

Консультация для родителей

Отключи и отдохни: День выключенных гаджетов

День выключенных гаджетов – это международный праздник, который призван напомнить о важности живого общения и уменьшить время, проводимое детьми и взрослыми перед экранами гаджетов.

Почему это важно?

- **Здоровье глаз и психики.** Длительное использование гаджетов может привести к ухудшению зрения, головным болям, раздражительности и нарушению сна.
- **Социальные навыки.** Живое общение развивает социальные навыки, учит детей эмпатии, пониманию чужих эмоций и чувств.
- **Творческое развитие.** Без гаджетов дети больше времени уделяют творческим занятиям, развивают воображение и фантазию.



5 МАРТА

День выключенных гаджетов

Как провести День выключенных гаджетов?

Семейные игры и развлечения. Организуйте семейные игры, настольные игры, спортивные мероприятия или пикник на свежем воздухе.

Чтение книг. Совместное чтение книг способствует развитию речи, воображения и фантазии.

Кулинарные эксперименты. Приготовьте вместе с детьми что-нибудь вкусное, это станет отличным способом провести время вместе.

Творчество. Займитесь рисованием, лепкой, музыкой или любым другим видом творчества.

Прогулки на свежем воздухе. Проведите время на природе, это поможет детям расслабиться и отдохнуть.

Общение. Поговорите с детьми о том, как они провели день, что им понравилось и что они хотели бы изменить.

Ограничение времени использования гаджетов. Договоритесь с детьми об ограничении времени использования гаджетов и следите за выполнением этого правила.

Пример. Покажите детям пример, выключив гаджеты на весь день. Это поможет им понять, что живое общение важнее виртуального.

Обсуждение. Поговорите с детьми о том, какие чувства они испытывают, когда проводят время без гаджетов.

Поддержание традиции. Сделайте этот праздник ежегодным, чтобы дети могли почувствовать радость от живого общения.

Помните, что живое общение – это основа крепких семейных отношений и гармоничного развития ребёнка.