



РЕБЕНОК И ГАДЖЕТЫ

Проект «Молодые родители»

Актуальность темы

- Мы живем в век технологий, в котором нельзя представить себе жизнь без разнообразных ноутбуков, планшетов и смартфонов.
- 90 % детей пользуются ежедневно электронными гаджетами.
- Одни взрослые считают современные гаджеты в руках ребенка «злом» и стараются ограждать своих малышей от них как можно дольше, но ребенка невозможно поместить «под купол» или перестроить окружающий мир под свои взгляды.
- Другие родители считают, что чем раньше познакомить ребенка с техникой, тем лучше он научится ею пользоваться и будет успешнее в будущем. Между тем, частое использование ребенком гаджетов порой дает вовсе не тот благотворный эффект, на который надеялись мамы и папы.



Чтобы сформировать свое мнение о современных «игрушках» для детей, необходимо представлять все их положительные и отрицательные стороны.

Гаджет (англ. gadget — приспособление, устройство) — небольшое устройство, предназначенное для облегчения и усовершенствования жизни.



Основные виды гаджетов:

- ❖ Смартфóн (англ. smartphone — умный телефон) — телефон, дополненный функциональностью карманного персонального компьютера.
- ❖ Коммуникатор (англ. communicator, PDA phone) — карманный персональный компьютер, дополненный функциональностью мобильного телефона.
- ❖ Планшетный компьютер (от фр. planchette — дословно «дощечка»; калька с англ. tablet computer), или электронный планшет — собирательное понятие, включающее различные типы электронных устройств с сенсорным экраном, позволяющим управлять компьютерными программами, через прикосновение пальцами к объектам программы на экране.





Чем опасны гаджеты
для ребенка?

Влияние гаджетов на формирование детско-родительских отношений

До 2 лет давать детям гаджеты не рекомендуется!

- Если ребенок постоянно общается с родителями, слышит их голос, у ребенка в головном мозге устанавливаются связи, которые в будущем помогают налаживать эмоциональные контакты с другими людьми.
- В период дошкольного детства ребенок осваивает важнейший навык – ролевую игру, в которой они копируют действия взрослых. Это очень важный этап в развитии малышей, когда они таким образом перенимают систему человеческих взаимоотношений, учатся анализировать свои поступки.
- Дети, которые часами сидят за гаджетами, имеют проблемы с формированием нервных связей в головном мозге. Это плохо влияет на их умения концентрироваться на другом человеке, снижает самооценку. Поэтому они могут испытывать трудности в установлении личных отношений во взрослой жизни.
- В игре ребенок сначала эмоционально, а затем интеллектуально осваивает всю систему человеческих отношений, а из отношения к другому человеку формируется смысл поступков и действий.
- Компьютерная игра, в исполнении дошкольника, имеет другую психосоциальную структуру.
- Компьютерная игра не требует высокого интеллектуального потенциала, творчества, умения разговаривать, договариваться и сотрудничать, проявлять личностные душевные и нравственные качества. Сенсорные эффекты, иллюзии примитивны, понятны без слов, поэтому дети способны сами наполнять свой досуг, независимо от друзей и родителей, что ведет к деградации личности.





Влияние гаджетов на психоэмоциональную сферу

- ✓ Гаджеты негативно влияют на развитие мышления и восприятия.
- ✓ Воображение и фантазия ребенка не развиваются, поскольку ему предоставляются уже готовые формы.
- ✓ Современные мультфильмы и игры создаются таким образом, чтобы ребенок сразу и без усилий получал удовольствие и положительные эмоции. У ребенка все слабее становятся стимулы для взаимодействия с реальным миром.
- ✓ Компьютерные игры не учат прилагать усилия и целенаправленно трудиться для достижения результата. При столкновении с проблемами в реальной жизни дети, чрезмерно увлеченные гаджетами, склонны к стрессам, истерикам, депрессиям.
- ✓ Современные компьютерные технологии формируют зависимость: дают возможность делать и получать что-то новое в виртуальном мире. Малыши моментально привыкают к тому, что можно получить результат, который ты захочешь, одним нажатием пальца на дисплей.
- ✓ Планшеты и смартфоны не учат детей самоконтролю, а, наоборот – дают возможность не ограничивать себя в своих желаниях. Это вызывает зависимость, схожую с наркотической.
- ✓ Планшет очень быстро превращается в любимую игрушку ребенка, с которой он не желает расставаться. Когда же вы забираете ее у него, неизбежны взрывы истерики и негодования.
- ✓ Дети, чрезмерно увлекающиеся гаджетами, хуже учатся. У них ухудшается внимание, они не могут сосредоточиться, постоянно отвлекаются.
- ✓ Могут возникать проблемы с памятью, воображением, фантазией. Страдает свободный мыслительный процесс, который подменяется готовыми ответами виртуальной реальности.
- ✓ Многие современные дети, использующие гаджеты с раннего возраста, имеют сложности в удержании в памяти предыдущей фразы при прослушивании текста, связывании слов в предложения, понимания смысла рассказа.
- ✓ При активном использовании смартфонов и планшетов живое общение вытесняется виртуальным.
- ✓ Виртуальное общение лишает ребенка возможности увидеть реакцию другого человека, а значит – не дает возможности задуматься о последствиях своих слов и действий.



