**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, все ещё хорошо без гаджета. Но есть экстренные ситуации, например, самолёт. Там тоже можно сто разных развлечений придумать, но всё же во имя пассажиров и мамы можно немного планшета;

✔ 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!

Материал подготовила:

педагог-психолог МДОУ «Детский сад №26»

Смирнова Е.Е.