

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ. МНЕ ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ ЗАТРОНУТЬ САМУЮ АКТУАЛЬНУЮ НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ТЕМУ. В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ ПЛАНШЕТ СТАЛ САМЫМ ПОПУЛЯРНЫМ ПОДАРКОМ ДЛЯ РЕБЕНКА, НА РЫНОК ДАЖЕ ВЫШЛИ ПЛАНШЕТЫ, СПЕЦИАЛЬНО ОРИЕНТИРОВАННЫЕ НА ДЕТЕЙ. КОНЕЧНО СОВРЕМЕННОСТЬ ДИКТУЕТ СВОИ ПРАВИЛА- НАШИ ДЕТИ ДОЛЖНЫ СВОБОДНО ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ КАК В РЕАЛЬНОМ, ТАК И В ВИРТУАЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ, ПОТОМУ ЧТО НАШ МИР СТАНОВИТСЯ ВСЕ БОЛЕЕ ТЕХНОЛОГИЧНЫМ. СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ ТРУДНО ПРЕДСТАВИТЬ БЕЗ ТЕХНОЛОГИЧНЫХ ГАДЖЕТОВ. ДАЖЕ 3-4 – ЛЕТНИЕ МАЛЫШИ ПОСТАРШЕ КОМФОРТНО ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ В ИНТЕРНЕТЕ. НО МОЖЕТ ЛИ ЛЮБОВЬ К ЭЛЕКТРОННЫМ УСТРОЙСТВАМ ПРИЧИНИТЬ РЕАЛЬНЫЙ ВРЕД ДЕТСКОМУ ЗДОРОВЬЮ? И СТОИТ ЛИ РЕБЕНКУ ЗАПРЕЩАТЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИМИ. НО ПСИХОЛОГИ И ПЕДАГОГИ ТВЕРДО УБЕЖДЕНЫ В ТОМ, ЧТО ВРЕМЯ, ПРОВЕДЕННОЕ ЗА ЭКРАНОМ ПЛАНШЕТА, ТРАТИТСЯ ВПУСТУЮ. ТО ЕСТЬ НИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЭЛЕМЕНТА, НИ СОЦИАЛЬНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ТАКОЙ ДОСУГ НЕ НЕСЕТ. ОТСЮДА ВОЗМОЖНЫ ПРОБЛЕМЫ В БУДУЩЕМ, КОГДА ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ ВЕСТИ ПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ОБЩАТЬСЯ СО СВЕРСТНИКАМИ, ЮНОША БУДЕТ ПРОСИЖИВАТЬ ЧАСЫ ЗА ГАДЖЕТАМИ И КОМПЬЮТЕРОМ. КАК У КАЖДОГО ЯВЛЕНИЯ, У СОВРЕМЕННОГО БУМА ТЕХНОЛОГИЙ ЕСТЬ ЯВНЫЕ ПЛЮСЫ И МИНУСЫ. ГАДЖЕТЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МОГУТ НАВРЕДИТЬ И ФИЗИЧЕСКОМУ, И ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ РЕБЕНКА, ЕСЛИ ИМ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ. ОДНАКО ИХ ПРАВИЛЬНОЕ И ДОЗИРОВАННОЕ ПО ВРЕМЕНИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПОСОБНО ПРИНЕСТИ ОЩУТИМУЮ ПОЛЬЗУ, МЫ ПОПРОБУЕМ РАССМОТРЕТЬ ВСЕ АРГУМЕНТЫ «ЗА» И «ПРОТИВ», НО С НАЧАЛА ОБРАТИМСЯ К РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧЕЙ. ОНИ СЧИТАЮТ, ЧТО «ЗОЛОТАЯ СЕРЕДИНА» - ЭТО ПРЕБЫВАНИЕ РЕБЕНКА У МОНИТОРА (КОМПЬЮТЕРА, ПЛАНШЕТА, ИЛИ СМАРТФОНА) СО СЛЕДУЮЩЕЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ: - ДЕТИ 4-5 ЛЕТ – НЕ БОЛЕЕ 15 МИНУТ; - 6 ЛЕТ – 20 МИНУТ; - 7-9 –ЛЕТ – 40 МИНУТ;	- 13-14 ЛЕТ-50 МИНУТ; ЕСЛИ СКЛАДЫВАЕТСЯ ТАК, ЧТО ЗАНЯТИЕ ПРЕДПОЛАГАЕТ БОЛЕЕ ДЛИТЕЛЬНОЕ НАХОЖДЕНИЕ ПЕРЕД МОНИТОРОМ, НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ ХОТЯ БЫ 10-МИНУТНЫЕ ПЕРЕРЫВЫ. ЭТИ ЦИФРЫ МОГУТ ПОКАЗАТЬСЯ ДОВОЛЬНО СУРОВЫМИ. НО ПО МНЕНИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ, ДАЖЕ ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК НЕ ДОЛЖЕН РАБОТАТЬ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ БЕСПЕРЕРЫВНО БОЛЕЕ ЧАСА. ВРЕД ГАДЖЕТОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ НАШИ МАМЫ И ПАПЫ, НАСТОРОЖЕННО ОТНОСЯЩИЕСЯ К ТЕХНИЧЕСКОМУ ПРОГРЕССУ, ЧАСТО ГОВОРЯТ ПРО ПАГУБНОЕ «КОМПЬЮТЕРНОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ». НА САМОМ ДЕЛЕ, КАК РАЗ ЭТОГО НУЖНО БОЯТЬСЯ МЕНЬШЕ ВСЕГО. СОВРЕМЕННЫЕ УСТРОЙСТВА, ТО ЕСТЬ КОМПЬЮТЕРЫ, ПЛАНШЕТЫ И СМАРТФОНЫ, НЕ ПРЕВЫШАЮТ ДОПУСТИМОЙ НОРМЫ ЭЛЕКТРОМАГНИТНОГО ИЗЛУЧЕНИЯ, ЕСЛИ, КОНЕЧНО, НЕ ИМЕТЬ ДЕЛО С ГАДЖЕТАМИ 10 ЧАСОВ ПОДРЯД. ОДНАКО ОПАСЕНИЯ НА СЧЕТ ПРОБЛЕМ СО ЗРЕНИЕМ УЖЕ НЕ ТАКИЕ БЕСПОЧВЕННЫЕ. ИЗВЕСТНО, ЧТО ЛЮДИ, ПРОВОДЯЩИЕ МНОГО ВРЕМЕНИ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ, СТРАДАЮТ ОТ ТАК НАЗЫВАЕМОГО СИНДРОМА СУХОГО ГЛАЗА. ЭТО СВЯЗАНО С ТЕМ, ЧТО ИЗ-ЗА ПОСТОЯННОЙ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ ЧЕЛОВЕК ПЕРЕД МОНИТОРОМ РЕЖЕ МОРГАЕТ, ДЕТИ ОЧЕНЬ УВЛЕЧЕНЫ ИГРОЙ ИЛИ ПРОСМОТРОМ МУЛЬТФИЛЬМА, И ОНИ ЗАБЫВАЮТ О ТАКОМ ПРОСТОМ ДЕЙСТВИИ. В РЕЗУЛЬТАТЕ СЛЕЗНАЯ ПЛЕНКА ВЫСЫХАЕТ И ИСТОЧАЕТСЯ. ПОЯВЛЯЕТСЯ ОЩУЩЕНИЕ СУХОСТИ ИЛИ «ПЕСКА» В ГЛАЗАХ, С КОТОРЫМ ДЕТИ БОРЯТСЯ СВОЕОБРАЗНО – НАЧИНАЮТ ТЕРЕТЬ ИХ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ, ЧТО, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К КОНЪЮКТИВИТУ. БЛИЗОРУКОСТИ ЖЕ СТОИТ БОЯТЬСЯ, ЕСЛИ РЕБЕНОК СИСТЕМАТИЧЕСКИ ДЕРЖИТ ЭКРАН НА МАЛЕНЬКОМ РАССТОЯНИИ. ГЛАЗА ВЫНУЖДЕНЫ ПОСТОЯННО ПОВЫШАТЬ РЕЗКОСТЬ ИЗОБРАЖЕНИЯ, ЧТО ЧРЕВАТО СПАЗМОМ ЗРИТЕЛЬНЫХ МЫШЦ. ОПТИМАЛЬНОЕ РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ ГЛАЗАМИ И МОНИТОРОМ – 60-70 СМ, НО ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО ЗНАКИ И КАРТИНКИ НЕ СЛИШКОМ МЕЛКИЕ, А РАЗРЕШЕНИЕ ДИСПЛЕЯ НЕ НИЖЕ 960*640 ПИКСЕЛЕЙ. ДРУГАЯ ПРОБЛЕМА СВЯЗАНА С ОБЩИМ ФИЗИЧЕСКИМ	ИЛИ ПЛАНШЕТОМ В РУКАХ ЛИШАЕТ РЕБЕНКА ВОЗМОЖНОСТИ ДВИГАТЬСЯ, ПРИВОДЯ К СПАЗМАМ МЫШЕЧНЫХ ГРУПП И НАРУШЕНИЮ ОСАНКИ. ОБЫЧНО ТАКИЕ НЕПРИЯТНОСТИ ИСПЫТЫВАЮТ ОФИСНЫЕ РАБОТНИКИ. ДЛЯ ДЕТЕЙ ЖЕ ОНИ ОПАСНЫ, ТАК КАК ИХ МЫШЕЧНЫЙ И КОСТНЫЙ СКЕЛЕТ ВСЕ ЕЩЕ НАХОДИТСЯ В СТАДИИ РАЗВИТИЯ. НАКОНЕЦ, ИНТЕРАКТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ НЕ РЕДКО ПРИВОДЯТ К ГОЛОВНЫМ БОЛЯМ, ПОСКОЛЬКУ СТАТИЧНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, ОЩУЩАЮТ МЫШЦЫ ШЕИ. ОТ ЭТОГО СДАВЛИВАЮТСЯ КРОВЕНОСНЫЕ СОСУДЫ, И СНИЖАЕТСЯ ПРИТОК НАСЫЩЕННОЙ КИСЛОРОДОМ КРОВИ К ГОЛОВНОМУ МОЗГУ. ОТСЮДА И ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, КОТОРЫЕ ПРОХОДЯТ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ХОРОШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАЗМИНКИ ИЛИ АКТИВНОЙ ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ. УЩЕРБ ДЛЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТСКИЕ ПСИХОЛОГИ СЧИТАЮТ, ЧТО ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ ГАДЖЕТАМИ ПРИВОДИТ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗАВИСИМОСТИ, КОГДА РЕБЕНОК ВСЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ СТРАЕТСЯ ПОСВЯЩАТЬ КОМПЬЮТЕРНЫМ ИГРАМ И ОНЛАЙН_ПРОСМОТРУ МУЛЬТИКОВ, ОТКАЗЫВАЯСЬ ОТ ДРУГИХ РАЗВЛЕЧЕНИЙ. С ДРУГОЙ СТОРОНЫ, ТАКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ПОЯВЛЯЕТСЯ ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ У МАЛЫША НЕТ АЛЬТЕРНАТИВНЫХ ИНТЕРЕСОВ. ПОСТОЯННО НАХОДЯСЬ ДОМА БЕЗ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ЗАНЯТИЙ, РЕБЕНКУ ПРОЩЕ ПОТРАТИТЬ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ НА КОМПЬЮТЕР.НО КАК ТОЛЬКО ПОЯВЛЯЮТСЯ ДРУГИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ (ПРОГУЛКИ, КРУЖКИ, ИГРЫ С РОДИТЕЛЯМИ), ОН ДОСТАТОЧНО ЛЕГКО ОБХОДИТСЯ БЕЗ ГАДЖЕТОВ, НЕКОТОРЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ БЬЮТ ТРЕВОГУ ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО ДЕТИ СЛИШКОМ МНОГО ВРЕМЕНИ ПРОВОДЯТ В СЕТИ И ЛИШАЮТСЯ НАВЫКОВ РЕАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ, НАДО ЗАМЕТИТЬ, ЧТО ВИРТУАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ СЕГОДНЯ – НОРМА ЖИЗНИ, И В КАКОЙ - ТО МОМЕНТ ВСЕ ДЕТИ ОСВАИВАЮТСЯ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ. НЕ СТОИТ БЕСПОКОИТЬСЯ ТОЛЬКО ПОТОМУ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ИНОГДА «ЧАТИТСЯ» С ОДНОКЛАССНИКАМИ ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ ПОЗВОНИТЬ ИМ. ОДНАКО ЕСЛИ У НЕГО НЕТ
--	--	---

