

# Как получить пользу и минимизировать вред от гаджетов

*Запретить школьникам гаджеты невозможно и бессмысленно. Чтобы они стали помощниками, а не вредителями, родители должны найти баланс.*

- **Контролируйте в соответствии с возрастом ребенка время нахождения за компьютером и другими устройствами, проявляя твёрдость, не поддаваясь на уговоры.**
- **Не перекладывайте на электронных нянек заботу о ребенке, находите время поиграть с ним, пообщаться, вовлечь в свою деятельность.**
- **Сочетайте компьютерные игры с настольными, ролевыми, рисованием, чтением, прогулками на свежем воздухе, кружками, секциями, общением со сверстниками и походами в театр.**
- **Покажите, что есть полезные функции гаджетов, научив печатать на принтере, фотографировать, снимать и монтировать видео.**
- **Направляйте использование смартфона как средство связи и поиска действительно нужной информации.**
- **Станьте для ребенка примером для подражания – контроль использования гаджетов начать с себя.**

# Профилактика зрения

Врач офтальмолог А.Г. Бутько для снятия неизбежно возникающего при работе за компьютером напряжения в глазах, рекомендует делать перерыв младшим школьникам и подросткам через каждые **15 минут**.

Старшеклассникам – через каждые **30 минут**. Для сохранения остроты зрения показан комплекс упражнений для глаз:

- попеременное чередование с ближних предметов на дальние, закрывание глаз;
- горизонтальные, вертикальные и вращательные движения глазами;
- активные сжимания и разжимания глаз;
- частое моргание;
- сведение глаз к переносице.

**В профилактике нуждается не только зрение, но и другие вредные влияния. Не дожидаясь проблем, сразу помогите ребенку выстроить правильные взаимоотношения с электронными друзьями!**