Влияние гаджетов на здоровье детей

Раннее знакомство ребенка с телевизором, компьютером, планшетом влечет за собой риск возникновения ряда заболеваний: ухудшение зрения, проблемы с опорно-двигательным аппаратом, лишний вес.

- В их основе – малая подвижность детей и неправильная осанка во время «общения» с гаджетом.
- В группу риска попадают малыши с уже имеющимися проблемами со здоровьем, поэтому важно регулярно консультироваться с врачами, чтобы отслеживать реальное состояние здоровья ребенка и в соответствии с этим выстраивать его отношения с гаджетами.

Планшеты и телефоны :

- ✓ Провоцируют болезни глаз (близорукость, конъюнктивит)
- ✓ Провоцируют нарушение осанки (формируют «спину игромана»)
- ✓ Формируют предрасположенность к ожирению
- ✓ Влияют на сон





Родителям стоит насторожиться, если:

- Ребенок теряет интерес к реальной жизни. Не хочет гулять, играть в подвижные или настольные игры, рисовать, читать. Эти занятия кажутся скучными и неинтересными в сравнении с впечатляющим виртуальным миром.
- Ребенка не интересуют разговоры и обсуждение того, что не связано с гаджетами. Он не задает многочисленные вопросы, что естественно для дошкольного и младшего школьного возраста. Оживляется только при разговорах об играх, в которые он играет в гаджетах.
- Ребенок испытывает беспокойство, становится нервным и раздраженным, если приходится провести день без гаджета, не может себя ничем занять.
- Агрессия, ярость, истерики у ребенка при попытках забрать гаджет или ограничить время, которое он проводит в сети. Такое неконтролируемое проявление эмоций в течение продолжительного времени — прямое свидетельство проблем в эмоционально-волевой сфере.
- Ребенок теряет чувство времени и чувство меры, когда проводит время за гаджетом, не соблюдает оговоренные условия и всеми силами стремится быть в сети как можно больше.
- Ребенок скрывает то, что он играет. Встает ночью, чтобы играть, а днем чувствует себя уставшим и сонным.



Ребенок и гаджеты: у этой дружбы могут быть плюсы

- ✓ С помощью компьютера ребенка можно познакомить ребенка с целым миром живой и неживой природы, разнообразной деятельностью людей. И этот процесс не будет скучным и утомительным.
- ✓ Существует множество развивающих программ и игр для детей разных возрастов: на логику, мышление, моторику, обучение цветам, формам, цифрам и буквам, программы по изучению иностранных языков для малышей, компьютерная графика и т.д.
- ✓ Раннее развитие и подготовка к школе собственными силами становятся благодаря современным гаджетам доступнее и проще.