ХОРОШИХ ДРУЗЕЙ В УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ, И В КОМПАНИИ ДРУГИХ ДЕТЕЙ ОН ВЕДЕТ СЕБЯ ОЧЕНЬ СКОВАННО – ЭТО УЖЕ СИГНАЛ О ВОЗМОЖНЫХ ПРОБЛЕМАХ. ТАКЖЕ РОДИТЕЛИ ОПАСАЮТСЯ, ЧТО В ОНЛАЙН-ПРОСТРАНСТВЕ СЛИШКОМ МНОГО ВЕЩЕЙ, ОТ КОТОРЫХ ХОТЕЛОСЬ БЫ ОГРАДИТЬ РЕБЕНКА ДО ОПРЕДЕЛЕННОГО ВОЗРАСТА. ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, «ВСЕДОЗВОЛЕННОСТЬ» ИНТЕРНЕТА МОЖЕТ СОСЛУЖИТЬ ПЛОХУЮ СЛУЖБУ В ДЕТСКИЕ ГОДЫ. НО ЭТА ПРОБЛЕМА СЕГОДНЯ РЕШАЕМА БЛАГОДАРЯ МНОЖЕСТВУ ПРОГРАММ РОДИТЕЛЬСКОГО КОНТРОЛЯ, ОНИ ПОЗВОЛЯЮТ ОГРАНИЧИВАТЬ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ МАЛЫША ЗА МОНИТОРОМ (КОМПЬЮТЕРА БУДЕТ РАБОТАТЬ ТОЛЬКО В ТЕЧЕНИЕ УСТАНОВЛЕННОГО ВАМИ ВРЕМЕНИ), А ТАКЖЕ БЛОКИРУЮТ ВСЕ «ВЗРОСЛЫЙ» КОНТЕНТ – КАК ЦЕЛЫЕ САЙТЫ, ТАК И РЕКЛАМНЫЕ БАННЕРЫ.

