**Как оторвать детей от гаджетов на каникулах: лайфхак**

Поможет список ежедневных заданий, дел и обязанностей, которые ребенок должен выполнить **до** **того**, как возьмет в руки смартфон.

[В прежние времена](https://deti.mail.ru/article/kak-provodili-leto-sovetskie-deti-11-kartin/) дети все лето гоняли на валиках, купались, лазали по деревьям и так далее. Но в современном мире, если родители не будут прилагать специальных усилий, ребенок запросто может все лето просидеть дома, [играя с друзьями](https://deti.mail.ru/news/mama-pozhalela-chto-zapreschala/) в Fortnite.

Чтобы этого не произошло, используйте следующий̆ лайфхак, который̆ может помочь родителям если не полностью отвлечь детей̆ от залипания в телефон, планшет или в компьютер, то хотя бы ограничить это время и поставить под контроль.

Нужно составить список ежедневных заданий, дел и обязанностей̆, которые ребенок непременно должен выполнять до того, как воспользуется гаджетами.

Вот пример такого списка, но родители вполне могут дополнить его или придумать свою версию.

**Личные дела:**

* почистить зубы;
* принять душ/ванну или хотя бы умыться;
* одеться;
* позавтракать или пообедать.

**Задания по дому:**

* убраться в комнате;
* застелить постель;
* отнести грязные вещи в стирку;
* накрыть стол к завтраку или обеду;
* убрать со стола после еды;
* покормить домашнего питомца;
* полить цветы.

**Другие занятия:**

* полчаса [почитать](https://deti.mail.ru/article/chto-pochitat-letom-knigi-dlya-vseh-vozrastov/);
* полчаса порисовать, пораскрашивать или поиграть с конструктором;
* полчаса погулять на свежем воздухе;
* спросить маму / папу / няню / бабушку или дедушку, не нужно ли им с чем-нибудь помочь.