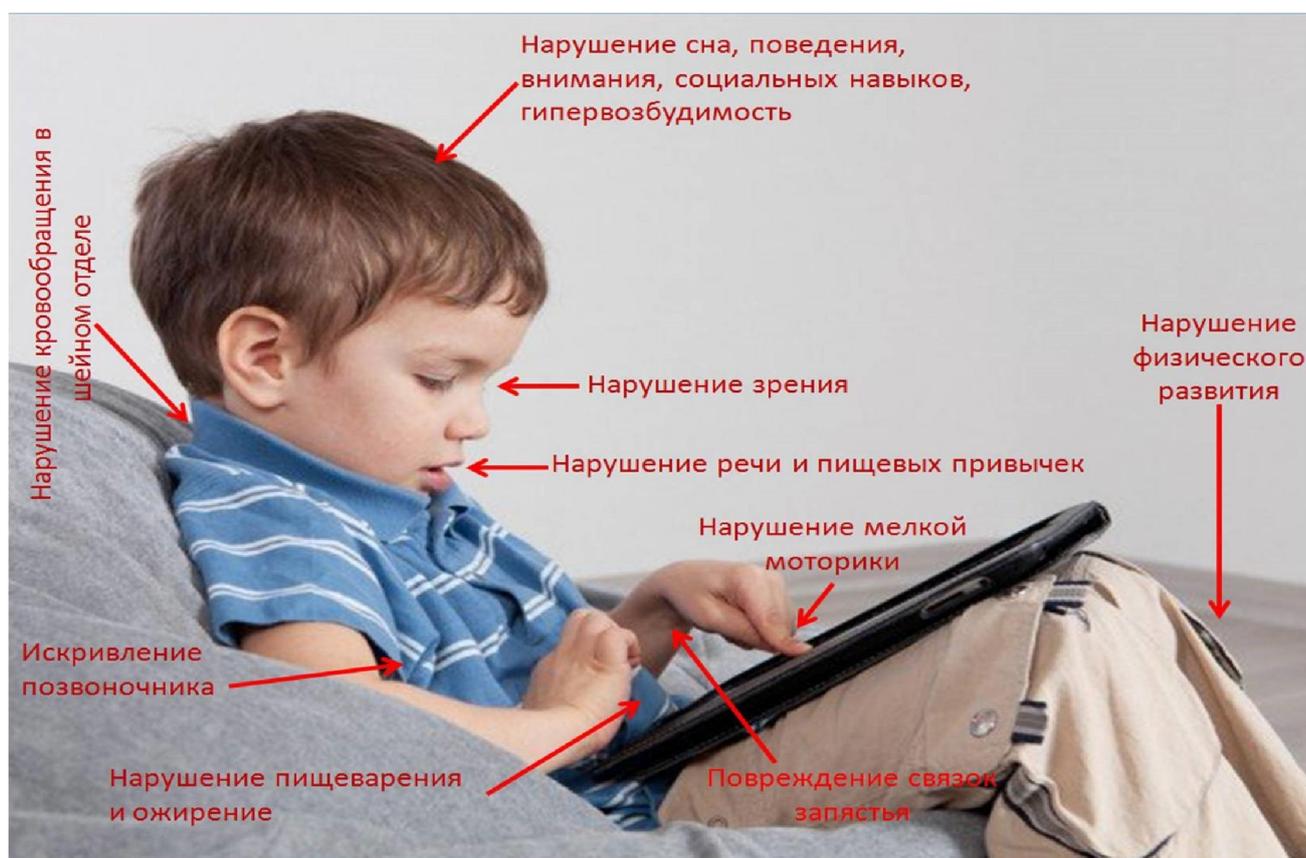


РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ВАС, УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

- ✚ Оптимальный возраст для начала просмотра мультфильмов или редкого использования электронных устройств не ранее 3-4 лет.
- ✚ Строго **лимитируйте время пребывания** ребенка у телевизора, чтобы избежать зависимости от видеоряда.
- ✚ Выбирайте **короткометражные мультики**, а длинные или многосерийные смотрите в несколько заходов.
- ✚ Будьте внимательны к **поведению главных героев, «что» смотрит** ваш ребенок (агрессивные и опасные для жизни формы поведения, неуважительное отношение к людям, животным, традициям, безнаказанность плохого поведения).
- ✚ Обязательно **обсуждайте с ребенком увиденное**: если малыш что-то понял неправильно или чего-то испугался, важно вовремя это объяснить.
- ✚ Выбирайте мультфильм в **соответствии с возрастом** ребенка. Например, всеми любимый мультфильм «Маша и медведь» - головная боль психологов и родителей всего мира. Детям дошкольникам очень трудно осознать неадекватность поведения Маши, которая «издевается» над более старшим по возрасту медведем (воспитателем), при этом всегда достигая желаемого. В итоге, детские сады получает пол группы «Машенок» и других героев.
- ✚ Старайтесь **отключать** гаджеты за **2 часа до сна**, чтобы избежать перевозбуждения ребенка.

- ✚ Если ребенок проводит за монитором более получаса каждый день, то **острота зрения** значительно снижается, так как пиксельное мерцающее изображение, не имеющее четких границ, **перегружает работу зрачка, формируется астигматизм.**
- ✚ Следующая опасность - **нарушение осанки**, искривление позвоночника, в будущем ранний остеохондроз, **нарушение циркуляции крови** в конечностях и внутренних органов и в головном мозге!
- ✚ При каждой возможности «правильно» **мотивируйте** ребенка, **заменяйте просмотр** мультфильма ролевыми играми, играми с игрушками, творчеством, прогулкой, общением!



Педагоги-психологи МАУ ДО Центра «Остров»

Глазкова Анна Владимировна,

Трушина Анна Николаевна