

Профилактика гаджет - зависимости

Подготовила: Ильясова Ф. М



Актуальность проекта:

1. среди детей идет постоянное увлечение «гаджетами»;
2. чрезмерное пристрастие к «гаджетам» разрушающе действуют на детей, вызывает отрицательное воздействие на психику;
3. отсутствуют глубокие исследования в этой области в силу относительной новизны феномена «гаджет-зависимости», который до настоящего времени в русскоязычной литературе практически не рассматривался.

Цель и задачи проекта:

- Раскрыть понятие «гаджето-зависимость», дать характеристику, выявить причины ее возникновения.
- Выявить вредное влияние «гаджетов» на организм детей.
- Выявить значение связи «гаджет – зависимости» с психологическими свойствами личности детей.
- Обозначить пути решения проблемы «гаджет – зависимости».
- Изучить имеющуюся литературу по данному вопросу и выяснить степень разработанности проблемы в литературе.
- Теоретически исследовать психологические характеристики «гаджет – зависимости».
- Провести анкетирование с целью выявления вреда «гаджетов» на человека. Разработать памятки для родителей и педагогов.
- Способствовать формированию ответственности за психическое и физическое здоровье детей дошкольного возраста.

ТОЛЬКО В ЭТОТ МОМЕНТ ДЕТИ, НЕ ИСПОЛЬЗУЮТ ГАДЖЕТЫ



ИСТОМ ВЪО ВОНИ Е ДЕДЖЕ ТОВ ДВА ДЕЯ В КОМ С КОМ ИСТОМ ВЪО ВОНИ Е РАДЖЕ ТОВ ВИ ДОУТРЕ НИ КАК ФРАНЦИЯ ХЪ ДЕТСКОМ САДУ.



Дети после детского сада....



Гаджет в переводе с английского обозначает «техническая новинка».



Гаджет – друг

- Помощник в учебе (быстро и в любом месте можно найти необходимую информацию)
- Общение с друзьями на расстоянии
- Сетевые он-лайн игры
- Возможность чтения, нет необходимости в тяжелых книгах
- Использование в качестве фотоаппарата, плеера, компьютера

Гаджет – враг

- Влияние на физическое здоровье
- Влияние на психику подростка
- Гаджет-зависимость



Гаджеты созданы, чтобы служить человеку, а на деле они часто подчиняют человека себе.



Гаджетозависимость – социальное явление, характеризующееся злоупотреблением гаджетами.



Термин

«компьютерная
зависимость»
появился в 1990
году



Формы компьютерной зависимости:



Сетеголизм



Кибераддикция



Фаббинг



Причины зависимости:

- Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми.
- Недостаток внимания со стороны родителей.
- Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении.
- Желание ребенка быть «как все» его сверстники.
- Отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.
- Склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного.
- Формирование компьютерной зависимости ребенка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье.



Симптомы психологической зависимости:

- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером или гаджетом.
- Невозможность остановиться.
- Увеличение количества времени, проводимого за компьютером или гаджетом.
- Ощущение пустоты, депрессии, раздражения при нахождении не в сети Интернет.
- Ложь членам семьи о своей деятельности за компьютером.
- Пренебрежение семьей и друзьями.
- Проблемы с учебой.



Симптомы физической зависимости:

- Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи,
- Головные боли по типу мигрени,
- Боли в спине,
- Сухость в глазах,
- Пренебрежение личной гигиеной,
- Расстройства сна, изменение режима сна.



Опасности зависимости от гаджетов:

- Гаджет становится главным объектом для общения,
- В процессе игр или нахождения в интернете, ребенок теряет контроль над временем,
- Ребенок может проявлять агрессию, в случае лишения его доступа к компьютерным играм,
- Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребенка, что и в реальной жизни можно «заново начать» игру,
- Из-за пренебрежительного отношения к еде может возникать недостаточность витаминов и минералов,
- Непрерывное нахождение перед монитором или экраном телефона может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу,
- Взрослым зачастую удобно, что ребенок занят и не отвлекает их просьбами. Часто такие взрослые сами зависимы от гаджета.