ПОЛЬЗА ГАДЖЕТОВ

ГАДЖЕТЫ МОЖНО РАССМАТРИВАТЬ НЕ КАК СРЕДСТВО РАЗВЛЕЧЕНИЯ, А КАК РЕАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ В РАЗВИТИИ РЕБЕНКА. СУЩЕСТВУЕТ МНОЖЕСТВО САЙТОВ И УЧЕБНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ, РЕАКЦИИ, ЛОГИКИ, ПАМЯТИ И ДРУГИХ ВАЖНЫХ НАВЫКОВ. МАЛАШАМ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ НРАВИТСЯ УЧИТЬСЯ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ, И ПОД ПРИСМОТРОМ РОДИТЕЛЕЙ ТАКИЕ ЗАНЯТИЯ МОГУТ БЫТЬ ОЧЕНЬ ЭФФЕКТИВНЫ. ДАЖЕ ПРИВИТЬ ЛЮБОВЬ К ЧТЕНИЮ НАМНОГО ПРОЩЕ, ЕСЛИ ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ЧИТАТЬ КРАСОЧНЫЕ ИНТЕРАКТИВНЫЕ КНИГИ.

РЕБЕНОК ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВПОЛНЕ МОЖЕТ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТАКИМИ ПРИЛОЖЕНИЯМИ, КАК ГРАФИК ДЕЛ, РАСПИСАНИЕ УРОКОВ, ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА И Т.Д. ЭТО РАЗВИВАЕТ НАВЫКИ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И УЧИТ ИЗВЛЕКАТЬ ПОЛЬЗУ ИЗ ГАДЖЕТОВ, А НЕ РАССМАТРИВАТЬ ИХ ТОЛЬКО КАК РАЗВЛЕЧЕНИЕ.

КРОМЕ ТОГО, СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ ДАЖЕ ПОМОГАЮТ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ. ВЫ С ЛЕГКОСТЬЮ НАЙДЕТЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ВИДЕОУРОКИ ДЛЯ РЕБЕНКА ИЛИ ВСЕЙ СЕМЬИ, ГДЕ УЖЕ БУДЕТ ПОДОБРАН КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ. ИХ НЕЛЬЗЯ РАССМАТРИВАТЬ КАК ПОЛНОЦЕННУЮ ЗАМЕНУ СПОРТИВНЫМ СЕКЦИЯМ, НО ОНИ ПРЕКРАСНО ПОДХОДЯТ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ И РАЗМИНКИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.

В ЦЕЛОМ, ЭЛЕКТРОННЫЕ УСТРОЙСТВА УЖЕ ПРОЧНО ВОШЛИ В НАШУ ЖИЗНЬ, И НЕТ СМЫСЛА ПОЛНОСТЬЮ ЗАПРЕЩАТЬ ИХ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕБЕНКУ.

РАЗВИТИЕМ И, КАК СЛЕДСТВИЕ, ОСЛАБЛЕННЫМ ИММУНИТЕТОМ, ДОЛГОЕ СИДЕНИЕ ПЕРЕД КОМПЬЮТЕРОМ
НО НАДО ЧЕТКО КОНТРОЛИРОВАТЬ ВРЕМЯ, КОТОРОЕ МАЛЫШ БУДЕТ ТРАТИТЬ НА ИНТЕРАКТИВНЫЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ, А ТАКЖЕ ИЗВЛЕКАТЬ ВЫГОДУ ИЗ ДЕТСКИХ ОБУЧАЮЩИХ ПРОГРАММ.



БУКЛЕТ

«Детские гаджеты: польза или вред»

**Подготовила
педагог-психолог
I категории
МОУ СОШ с. Виноградное
Кабисова Светлана
Шаликоевна**

--	--	--