенок должен сидеть не сутулясь, не наклоняясь, уши должны находиться в одной плоскости с плечами. Во всех остальных случаях позвоночник испытывает дополнительную нагрузку. Держать смартфон лучше непосредственно перед глазами, как будто пользователь что-то фотографирует им — это снизит нагрузку на шею.

