

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УМЕРЕННОГО И БЕЗОПАСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТОВ:



- создавать «свободные зоны (время)» от устройств – спальня, обеденный стол, где гаджеты не используются;
- отключить ненужные уведомления, чтобы снизить количество отвлечений и проверок;
- встречаться вживую и посещать офлайн встречи, поощрять их у подростков;
- больше двигаться и заниматься физической активностью;
- отводить конкретное время для отдыха от экранов, например, минимум за час до сна;
- устанавливать лимиты экранного времени с помощью приложений;
- использовать режимы контроля контента и длительности использования гаджетов для детей.