

Ребенок и гаджет

Памятка для родителей

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад «МАЯЧОК» комбинированного вида
структурное подразделение детский сад №170
комбинированного вида



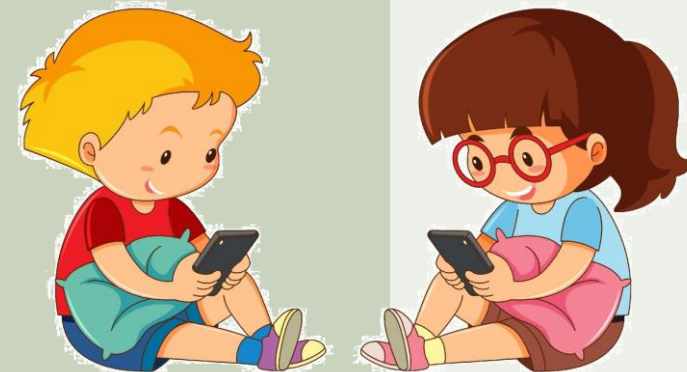
Гаджет — это техническая новинка, любое миниатюрное электронное устройство: мобильный телефон, планшет, плеер и т.д.

Смартфоны, планшеты и другие гаджеты стали неотъемлемой частью жизни как взрослых, так и детей.

90 % детей пользуются ежедневно электронными гаджетами. Но помимо пользы они приносят и вред в любом возрасте.

Признаки гаджет - зависимости у дошкольников:

- 👉 Хорошее настроение у ребёнка только тогда, когда он пользуется устройством.
- 👉 Невозможность оторваться от просмотра, частое обращение к гаджету без надобности.
- 👉 Плохой, беспокойный сон, плач во сне, страхи, неустойчивость в проявлении эмоций.



Основные мотивы родителей, разрешающих ребенку играть на планшете или телефоне



10 ПРИЧИН ОГРАДИТЬ «ОБЩЕНИЕ» РЕБЕНКА С ГАДЖЕТАМИ

1. Это вредит
физическому здоровью

2. Это влияет на
отношения между
ребенком и родителями

3. Это может вызвать
зависимость

7. Это не развивает
умение общаться

6. Это вызывает трудности
в учебе

5. Это ухудшает сон

4. Это учащает детские
истерики

8. Это может вызвать
психические отклонения

9. Это увеличивает
детскую агрессивность

10. Это приводит к
социальной тревожности



Многие родители, чтобы отвлечь и занять ребенка, включают мультфильм или игру в смартфоне, планшете. Однако цена лишних минут свободного времени слишком высока.

ВНИМАНИЕ!!!

Это приводит к гаджет-зависимости.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТИ:

1. Предлагайте ребёнку альтернативу телевизору, компьютеру, телефону: познавательные путешествия, экскурсии, прогулки, чтение, рисование.

01

2. Больше общайтесь с ребёнком. Давайте выход чувствам ребёнка, пусть он побегает, попрыгает, покричит, поплачет, когда это требуется.

02

3. Не пресекайте и по возможности удовлетворяйте любопытство ребёнка.

03

4. Учите своё чадо общаться, знакомиться, мириться, договариваться со сверстниками.

04

5. Повышайте самооценку ребёнка.

05

6. Не делайте просмотр телевизора, игру на компьютере, планшете или телефоне средством поощрения.

06



Помните!

Зависимость детей от гаджетов – это проблема родителей, у которых неправильно организован детский досуг.

Родители – главный источник формирования интересов своего ребёнка.

КОНТРОЛИРУЙТЕ ВРЕМЯ!

Рекомендуемые нормы экранного времени детей дошкольного возраста:

	3-4 года	• 10-15 мин • 1-3 раза в неделю
	5-6 лет	• 15 мин непрерывно • 1 раз в день
	7-8 лет	• 30 мин • 1 раз в день



ПАМЯТКА ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА

1. Ребенок может играть в компьютерные игры не более 15 минут в день.



2. Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня.



3. В течение недели ребенок может работать с компьютером не более 3-х раз.



6. Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см.



5. Мебель (стол и стулья) по размерам должна соответствовать росту ребенка.



4. Комната, в которой он работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.



7. В процессе игры ребенка на компьютере, необходимо следить за соблюдением правильной осанки ребенка.

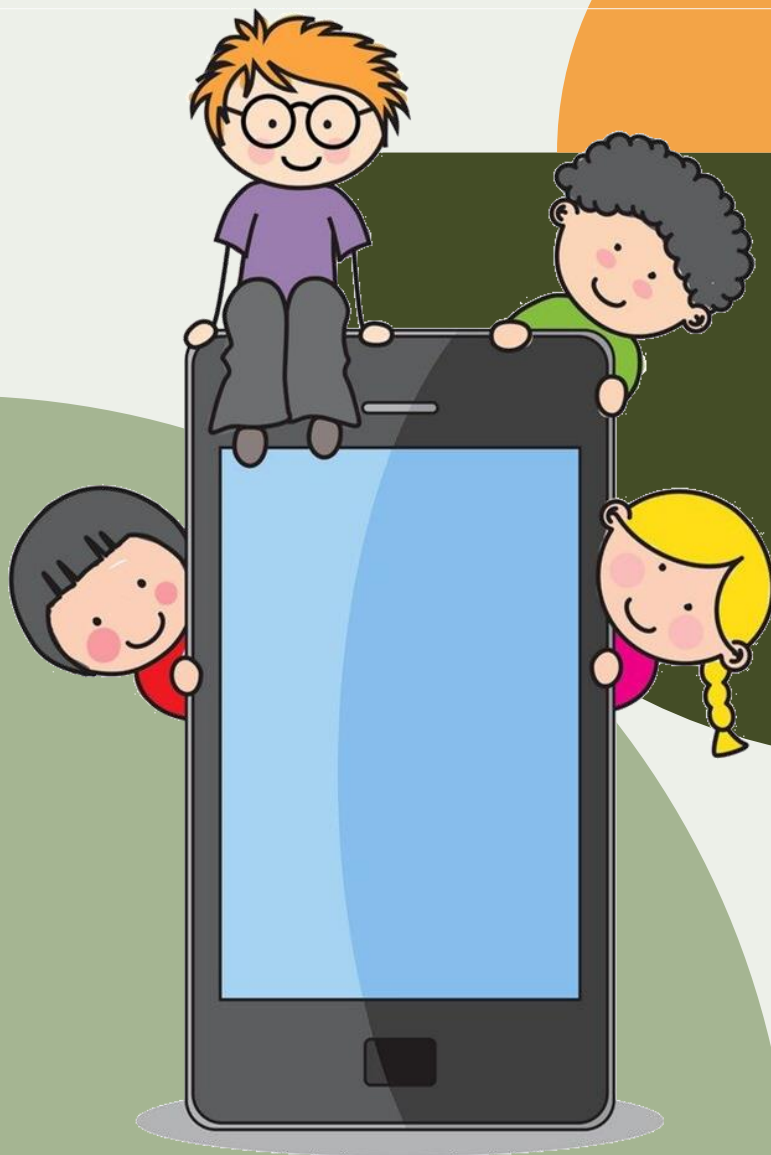


8. После игры с компьютером нужно обязательно сделать зарядку для глаз.



9. Игровую деятельность с компьютером нужно сменить физическими упражнениями и играми.





*Только общение с родителями их
внимание и любовь, совместные
игры и совместная деятельность
помогут ребёнку не привыкнуть к
гаджетам!*