

## **Гаджеты без вреда: сколько времени в день ребенку можно пользоваться гаджетами**

Казалось бы, ну что тут такого, когда ребенок (и маленький в том числе) какое-то время посидит за телефоном или мультиками. Ведь он получает новые знания, развивает мышление, логику.

Но не все так просто и безоблачно!

Например, когда ребенок уже в более взрослом возрасте, перебор экранного времени сильно “бьет” по стрессоустойчивости, силе воли, самоорганизации и самодисциплине, коммуникации, самомотивации и способности достигать цели. И не забываем о вреде для зрения, осанки и здоровья в целом.

Поэтому существуют временные нормы, которые признаны безопасными в плане гаджетовой зависимости и вредных последствий. Они показаны на картинках.

Обратите внимание, что в экранное время входит не только телефон или планшет, но и телевизор, компьютер, игровая приставка.

## **Уважаемые родители, сколько времени вы проводите за телефоном?**

А ведь дети берут пример со взрослых, с родителей. И если вы замечаете, что ваш ребенок не может оторваться от гаджета, – это повод посмотреть со стороны на себя

- Сколько времени вы проводите за телефоном, ноутбуком?
- На что больше всего уходит времени — на работу, обучение или скроллинг ленты?
- Легко ли вам оторваться от телефона, чтобы, например, поиграть с ребенком в шашки или догонялки?

Конечно, не стоит воспринимать гаджеты как вселенское зло. Потому что это не так.

Главное — научиться пользоваться цифровыми благами цивилизации осознанно и с умом.

И это тот навык, который требует от нас современный мир, потому что гаджеты — часть нашей жизни и глупо отказываться от них полностью.