

# ЛЕТО БЕЗ ГАДЖЕТОВ: КАК ПРОВЕСТИ ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ С ПОЛЬЗОЙ?



Рассказывает педиатр Детской больницы  
№ 11 Екатеринбурга Яна Комина



## ЛЕТО БЕЗ ГАДЖЕТОВ: КАК ПРОВЕСТИ ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ С ПОЛЬЗОЙ?

**Установите четкие временные рамки для использования гаджетов.** Ограничьте время, которое ребенок проводит с устройствами, например, не более 1 часа в день.

**Предложите альтернативные занятия.** Найдите вместе с ребенком интересные и полезные активности, которые помогут отвлечься от гаджетов: чтение книг, настольные игры, рисование, прогулки на свежем воздухе. Составьте список мероприятий на лето: поход в кино, театр, зоопарк.

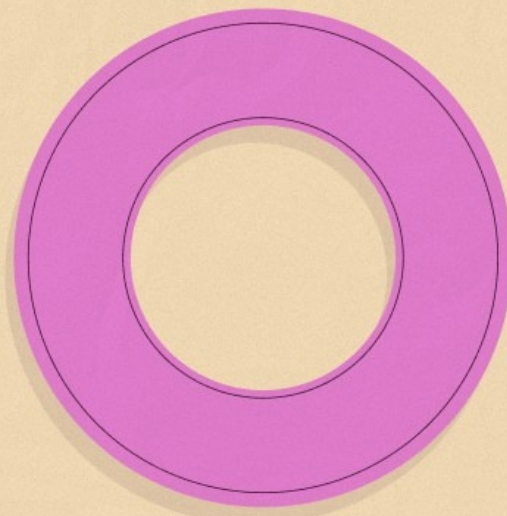
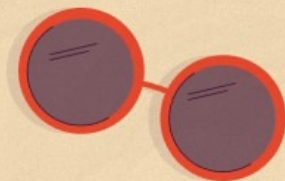


## ЛЕТО БЕЗ ГАДЖЕТОВ: КАК ПРОВЕСТИ ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ С ПОЛЬЗОЙ?

Создайте комфортное пространство для отдыха и игр без гаджетов. Выделите в доме зону, свободную от устройств, где ребенок сможет играть, общаться с семьей и друзьями.

Будьте примером для подражания.

Сократите использование гаджетов при ребенке, чтобы показать важность баланса между цифровым и реальным миром.



А КАКИЕ У ВАС  
ПЛАНЫ НА ЛЕТО?

ПИШИТЕ В КОММЕНТАРИЯХ.

