



Минпросвещения  
России

**“Советы родителям для профилактики компьютерной зависимости”**

г. Биробиджан, 2023г.

## Заведите несколько ежедневных традиций

1. Например, во время приема пищи никаких ТВ и телефонов -компьютеров за столом. Семейный ужин обязательно готовьте вместе — с сервировкой, интересными блюдами и созданием приятной атмосферы.
2. Пусть ребенок принимает в этом участие. Достаточно его увлечь, а там — считайте, что на 2-3 вечерних часа ребенок вами у интернета отвоеван.
3. После ужина — прогулка. Можно собирать листья, на гербарий, лепить снеговиков, играть в футбол, кататься на роликах, ездить на велосипедах или рисовать пейзажи с натуры. Главное, вызвать положительные эмоции у ребенка.
- 4.

### Покажите ребенку

«на пальцах», сколько времени он теряет зря

Распишите на бумаге, нарисуйте схему — вот сколько ты просидел за ноутбуком за этот год, а мог бы уже научиться играть на гитаре (стать чемпионом в каком —нибудь виде спорта, вырастить сад) подтвердите свою готовность помочь в этом ребенку своими действиями — запишите его в спортивную секцию, купите гитару, подарите фотоаппарат и учитесь вместе искусству фотографии.

У каждого ребенка есть мечта.

«Мам, я хочу быть художником!»

Мама соглашается и покупает сыну фломастеры. Устроить чадо в художественную школу или нанять преподавателя, вложится в краски, кисти и мольберты, добиться регулярности занятий.

Если ребенок устанет от этих художеств - ищите новую мечту, и снова в бой!



Чтобы получить **БЕСПЛАТНУЮ** консультацию, запишитесь по адресу:

ЕАО, г. Биробиджан, ул. Советская, д. 49

тел.: 8 (42622) 47015, +79242073345, +79246432135

e-mail: [centr.stupeni@post.eao.ru](mailto:centr.stupeni@post.eao.ru)