**Памятка для родителей**

**« Как уменьшить зависимость от гаджетов»**

* Показывайте личный пример.

Не берите телефон в руки после 8 вечера или с утра в выходные. Установите ваше личное семейное «время без телефона», когда все проводят время вместе или порознь, но без гаджетов

* Выстройте четкий режим дня.

Важно в этом графике выделить специально отведенное время под гаджеты

* Показывайте разные возможности использования гаджета

Ребенок должен знать, что смартфон или компьютер нужен не только для игр. Установите ребенку полезные приложения: планировщики времени, тренажеры устного счета или таблицы умножения, логические задачки, тесты по русскому или английскому языку и т. д. Покажите свои любимые полезные приложения и расскажите, как вы их используете в жизни.

* У ребенка должно быть четко оговоренное экранное время.

Сколько минут он может играть по выходным? Можно ли играть по будням и если да, то в какое время и сколько? Может ли ребенок «заработать» дополнительное экранное время хорошим поведением, оценками или для вас такая практика неприемлема? Ответьте себе на эти вопросы и с результатами идите к ребенку

* Установите родительский контроль

Минимальный набор функций родительского контроля по умолчанию встроен во все современные смартфоны. Обычно это запрет на загрузку определенных файлов (на Android), автоматический выход из приложения, возрастной ценз, запрет на покупки в магазинах приложений

* Замените игры в гаджетах на более полезные онлайн-занятия

Предложите ребенку пройти курс по созданию игр, освоить навыки графического дизайна, поучаствовать в онлайн-соревнованиях или выберите для него любой другой образовательный проект. Для удобства пользователей большинство курсов проводится в формате живых встреч с педагогом и сверстниками, а также предлагают поддержку в чате. По данным психологов, дети, в жизни которых гаджеты используются с пользой, сокращают время их использования на 40 %.