

«Ребёнок и гаджеты»

Сотовые телефоны, планшеты, компьютеры – неотъемлемая часть нашей жизни. В современном мире цифровых технологий невозможно представить людей без гаджетов. У этого явления есть и положительные и отрицательные стороны.

Допустимая норма пребывания перед экраном:

- младше 5 лет – не более 10 минут;
 - 5-7 лет – 15-20 минут;
 - 7-11 лет – 20-30 минут;
 - 12-14 лет – 30-45 минут;
 - 15-16 лет 1-2 часа.
- Но при условии 10-15 минутного перерыва после 30 минут игры.

Отрицательные стороны общения с гаджетами?

- ухудшение зрения;
- синдром «сухого глаза»;
- нарушение осанки и деформация позвоночника от долгого сидения в одной позе;
- ослабление иммунитета при отказе от прогулок;
- ожирение, вызванное малоподвижным образом жизни;
- головные боли, т.к. снижается приток насыщенной кислородом крови к головному мозгу;
- задержку речевого развития – нет необходимости прямого общения;
- снижение коммуникативных навыков;
- проблемы со сном;
- проявление жестокости и агрессивности, от увиденного в играх.

Если злоупотреблять гаджетами, можно получить зависимость.

Проверьте, не пора ли бить тревогу:

- Сколько по времени ребенок играет в компьютерные игры? Если больше часа в день, это повод задуматься.
- Может ли ребенок самостоятельно занять себя игрой без компьютера или планшета?
- Насколько легко можно отвлечь ребенка от компьютера, позвав его играть, гулять или спать?
- Любит ли ребенок рисовать на бумаге, читать книги или слушать мамино чтение либо же всему этому предпочитает телефон?
- Может ли ребенок провести один или несколько дней, ни разу не заглянув в гаджет?

Как предотвратить зависимость от гаджетов?

- играйте с ребёнком в сюжетно-ролевые игры;

- играйте в настольные, подвижные игры;
- посещайте театры, парки развлечений;
- гуляйте, общайтесь;
- определите для ребёнка свои обязанности и следите за их исполнением.

Положительные стороны общения с гаджетами?

- возможность ненадолго занять ребенка в условиях длительного ожидания;
- возможность всестороннего развития ребенка, в том числе познавательных процессов, таких как внимание, память, воображение и т.д.;
- удобство связи;
- контроль за детьми при отсутствии родителей;
- овладение новыми навыками: можно научиться фотографировать, снимать видео;
- поиск информации, ответы на интересующие детей вопросы.
- множество интерактивных развивающих игр.

Важно во всём соблюдать меру - использовать положительные моменты и минимизировать отрицательные.

педагог-психолог: Блошкина Т.А.

(использованы материалы: <https://nsportal.ru>)

