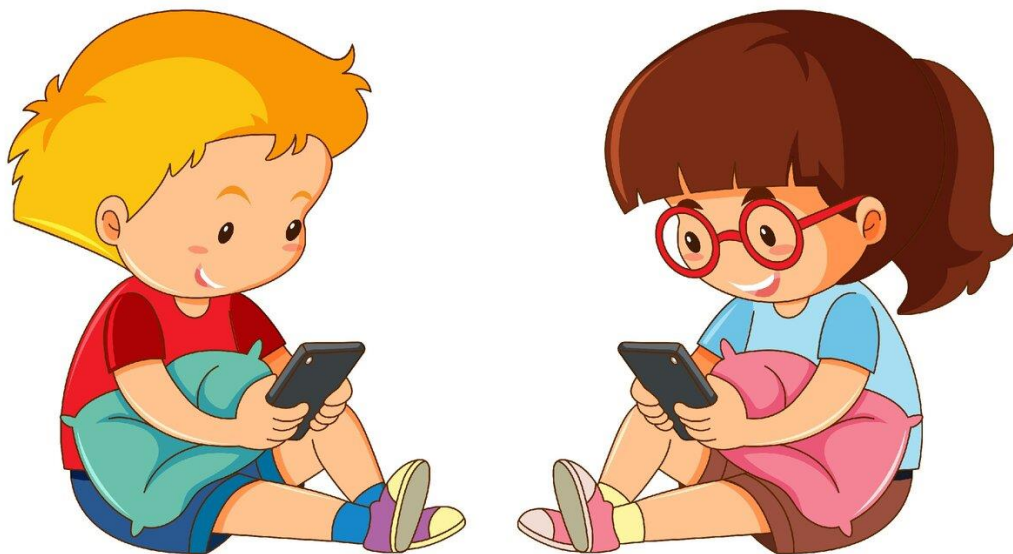


Консультация для родителей

«Дети и гаджеты»



В настоящее время людям трудно представить свою жизнь без гаджетов, т.е. без телефонов, компьютеров, ноутбуков, планшетов и других электронных устройств. Даже дети начинают пользоваться ими с самого раннего возраста.

Виртуальная реальность стала частью нашей культуры, поэтому интерес к гаджетам у детей дошкольного возраста – нормальное явление, главное чтобы это происходило под чутким наблюдением взрослого человека. Если ребенок иногда проводит свободное время в телефоне, планшете, но может легко их отложить и переключиться на другое занятие, то причин для беспокойства нет. При этом важно, общается ли ребенок со сверстниками, с интересом ли посещает кружки, секции, детский сад.

Время, которое ребенок проводит за гаджетами в ДОО, регламентируют санитарные требования. Детям до 5 лет нельзя пользоваться гаджетами, а заниматься на планшете можно только с 6 лет и всего 10 минут в день (СанПиН 1.2.3685-21). Дома это время должны регулировать родители и определять для ребенка правила.

При этом, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует детям в возрасте до 5 лет тратить один час или меньше за цифровыми

устройствами, а детям до 1 года экранное время вообще не рекомендуется.

Родители дают детям гаджет с разными целями: для развития, для переключения внимания при капризах, когда нужно долго ждать или просто, что бы выкроить себе свободное время. Однако важно разнообразить повседневную жизнь ребенка, дарить новые впечатления, чтобы он не занимал свободное время только гаджетами. Например, приобщать ребенка к бытовым делам в игровой форме, предлагать творческие занятия дома. Важно выбирать занятия, которые соответствуют интересам и возрасту ребенка.

ВОЗ признала зависимость от видеоигр заболеванием и включила его в новое издание Международной классификации болезней, документ вступил в силу с 1 января 2022 года. Компьютерные игры часто привлекают детей, которые испытывают одиночество. Родителям необходимо уделять достаточно времени своему ребенку. Например, общаться не с целью чему-то научить или от чего-то предостеречь, а чтобы обменяться чувствами. Нужно чаще спрашивать ребенка о чем-то, советоваться с ним.

Родители служат примером для ребенка, он хочет на них равняться. Поэтому, родители должны пользоваться гаджетом только по необходимости и откладывать его, когда общаются с ребенком. Ребенок не понимает, можно или нельзя играть с гаджетом, если родители не могут ясно выразить свое отношение к этому. В семье могут разрешать дошкольнику играть в качестве поощрения и запрещать, если он нарушает правила. При использовании гаджетов необходимо озвучить четкие и постоянные правила, которые ребенок должен соблюдать. Предположим: что ребенок должен делать до того, как играть с гаджетом, когда играть нельзя, сколько можно играть.

Таким образом, гаджеты – неотъемлемая часть жизни современного человека, но контакт маленьких детей должен проходить при контроле со стороны родителей. Так как пользоваться этими приборами нужно разумно. С одной стороны, это неисчерпаемый источник информации и способ разнообразных развлечений, а с другой стороны, их постоянное

использование небезопасно для здоровья, формируется зависимость от этих устройств. Итак, если обойтись без гаджетов не получается, то нужно придерживаться определенных правил: помнить о времени использования гаджетов детьми; необходимо делать перерывы при использовании гаджетов; оптимальное расстояние между глазами и монитором – 60-70 см; не пользоваться гаджетами перед сном; не забывать о необходимости проводить время на свежем воздухе; контролировать содержимое страницы, которую открывает ребенок.