Формирование ориентации на здоровый образ жизни.

**Дети и гаджеты.**

Сейчас всё больше проводится исследований вопроса о влиянии гаджета сверх допустимого времени на ребёнка в разных возрастных группах. Стоить отметить, что дети живут в современном мире, и гаджет им очень нужен. Но всему своё время!

Ведь вы, родители, тоже росли в «современном» на том этапе мире. Но на тот момент, вам в год, два и даже три не давали играть в магнитофоны и видеомагнитофоны и прочую «модную» технику. Хотя вам этого, безусловно, хотелось.

Так**«когда»**и**«сколько»?**

✔**дети до трёх лет** – в идеале 0 минут в день у телевизора и точно 0 минут у планшета /телефона;

✔**дети 3-5 лет** – 20 минут телевизора, но без гаджета. Но есть экстренные ситуации, например, когда летите в самолёте. Но и в этой ситуации можно придумать разные развлечения;

✔**дети 5-7 лет** – 30 минут телевизора или 10 минут гаджет (лучше без него);

✔**дети 7-9 лет** – общее время 40 минут в день у всей техники;

✔**подростки 9-14 лет** – общее время 60 минут в день у всей техники;

**✔ подростки старше 14 лет** – старайтесь договориться, но не более 90 минут в день.

**К чему ведёт ранее или чрезмерное использование?**

* привыкание
* перевозбуждение
* агрессия (особенно, когда забирают «игрушку»)
* плохой сон
* нарушение пищевого поведения, если гаджет или мультик за едой
* низкое качество учёбы
* нарушения работы нервной системы, в том числе заикания и навязчивые движения.

**Что же делать?**

* Соблюдать время и возраст.
* Следить за контентом. Ведь многие «милые» мультики могут обернуться в ночные плохие сновидения.
* И конечно же, собственный пример. Сократите время, проводимое за компьютером, у экрана телевизора, и используйте его для общения и игр со своим ребёнком.

*Берегите своих детей!*