**Рекомендации родителям по предотвращению компьютерной зависимости у детей:**

•**Если у ребенка нет в настоящий момент необходимости выйти в Интернет, учите его выключать компьютер.**

•**Не разрешайте употреблять пищу, сидя за компьютером, так ребенок сможет отвлечься от онлайн-режима.**

•**Отключите автоматические оповещения о поступлении на почту новых писем, если особой необходимости в них нет.**

•**Если вы решили избавить ребенка от интернет-зависимости, вам следует отрегулировать режим его сна.**

**Воспитайте в ребенке культуру интернет пользования, сделайте это царство безграничных возможностей средством для достижения целей и решения, реальных, а не виртуальных задач. Используйте Всемирную сеть для приобретения необходимых и важных навыков (например, для изучения английского языка или для обучения быстрой печати и т.п.) и получения информации имеющей практическое значение.**