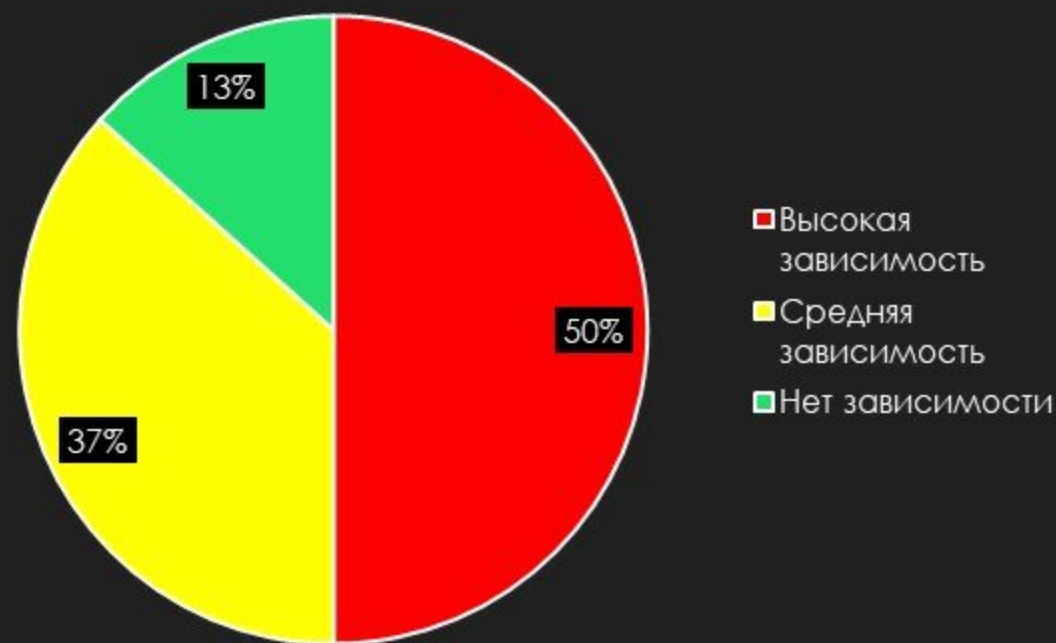


Анкетирование родителей, для определения гаджет – зависимости детей нашей группы на начало года.

Анкета для родителей

1. Ваш малыш проводит за компьютером (с телефоном или планшетом) больше одного часа в день.
а) Нет.
б) Да.
2. Без компьютера и телевизора ребенок скучает и мается от безделья.
а) Нет.
б) Да.
3. Увлечшись электронной игрой, ребенок часто отказывается идти есть или гулять.
а) Нет.
б) Да.
4. Ребенок рисует только на компьютере и отказывается делать то же самое на бумаге, а чтению вслух он предпочитает просмотр мультиков.
а) Нет.
б) Да.
5. Ребенок не может обходиться без электронных «друзей» и использует их ежедневно.
а) Нет.
б) Да.

