



Рекомендации по профилактике компьютерной и интернет-зависимости.

Сейчас, когда работа и учеба перешли на дистанционную форму, особенно остро встает вопрос о нахождении ребенка в интернете, его играх и общении в социальных сетях. Чтобы свести к минимуму возможность возникновения компьютерной зависимости, предлагаем вашему вниманию несколько рекомендаций.

1. Обговаривайте время игры ребенка на компьютере и точно соблюдайте эти рамки. Количество времени выбирайте исходя из возрастных особенностей ребенка.
2. Больше общайтесь с ребенком, развивайте эмоциональную сферу, посещайте с ним различные онлайн-мероприятия.
3. Исключите компьютерные игры как минимум за 2 часа до сна.
4. Старайтесь больше двигаться и выполнять физические упражнения. Даже в условиях изоляции можно заниматься спортом, танцами или боевыми искусствами.
5. Следите, чтобы игра на компьютере не подменяла общение со сверстниками и друзьями.
6. Проводите обсуждение игр вместе с ребенком, старайтесь выбирать развивающие игры.
7. Соблюдайте возрастные рейтинги при выборе и покупке игр для ребенка.
8. Показывайте ребенку личный положительный пример. Поэтому отложите мышку и поиграйте в настольную игру)

