**З метою профілактики процесу гальмування розумової активності та стимуляції когнітивних функцій на фоні цифрової залежності суб'єктів освітнього процесу слід:**

1. Інформування батьків, учнів, учителів щодо проблеми деструктивного впливу цифрових носіїв на формування нейронних структур мозку та психічний розвиток дітей загалом.
2. Забезпечення всіма можливими шляхами умов для змістовного фізичного спілкування дітей з батьками, учителів з учнями.
3. При рівних умовах щодо форми проведення освітніх заходів, вибір робити у сторону очної (фейс ту фейс) взаємодії.
4. Забезпечувати на всіх рівнях соціального життя дозування часу спілкування дітей з гаджетами і комп'ютером. (до 3 років дитина немає мати у руках гаджет або взаємодіяти з ним іншим чином). До 6 років взаємодія лише через батька. До 9 років – 35 хв., старшокласник – 1 година, 30 хв.,- це безпечно.
5. Телефон не має бути у тій кімнаті де спить дитина. Звичайно якщо дозволяють умови.
6. В умовах освітнього процесу, уроку телефон дитини має бути поза класною кімнатою.
7. Постійно забезпечувати умови для сприйняття дитиною інформації на слух з наступним її записуванням від руки.
8. Щоденне читання паперових книг не менше 30-40 хв. Це самий потужний антистресово-когнітивно стимулюючий засіб для психіки дитини.
9. Важливо, щоб у житті дитини було достатньо часу для ручної діяльності: шиття, вишивання, ліплення, малювання, вирізання, майстрування.
10. Забезпечення рухової активності засобами фізичної культури і спорту, особливо тих видів спорту у яких гра чи вправа передбачає задіяння рук і їх пальців. Вис на турніку – це вправа для усіх і на сьогодні її значення у розвитку дитини надвелике.
11. Організація очних вербальних турнірів з тих чи інших дисциплін.
12. Використання на уроках командних форм роботи.
13. Приділяти час на обговорення інтересів та потреб дитини.