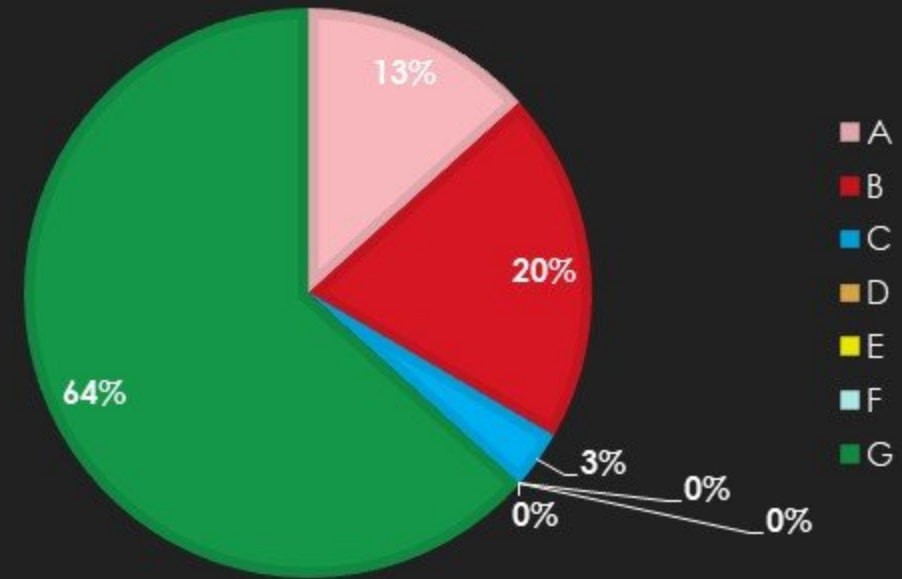
Зависимость детей от гаджетов



Опрос 1. Чем ваш ребенок занимается чаще всего дома после детского сада?

- A. Смотрят мультки на телевизоре.
- B. Смотрят на компьютере, ноутбуке, планшете, телефоне.
- C. Играют в развивающие игры без использования гаджетов.
- D. Читаю со взрослыми книги.
- E. Играют в компьютерные игры.
- F. Помогают родителям с домашними делами.
- G. Играют в игрушки (лего, иашинки, куклы и т.д.).

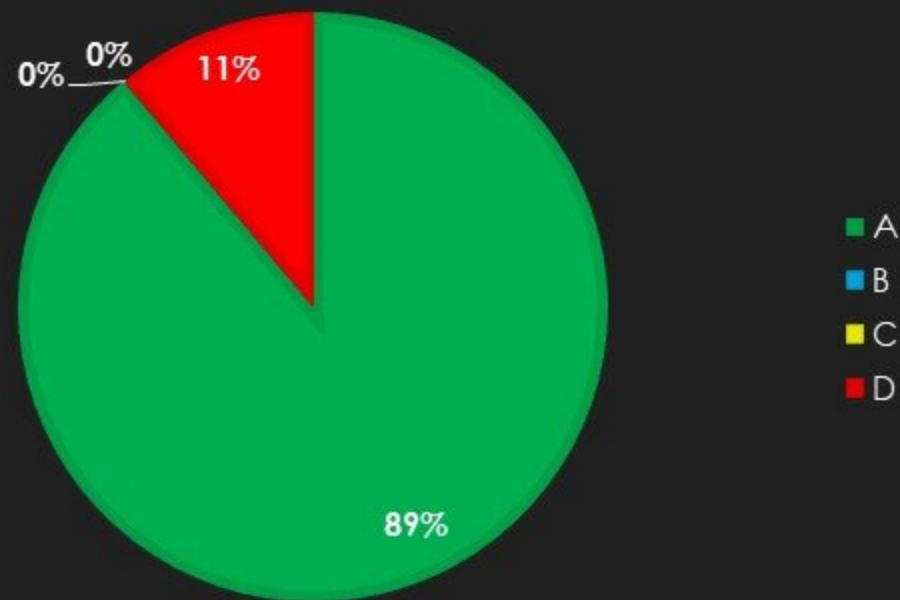
РЕЗУЛЬТАТ ОПРОСА 1



Опрос 2. Смогли бы вы с ребенком провести выходные без использования гаджетов?

- A. Да
- B. Нет
- C. Затрудняюсь ответить, скорее всего да
- D. Затрудняюсь ответить, скорее всего нет

РЕЗУЛЬТАТ ОПРОСА 2



Футбольный матч «Цветочной» группы совместно с родителями.



Фотоотчет о проведенном эксперименте «Выходные дни без гаджетов».

