



2. Договоритесь о правилах пользования гаджетами

Например, не пользоваться гаджетом во время обеда и после 22.00, играть в компьютерные игры только 1-2 часа в день. Лучше, если эти правила будут соблюдать все члены семьи, ведь ребенок ориентируется на родителей.

ДОМАШНИЕ ПРАВИЛА