

# Методы борьбы с компьютерной зависимостью



- Ограничиваем время компьютерных игр до максимум одного часа в день.
- Договариваемся с ребенком о том, что реальный мир и его жизнь намного важнее, чем виртуальный.
- Вводим обязательные прогулки в режим дня ребенка.
- По возможности стараемся делать зарядку с ребенком вместе. Постепенно он или она привыкнет к этому, так как тело само будет «просить» физической активности.
- Договариваемся с ребенком, что после каждого часа занятий (можно завести будильник) за столом или за компьютером он или она сознательно делает перерыв. Во время перерыва надо выполнить несколько упражнений (поприседать, потянуться), выпить воды или сока.