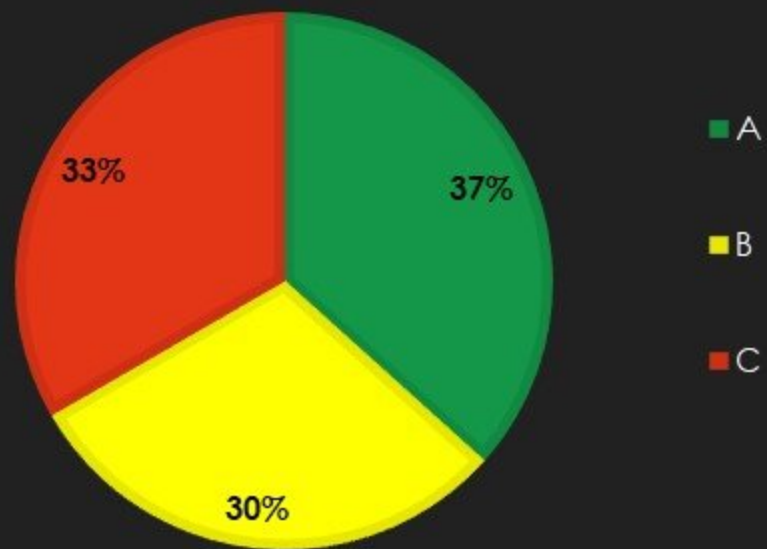


Опрос 3. Смогли ли вы провести выходные дни с детьми без использования гаджетов?

- A. Да, все выходные 2 дня
- B. Нет, только 1 выходной день
- C. Нет не смогли



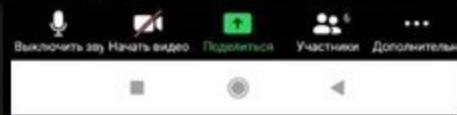
РЕЗУЛЬТАТ ОПРОСА 3



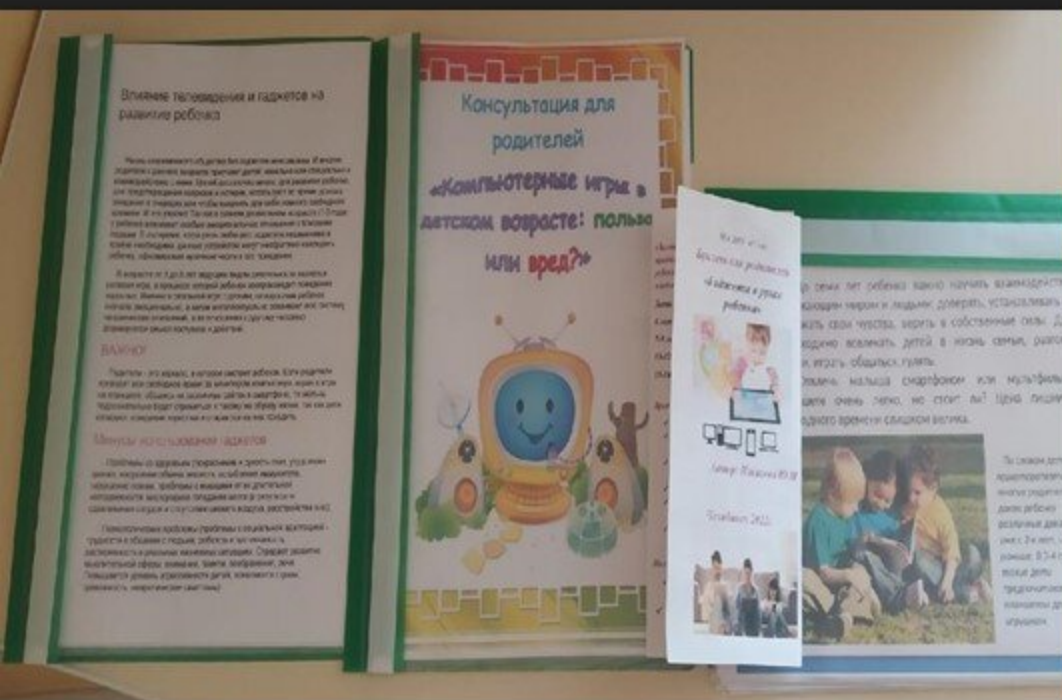
Дистанционное родительское собрание через



СОВРЕМЕННЫЕ ДЕТИ И ГАДЖЕТЫ.