Профилактика зависимости от гаджетов

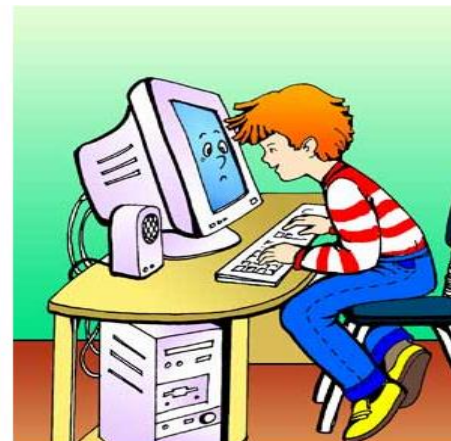


1. Важно с самого раннего возраста приучать ребенка к соблюдению правил, которые устанавливают родители.
2. Не практиковать кормление малышей во время просмотра мультфильма.
3. Нельзя использовать гаджеты, как средство от истерик или плохого настроения.
4. Не включайте гаджеты до ухода в детский сад.
5. Показывайте личный пример – родители, которые сами много времени проводят за компьютером, вряд ли сумеют отучить от него ребенка.
6. Детям всех возрастов нужно общение с родителями, общие интересы и цели.
7. Важно обеспечить ребенку интересный и разнообразный досуг, достаточно игрушек, материалов для творчества, спортивного инвентаря.
8. Следите за тем, что смотрит ребенок, и сколько времени проводит у экрана.
9. Ставьте границы! Не торгуйтесь, говорите свое однозначное «нет», если ребенок начинает манипулировать, выпрашивать поиграть еще.
10. Старайтесь до 7 лет не оставлять ребенка один на один с гаджетами.
11. Не разрешайте ребенку игры на планшете вечером, и особенно – перед сном. Замените их спокойными совместными играми, чтением книг.
12. Следите за позой малыша, когда он играет, и корректируйте ее по мере необходимости.



Правильная организация рабочего места

- Хорошее освещение, но без попадания на него прямых солнечных лучей (компьютер следует разместить вдоль стены так, чтобы естественный свет падал на монитор слева).
- Стол и стул необходимо выбирать по росту (желательно иметь специальный компьютерный стол и стул с регулируемой высотой).
- Компьютер необходимо располагать на расстоянии 60–70 см от лица ребенка.
- Комнату, в которой стоит компьютер, нужно часто проветривать.
- Рабочее место необходимо ежедневно подвергать влажной уборке.



Сколько времени ребенку можно пользоваться гаджетами ?

Возраст	Рекомендуемое время, которое можно проводить с гаджетами
До 2 лет	Не стоит давать гаджеты
3 -4 года	30-40 минут в день
5-6 лет	1 час в день
7-9 лет	1,5 часа в день
10-13 лет	2 часа в день
14-16 лет	до 3 часов в день





Что можно и что нельзя смотреть детям?

Дошкольники

- ✓ Интересные развивающие мультфильмы и передачи.
- ✓ Играть в простые игры на внимание, логику, память.
- ✓ Основная деятельность ребенка этого возраста — игры со сверстниками, прогулки на улице, творческие занятия.

Младшие школьники

- ✓ Развивающие передачи и мультфильмы.
- ✓ Играть в игры, соответствующие их возрасту, уделяя этому не более положенного времени.
- ✓ Ведущей деятельностью ребенка этого возраста является учеба, но и за играми и прогулками он проводит много времени.



Ребенок и гаджеты: стратегия для умных родителей

- ❖ Исключить гаджеты из жизни ребенка невозможно.
- ❖ В раннем и дошкольном возрасте малышу необходимо четкое руководство взрослых в процессе освоения сложных технологий.
- ❖ Необходимо дозировать время, отведенное для игр и просмотров.
- ❖ Чем малыш возбудимее, тем меньше времени он должен проводить с гаджетом.
- ❖ Ребенка нужно вводить в мир технологий плавно и постепенно.
- ❖ Чаще интересуйтесь у малыша, чем он занимается, обсуждайте его успехи и достижения, а в свои свободные дни старайтесь занять ребенка чем-то не менее увлекательным, чем гаджеты.
- ❖ Компьютерные игры для детей можно вводить только после того, как ребенок освоил традиционные виды детской деятельности – рисование, лепку, конструирование, восприятие и сочинение сказок.
- ❖ Предоставлять свободный доступ к информационной технике стоит только после выхода ребенка из периода дошкольного детства (после 6–7 лет), когда он уже готов к ее использованию по назначению.
- ❖ Самая важная задача родителей в вопросе приобщения ребенка к гаджетам – сформировать у него такое восприятие этих устройств, при котором они не будут для него жизненно необходимой ежедневной потребностью или вожаделенной наградой.
- ❖ Необходимо рассказывать детям о практической значимости гаджетов.

Родителями не надо бояться знакомить ребенка с электронными гаджетами для каждого ребенка в «свое» время! При разумном подходе они будут приносить только пользу.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !



Государственное казенное учреждение здравоохранения
Новосибирской области «Региональный центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»