# **Памятка для родителей "Ребенок и гаджет"**

**Гаджет**– это техническая новинка, любое миниатюрное электронное устройство: мобильный телефон, планшет, плеер и т.д.

Смартфоны, планшеты и другие гаджеты стали неотъемлемой частью жизни как взрослых, так и детей. 90 % детей пользуются ежедневно электронными **гаджетами**. Но помимо пользы они приносят и вред в любом возрасте.

***«ОБЩЕНИЕ» РЕБЕНКА***

***С ГАДЖЕТАМИ***

1. Это вредит физическому здоровью

2. Это влияет на отношения между   ребенком и **родителями**

3. Это может вызвать зависимость

4. Это учащает детские истерики

5. Это ухудшает сон

6. Это вызывает трудности в учебе

7. Это не развивает умение общаться

8. Это может вызвать психические отклонения

9. Это увеличивает детскую агрессивность

10. Это приводит к социальной тревожности

Многие родители, чтобы отвлечь и занять ребенка, включают мультфильм или игру в смартфоне, планшете. Однако цена лишних минут свободного времени слишком высока.

***ВНИМАНИЕ!!!***

***Это  приводит к*** ***гаджет-зависимости.***

***Признаки гаджет - зависимости у  дошкольников:***

* Хорошее настроение у ребёнка только тогда, когда он пользуется устройством.
* Невозможность оторваться от просмотра, частое обращение к гаджету без надобности.
* Плохой, неспокойный сон, плач во сне, страхи, неустойчивость в проявлении эмоций.

***ПРОФИЛАКТИКА*** ***ЗАВИСИМОСТИ:***

1.Предлагайте ребёнку альтернативу телевизору, компьютеру, телефону: познавательные путешествия, экскурсии, прогулки, чтение, книги, рисование.

**Помните!** Зависимость детей от гаджетов – это проблема родителей, у которых неправильно организован детский досуг. Родители – главный источник формирования интересов своего ребёнка.

2.Больше общайтесь с ребёнком, обсуждайте с ребёнком своего и его чувства. Давайте выход чувствам ребёнка, пусть он побегает, попрыгает, покричит, поплачет, когда это требуется.

3.Не пресекайте и по возможности удовлетворяйте любопытство ребёнка.

4.Учите своё чадо общаться, знакомиться, мириться, договариваться со сверстниками.

5.Повышайте самооценку ребёнка.

6.Не делайте просмотр телевизора, игру на компьютере, планшете или телефоне средством поощрения.

***КОНТРОЛИРУЙТЕ ВРЕМЯ!***

**Рекомендуемые нормы экранного времени детей дошкольного возраста:**

**3-4 года**

* **10-15 мин - 1-3 раза в неделю**

**5-6 лет**

* **15 мин непрерывно - 1 раз в день**

**7-8 лет**

* **30 мин - 1 раз в день**

***Помните!***

***Будущее детей во многом зависит от родителей.***