Консультации для родителей





Передача «Прогноз погоды»



Телепередача «Спокойной ночи, малыши»

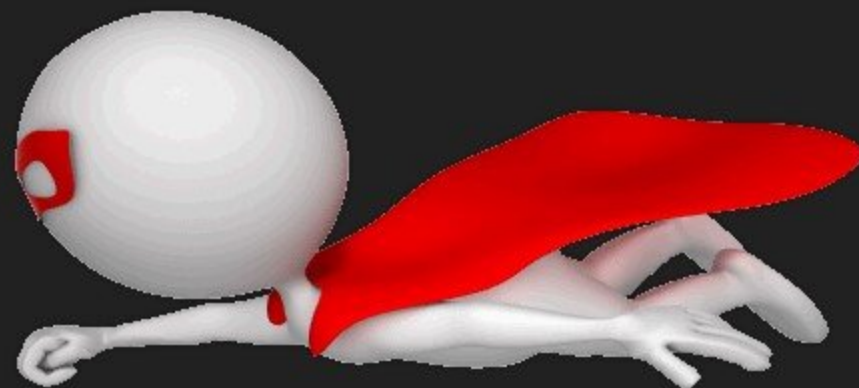


12 способов избавиться от гаджетозависимости

1. Осознайте проблему
2. Выделите время на использование гаджетов
3. Уменьшите количество уведомлений на телефоне
4. Избавьтесь от ненужных приложений
5. Не используйте смартфон за час до сна
6. Смотрите время по наручным часам
7. Больше читайте
8. Уделяйте больше вниманию спорту и друзьям
9. Купите старый мобильный телефон
10. Гуляйте без смартфона
11. Ограничьте число гаджетов
12. Прекратите гуглить всё подряд

Пять шагов, как отучить ребенка от гаджетов:

- Шаг 1: пересмотреть отношения
- Шаг 2: найти замену
- Шаг 3: общаться вживую
- Шаг 4: быть примером
- Шаг 5: приучать к ответственности



«Наша задача – показывать нашим детям, что их жизнь и отношения в их руках».

Чтобы общение с гаджетами было безопасным для здоровья человека, соблюдайте следующие правила:

- Пользуйтесь этими приборами разумно.
- При использовании наушников-вкладышей время безопасного прослушивания не более получаса.
- Не делайте звук в наушниках слишком громким, пытаясь заглушить внешний шум.
- Давайте своим ушам отдых.
- Старайтесь разговаривать по мобильному телефону менее 5 мин.
- Мобильный телефон лучше держать в сумке, кармане верхней одежды или в руке.
- Прикладывайте телефон к уху только после соединения с абонентом.
- Для борьбы с вирусами гриппа и ОРВИ (в т.ч. коронавирусами) телефон следует обрабатывать после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т. д. И обязательно вечером, после окончания рабочего дня.
- Пользуйтесь ПК, ноутбуком, планшетом не более одного часа в день (для подростков).
- При работе с ПК в течение 6–8 часов необходимо каждые 2–3 часа давать отдых глазам в течение 15 минут.
- Сидите за ПК правильно: -ноги согнуты под углом 90 градусов, уперты в пол; -спину держите ровно; -руки согнуты в локтях чуть больше 90 градусов.
- Не играйте в компьютерные игры незадолго до сна.
- Для отдыха используйте не компьютерные игры, а прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, встречи с друзьями.

Будьте здоровы!



