

9 правил “споживання” гаджетів

для дітей

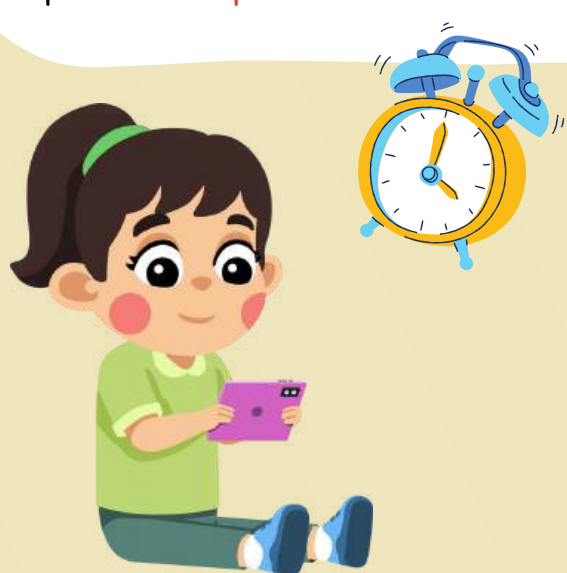
01

не вся їжа рекомендується маленьким дітям

Дитячий організм **не адаптований** до певних продуктів.

Те саме із гаджетами (зокрема і з телевізорами).

Психіка дитини готова сприймати інформацію з екранів після **3 років**.



02

режим прийому їжі

Як і зі споживанням їжі, потрібно встановити часові проміжки користування гаджетами.

Не слід “перекушувати” **весь день**.

03

можливість обирати

Головне задоволення у поході до ресторану-**можливість обирати** з-поміж безлічі страв.

Оберіть із дитиною до бібліотеки 2-3 казки чи мультфільми.

Не переймайтесь, якщо вона обиратиме одне і те саме.

Це сприятиме кращому розумінню переглянутому



04

розділене задоволення

Спільний обід **приємніший**, ніж на самоті.

Пропонуйте **спільний перегляд** фільму раз на тиждень.

Обирайте відеоігри, у які можна грати **разом**.



05

безперервне поглинання

Проблема телебачення та You Tube полягає у **безперервності** надходження інформації.

У такому випадку спрацьовує **метод “своєї тарілки”**.

З’їв свою порцію - **починай займатися** іншими справами та **не проси добавки**.



9 правил “споживання” гаджетів

для дітей

06

говоріть про те що бачили

Говоріть про те, що ви побачили у мультфільмі чи фільмі (казці).

Аналізуйте та проговорюйте ситуації, варті уваги. Так дитина точно отримає користь із побаченого на екрані.



07

якісне споживання

У споживанні їжі, увагу приділяють якості, а кількість має бути дещо обмеженою. Те саме стосується екранів.

Дитина може споживати контент обмежено. Проте його сумнівна якість шкодитиме її психічному здоров'ю.

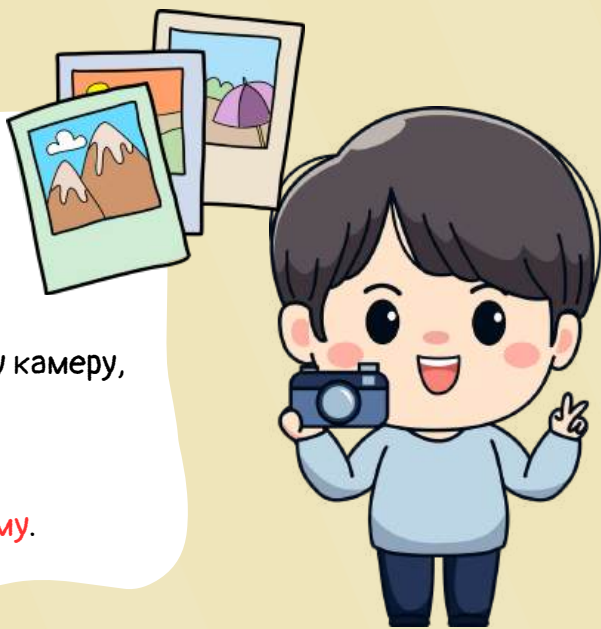


08

творити та створювати

У 6 років дитині вже можна довірити цифрову камеру, вчити її робити фото та знімати відео.

Це дасть змогу їй поглянути на світ по-своєму.



09

смартфонам не місце у дитячій кімнаті

Ми забороняємо їсти в кімнаті. Для цього є кухня. Те саме стосується і гаджетів.

Запропонуйте правило: залишайте телефони на кухонному столі, перш ніж лягати спати.

