

ПАМ'ЯТКИ БАТЬКАМ

Шановні батьки! Якщо ваші діти вам дорогі, якщо ви хочете бачити їх щасливими, допоможіть їм зберегти своє здоров'я. Намагайтеся зробити так, щоб у вашій родині заняття фізкультурою й спортом стали невід'ємною частиною спільного дозвілля.

- Поважайте спортивні інтереси та вподобання своєї дитини!
- Підтримуйте її бажання брати участь у спортивних заходах групи і коледжу
- Самі беріть участь у спортивних заходах коледжу: це сприяє зміцненню вашого авторитету в очах власної дитини!
- Виховуйте у своїй дитині повагу до людей, що займаються спортом!
- Розповідайте про свої спортивні досягнення у підлітковому віці!
- Даруйте своїй дитині спортивний інвентар і спорядження!
- Власним прикладом демонструйте ставлення до фізкультури й спорту!
- Робіть зі своєю дитиною прогулянки свіжим повітрям усією родиною, походи й екскурсії!
- На почесному місці дома розміщуйте нагороди за спортивні досягнення своєї дитини!
- Підтримуйте свою дитину в разі невдач, загартовуйте її волю та характер!

ПАМ'ЯТКА БАТЬКАМ З ВИКОРИСТАННЯ ДИТИНОЮ КОМП'ЮТЕРА

- Вчені провели опитування, в якому взяли участь понад 120 тисяч 15-річних підлітків. У дітей цікавилися щодо їхнього самопочуття, а потім отримані дані порівняли з тим часом, який вони проводять за різними гаджетами.
- Дослідники порахували ідеальний час, протягом якого користування ПК та іншими електронними пристроями є корисним для мозку дитини. Це 257 хвилин або 4 години та 17 хвилин. За смартфоном краще проводити не більше двох годин, а відеоіграм виділяти до 100 хвилин на день. Цього часу достатньо для розвитку соціальних зв'язків і навичок, і лише після закінчення цього часу гаджети починають негативно впливати на мозок дітей.
- Науковці підкреслюють, що помірне використання девайсів не має негативного впливу на фізіологічний та емоційний стан дітей та підлітків, а також відзначають, що гаджети можуть підвищити творчий потенціал у підлітків і поліпшити навички спілкування.