Какое время разрешено отводить ребенку для гаджетов:

Чтобы сохранить здоровье детей, необходимо ограничивать доступ к гаджетам.

- в возрасте до трех лет – не более 30 минут в сутки, максимальная длительность одного сеанса – 15 минут;
- в возрасте 3-4 лет – около 1 часа в сутки;
- в возрасте от 5 до 10 лет – 1.5 часа в сутки;
- 11-13 лет – до двух часов в сутки.

Каждые 30 минут обязательно
нужно делать перерыв.

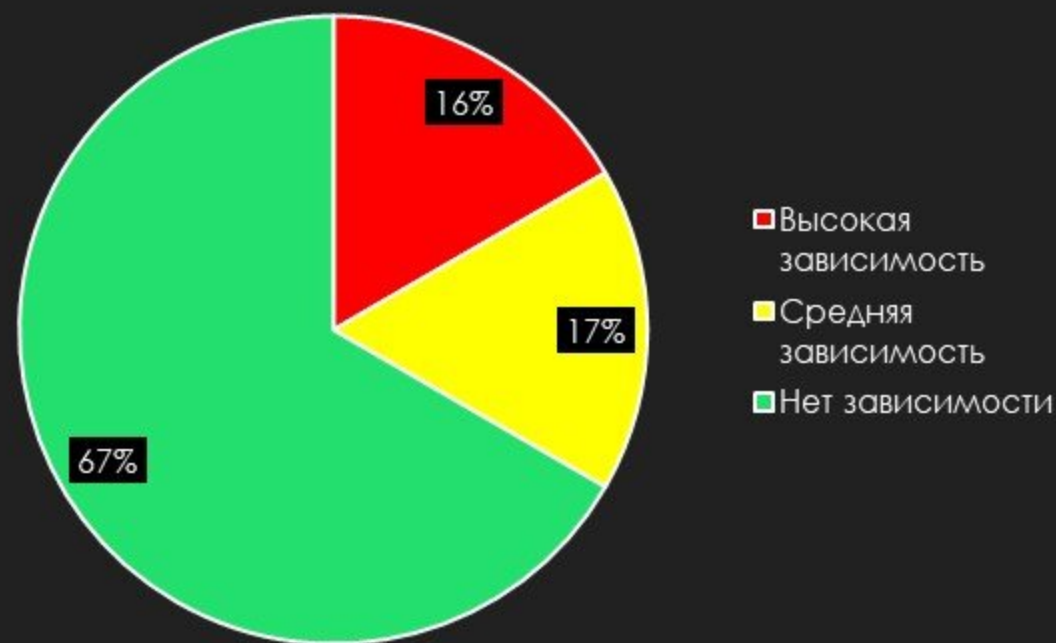


Анкетирование родителей, для определения гаджет – зависимости детей нашей группы на конец года.

Анкета для родителей

1. Ваш малыш проводит за компьютером (с телефоном или планшетом) больше одного часа в день.
а) Нет.
б) Да.
2. Без компьютера и телевизора ребенок скучает и мается от безделья.
а) Нет.
б) Да.
3. Увлечшись электронной игрой, ребенок часто отказывается идти есть или гулять.
а) Нет.
б) Да.
4. Ребенок рисует только на компьютере и отказывается делать то же самое на бумаге, а чтению вслух он предпочитает просмотр мультиков.
а) Нет.
б) Да.
5. Ребенок не может обходиться без электронных «друзей» и использует их ежедневно.
а) Нет.
б) Да.

Зависимость детей от гаджетов



*«Универсального влияния нет. Одних гаджеты учат,
других тупят, третьих изолируют от реального
мира»*
Комаровский Е.О.

**Гаджет – друг, если его использовать
разумно и дозированно, а при
злоупотреблении он станет вашим врагом**



Мы узнали



+

**Гаджеты – это
источник
информации
и способ
развлечений.**

-

**Постоянное
использование
гаджетов
небезопасно для
здоровья.**

