Консультация для родителей

"Ребенок и телефон.

Без вреда здоровью"

Родительский контроль.

Обязательно установите функцию родительского контроля перед тем, как дать телефон в руки малышу. Оставьте на экране только полезные и безопасные приложения: развивающие игры по возрасту, камеру для творчества и контакты близких. Настройте жесткое ограничение времени: например, 30 минут игры, после чего экран автоматически блокируется.

Цифровая гигиена.

В режиме дня существуют строгие границы, где телефону и планшету не место. Эти зоны тишины необходимы для здорового сна, аппетита и эмоциональной разгрузки нервной системы.

Зоны без экрана.

Еда и сон — время полной тишины. Мультики за столом нарушают пищевое поведение — ребенок не чувствует вкуса и сытости. Синий свет экрана перед сном разрушает мелатонин. Убирайте все гаджеты минимум за час до укладывания в кровать. Позвольте ребенку скучать. Скука — двигатель фантазии. Она заставляет мозг придумывать игры без гаджетов.