

ДЕТИ В СЕТИ



Все мы занятые люди. Нам очень удобно, когда ребёнок сидит за компьютер, и у нас появляется свободная минутка. При этом не всегда мы помним о том, что Интернет – это не только кладёзь возможностей, но и источник самых разнообразных угроз. Это физиологические и психические нарушения у детей, увлеченных Интернетом.

Родителям важно помнить, что:

До 7 лет педиатры не рекомендуют допускать детей к компьютеру.

С 7 до 10 лет время за компьютером нужно ограничить до 30 минут в день.

С 10 до 12 лет – до 1 часа в день.

Детям старше 12 лет можно позволить проводить за компьютером не более 1.5 часов в день с обязательными перерывами.

Помните. Что превышение этих норм опасно для физического здоровья и может вызвать у ребёнка ухудшение зрения, гиподинамию, подверженность аллергиям и даже сердечно-сосудистым заболеваниям.

Помните об этом и будьте здоровы!

Воспитатель Ильина Л.В.

Октябрь 2016.