



**Чем меньше экранов в жизни Вашего ребенка, тем больше впечатлений он получает.**



**Гораздо интереснее просто дурачиться с друзьями, чем переписываться с ними в чате.**



**Помогите ребенку найти новое понастоящему захватывающее увлечение, и он сам захочет меньше времени проводить перед экраном.**

Что поможет избежать зависимости от современных мультимедийных технологий?

- Прогулки, игры, обсуждение интересных вопросов (книг, музыки и т. д., посещение музеев, театров, походы в кино или кафе, общение с друзьями — совместное времяпрепровождение. Тогда потребность в частом использовании технических средств как развлечения пройдет сама собой. Посмотрите, что вызывает у Вашего ребенка наибольший интерес и развивайте это.

- Помните про родительский контроль, так как, несмотря на договоренность, дошкольники часто забываются и могут использовать гаджеты, смотреть телевизор дольше, чем положено.

- Домашние животные благотворно повлияют на формирование у ребенка чувства ответственности, научит заботиться о других.

- Сокращение времени работы с устройством - давайте поручения, просите участия ребенка в делах, делая акцент на том, что без него с ними справиться трудно.

298310, Российская Федерация, Республика Крым .  
МБДОУ г. Керчи РК «Детский сад компенсирующего вида для детей с нарушениями зрения № 46 «Солнышко».  
Разработчик :  
Старший воспитатель  
Никишина Я.А.  
Тираж: 15 шт.



МБДОУ г. Керчи РК  
« Детский сад компенсирующего вида для детей с нарушениями зрения № 46 «Солнышко»

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

**«Профилактика компьютерной зависимости у ребёнка»**



**Чем чаще Ваш ребенок общается с планшетом, тем слабее его связь с Вами .**

2020 г, г. Керчь

### Памятка для родителей

#### « Профилактика компьютерной зависимости у ребёнка».

1. Поощряйте творческие увлечения ребенка, будь- то рисование или занятия музыкой.
2. Приобщайте ребенка к занятиям спортом, ведь у детей, увлеченных спортом, компьютерная зависимость проявляется реже.
3. Не забывайте, для ребенка важен личный пример родителей. Нельзя, чтобы слова расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то и сам не должен играть по три-четыре часа.
4. Если ваша работа связана с компьютером и вы вынуждены проводить за ним много времени, в беседах с ребенком акцентируйте его внимание на том, что компьютер вам необходим для работы.
5. Компьютер может стать вашим помощником в организации совместной творческой деятельности с ребенком. Привлекая ребенка к поиску необходимой информации для подготовки сообщения к уроку или просматривая в Интернете репертуар детских театров, вы будете воспитывать в ребенке культуру работы с компьютером и в Интернете.
6. Соблюдайте режим работы за компьютером. Попытайтесь объяснить ребенку, что компьютер не право, а привилегия, поэтому проведение времени за ним подлежит контролю со стороны родителей. Однако не злоупотребляйте своим "правом на запрет", ведь "запретный плод сладок".

7. Если ребенок все-таки имеет компьютерную зависимость, то не стоит устанавливать резкие запреты или ограничения, ребенок может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с перерывами.
8. Предложите ребенку другие способы времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми стоит заняться на досуге. Важно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, прогулки, настольные и подвижные игры и т. д.).
9. Используйте компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т. д.).
10. Обратите внимание на компьютерные игры, в которые играют дети, т. к. некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов. Обсуждайте игры с ребенком, выбирайте их вместе. Отдавайте предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.
11. Если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, не стоит откладывать или бояться визита к специалисту, важно вовремя обратиться к психологам в специализированные центры

Родители должны быть примером для своих детей. Не хвататься за телефон каждую свободную минутку, чтобы посмотреть, что новенького появилось в социальных сетях. А за пару часов до сна вообще выключать и убирать все гаджеты подальше. Давать детям играть в гаджеты перед сном не рекомендуется, так как ребенок может перевозбудиться и от этого плохо спать или не заснуть вовсе.

Родители - это зеркало, в которое смотрит ребенок. Если родители проводят все свободное время за монитором компьютера, играя в игры на планшете, общаясь на различных сайтах в смартфоне, то малыш подсознательно будет стремиться к такому же образу жизни, так как дети копируют поведение взрослых и стараются на них походить.

