



Чек-лист для родителей  
«Контроль гиперфокуса»

	Да	Нет
Вы знаете, где находятся планшет и телефон ребенка в течение дня.		
У вас установлены ограничения на использование гаджетов по времени и месту.		
Ребенок сразу откладывает устройство, когда вы к нему обращаетесь, и делает это без видимого конфликта.		
Ребенок не закрывает планшет/компьютер/телефон и не прячет от вас экран.		
Ребенок хорошо активно двигается, гуляет, спокойно засыпает, соблюдает режим сна и отдыха.		

Если вы ответили «НЕТ» хотя бы на два пункта - пора принимать меры