

Рекомендации по использованию гаджетов

1

Достаточное количество физической активности – идеально два часа в день.

2

Совместный досуг без использования гаджетов.

3

Не использовать гаджеты во время еды.

4

Не использовать гаджеты в кровати.

5

Ограничить использование гаджетов за 1 час до сна.

6

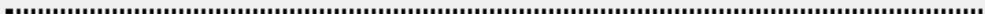
Ограничить использование гаджетов перед детским садом и школой.

7

Не использовать гаджеты как манипуляцию – в качестве поощрения или успокоения.

8

С подростком согласовать время использования гаджетов.





Проявлять интерес к контенту, который смотрит ребенок.



Включить родительский контроль, чтобы у ребенка не было доступа к сайтам 18+.



Убирать гаджет, если сейчас его не используют.



Всегда обращайте внимание, что смотрит ребенок.
Обсуждайте с ним все происходящее на экране!