

# Сколько времени ребенок может проводить за компьютером?

Хотя количество времени, которое ребенок может проводить за компьютером без риска для здоровья, индивидуально, усредненные нормы все же существуют. **Эти нормы напрямую зависят от возраста юного пользователя:**

- В 5 лет — не более 7 минут;
- 5-7 лет — 10–15 минут;
- 7–11 лет — 20–30 минут;
- 12–14 лет — 30–45 минут;
- 15–16 лет — 1–2 часа.

Если ребенок играет на компьютере более 30 минут необходимо сделать 10–15 минутный перерыв, во время которого хорошо сделать разминку и гимнастику для глаз. Кстати — врачи рекомендуют делать такой перерыв и взрослым.

**Обратите внимание:** вышеприведенные нормы рассчитаны для здоровых детей. Если ребенок чувствует себя плохо или ослаблен после болезни, сидеть за компьютером ему следует в 2 раза меньше.

## Рекомендации родителям:

1. Не спешите знакомить своего малыша с электронными игрушками, компьютером и электронными играми до школы, когда мозг ускоренно растет и, благодаря этому, ребенок быстрыми темпами развивается социально, эмоционально и физически. И не будет никакого вреда для ребенка, если он начнет осваивать компьютер в шесть - семь лет. К семи годам в головном мозге ребенка происходят огромные изменения. В этом возрасте дети действительно способны делать интересные и полезные вещи на компьютере.
2. Научите ребенка проводить время, не прибегая к помощи электронных игр.
3. Стремитесь к тому, чтобы дети дошкольного возраста обходились без видеоигр в течение учебной недели. В выходные дни организуйте как можно больше возможностей для игр с семьей и друзьями.
4. Продемонстрируйте ребенку интересные занятия, и тогда он сам ограничит время, которое он проводит у экрана.



**Нас в детстве не могли загнать  
домой, чтоб хотя бы поели.**

Теперь детей не могут выгнать на улицу, чтоб хотя бы  
подышали.