

Памятка для родителей “Детки и гаджеты”

В настоящее время появилось много исследований связанных с влиянием гаджетов на здоровье человека. Популярность набирает и тема взаимодействия детей с гаджетами.

Сколько же времени можно проводить ребенку с гаджетами, не причиняя при этом вреда здоровью и психике?

Современный мир немыслим без гаджетов, они повсюду и пользуются ими не только взрослые, но и дети, начиная уже с самых малых лет. Бесспорно, дети живут в современном мире и гаджет им необходим.

Сейчас, видя детей 3-4 лет с электронными игрушками, планшетами, многие возмущаются, что нельзя в столь раннем возрасте даже допускать контакт ребенка с электронными устройствами. Но вспомним себя. Ведь в нашем детстве тоже были современные на то время гаджеты-телевизоры, радио, магнитофоны, плееры и мы тоже ими пользовались.

Но во всяком вопросе нужно чувство меры и для гаджета есть свое время.

- Детям до трёх лет не рекомендуется пользоваться телевизором, телефоном, планшетом.
- с 3 до 5 лет вполне хватит 20 минут перед телевизором. Планшеты и телефоны не рекомендуются, но если есть экстренная ситуация например перелет на самолете, долгое сидение в очереди, то чтобы не раздражать окружающих, отвлечь ребенка от непоседливого поведения помогут те же самые 20 минут игры на планшете.
- с 5 до 7 лет достаточно будет полчаса в день.
- с 7 до 9 лет – суммарное время для всех гаджетов составляет 40 минут
- с 9 до 14 ребенок может без вреда может пользоваться гаджетов в течение часа.
- с ребенком старше 14 договориться уже сложнее, поэтому специалисты выделяют безопасное время пользования гаджетами -90 минут.

Ранее или чрезмерное использование гаджетов ведет к следующим неприятным последствиям:

- привыкание и как следствие зависимость от гаджетов;
- перевозбужденное и агрессивное состояние, когда ребенка пытаются лишить игрушки;
- ухудшение сна и перебои с аппетитом;

- понижается качество учебного процесса
- нарушается работа нервной системы

Что же делать родителям, чтобы их чадо не попало в сети зависимости от электронных девайсов?

1. Необходимо соблюдать время нахождения ребенка с гаджетом в соответствии с его возрастом.
2. Следите за контентом. На первый взгляд безобидные мультфильмы могут расшатать психику ребенка, вызвать ночные кошмары и беспокойный сон.
3. Подавайте ребенку правильный пример. Ребенок копирует поведение родителей, и если родители будут проводить много времени с книгой, то и ребенок переймёт эту полезную привычку.
4. Предложите ребенку альтернативное занятие. Забирая планшет, не говорите ему «Займись чем-нибудь», а предложите конкретный альтернативный и интересный вариант проведения свободного времени.
5. Занимайтесь чем-нибудь интересным совместно, как можно больше времени уделяйте совместному творчеству, физической активности, развлечениям, заполните время ребенка так, чтобы у него не только не оставалось времени на гаджеты, но и не хотелось ими пользоваться.