



Пам'ятка для батьків

АЛЬТЕРНАТИВА ГАДЖЕТАМ ДЛЯ ДОШКІЛЬНИКІВ



Живе спілкування, рух, творчість і гра – найкраща інвестиція у щасливе дитинство та гармонійний розвиток вашої дитини! ❤️



Що можна запропонувати дитині замість гаджетів?



1. Живе спілкування

- Розмовляйте з дитиною щодня.
- Читайте разом книги, розглядайте картинки.
- Діліться своїми історіями, слухайте дитячі розповіді.
- Грайте в настільні ігри.



2. Рух та активні ігри

- Щоденні прогулянки на свіжому повітрі.
- Рухливі ігри: м'яч, хованки, класики, стрибки.
- Катання на велосипеді, самокаті, роликах.
- Танці під улюблену музику.



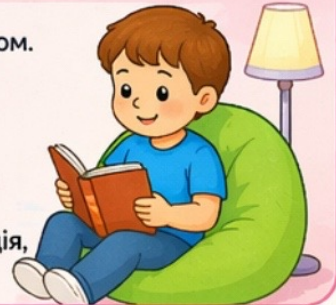
3. Творчість і розвиток

- Малювання, ліплення, аплікації, вироби з природних матеріалів.
- Конструктори, пазли, мозаїки.
- Спільне приготування їжі.
- Музика: слухайте, співайте, грайте на простих інструментах.



4. Спокійний відпочинок

- Читання книжок перед сном.
- Спокійні ігри: лото, доміно, меморі.
- Розглядання альбомів, фото, сімейних історій.
- Дихальні вправи, релаксація, колискові.



5. Допомога та щоденні справи

- Залучайте дитину до домашніх справ.
- Догляд за рослинами та домашніми тваринами.
- Сортування речей, сервірування столу, прибирання іграшок.
- Це формує відповідальність і впевненість у собі.



6. Природа та дослідження

- Спостерігайте за природою, збирайте листя, квіти, камінці.
- Влаштовуйте міні-експерименти вдома (вода, пісок, магніти тощо).
- Екскурсії, музеї, зоопарк.
- Вивчайте навколишній світ разом!



Пам'ятайте!

- ✓ Діти наслідують приклад батьків.
- ✓ Обирайте живе спілкування замість екранів.
- ✓ Навіть 15–30 хвилин якісного спілкування щодня важливіші за години перед екраном.



Дитинство минає швидко – подаруйте дитині щасливі моменти сьогодні! ❤️

