

**Памятка родителям
«Как ограничить время ребёнка за компьютером»**

1. Не идите путём насилия, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего быстро и резко, так как если ребёнок серьёзно «завис», то резкое отлучение его от «компьютерного наркотика» может привести к кардинальным поступкам (попыткам ухода из дома, агрессии, истерикам и пр.).
2. Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.
3. Не действуйте «на авось», пользуйтесь проверенными рецептами с учётом индивидуальной ситуации и личностных особенностей Вашего ребёнка.
4. Попробуйте выйти на диалог. Расскажите о пользе и вреде, которые можно получить от компьютера.
5. Поговорите о свободе, праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения.
6. Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном пространстве. Проследите реакцию на новые условия и, самое главное, их выполнение. Проверьте, сложно ли ребёнку выдерживать новые временные рамки.
7. В случае если сокращать время постепенно удастся, то идите путём до установления нормы.

Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие.

Аристотель

Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье.

Генрих Гейне

Умирает только хилое и слабое, здоровое и сильное всегда выходит победителем в борьбе за существование.

Чарльз Дарвин