



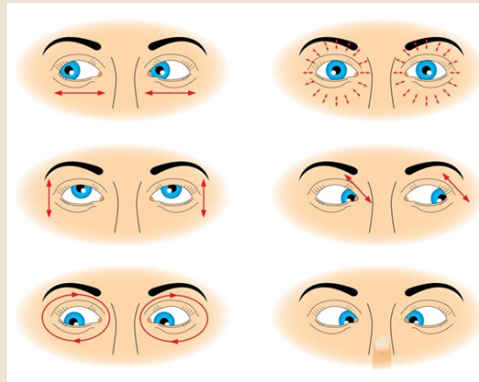
ЧТОБЫ ГАДЖЕТ
ДРУГОМ БЫЛ ...

НАДО ПРИМИРИТЬ ГАДЖЕТЫ И ШКОЛУ

1. **Метод «перевернутого класса».** Известная методика, когда учителя записывают «лекции», дети слушают и смотрят их дома на своих гаджетах. В классе учитель уделяет время практике и проверяет то, насколько ученики поняли материал.
2. **Система «светофора».** Использование гаджетов в школе можно регулировать с помощью стикеров, заранее обсудив правила. Красный стикер — телефоны не появляются на партах (на уроке). Жёлтый — телефоны могут быть на партах, но экраном вниз в углу стола. Зелёный стикер — телефоны быть активно использованы.
3. **«День без телефона».** Это популярный метод для профилактики гаджет-зависимости. Чтобы не переходить к полному запрету на гаджеты, можно объявить один из дней недели «Днём без телефона».
4. **Заключение договора.** В начале учебного года обсудите с классом, что у телефонов на уроках есть плюсы и минусы. Поговорите о том, как они используют свои гаджеты, в каких приложениях проводят больше всего времени, какие соцсети предпочитают и почему. Договоритесь о том, когда и в каком объёме телефоны будут присутствовать в распорядке дня. Договор желательно записать, распечатать, дать подписать детям и родителям.
5. **Методика «Привлекай, персонализируй, оценивай, твори».** «Привлекай» — использование гаджета для того, чтобы дополнить учебный материал при выполнении домашних заданий. «Персонализируй» — возможность выстроить индивидуальный образовательный маршрут в интернете. «Оценивай» — учителя могут онлайн отслеживать успехи своих учеников. «Твори» — это учебные задания с вовлечением гаджетов.

Учителю

Младшему школьнику



ВО ВРЕМЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТА ВЫПОЛНЯЙТЕ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГЛАЗ

1. Интенсивно подвигайте глазами по горизонтали (направо — налево) и по вертикали (вверх — вниз).
2. Сделайте круговые движения открытыми глазами. Сначала двигайтесь по часовой стрелке, затем — против.
3. Сильно зажмурьте глаза, а затем расслабьте мышцы. Повторите несколько раз.
4. На вдохе посмотрите в правый верхний угол (приблизительно 45° от вертикали) и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выходе верните глаза в исходное положение. Повторите упражнение, посмотрев сначала в левый верхний угол, затем — в правый нижний.
5. Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку дыхания на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Затем просто закройте глаза на пару минут, спокойно и глубоко подышите.

КОНТРОЛИРУЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ВРЕМЕНИ, КОТОРОЕ ДЕТИ ПРОВОДЯТ ЗА ГАДЖЕТАМИ

до 2 лет не стоит давать в руки гаджеты;
3-4 лет — 30-40 минут в день;
5-6 лет — 1 час в день;
7-9 лет — 1,5 часа в день;
10-13 лет — 2 часа в день;
14-16 лет допустимо
использовать
гаджеты до 3 часов в день.



НЕОБХОДИМА ПРОФИЛАКТИКА ГАДЖЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

1. **Поговорить с ребенком.** Скажите, честно, что будет лучше, если у него будет еще жизнь, кроме, гаджета. Объясните ребенку, что такое зависимость и что для преодоления ее понадобятся силы и время, а Вы ему в этом поможете.
2. **Занятость.** У ребёнка должно быть время на интересные активности, прогулки, выполнение уроков и отдых. В период отдыха он сможет пользоваться гаджетом, но только строго оговоренное время.
3. **Личный пример.** Если Вы проводите свободное время в сети, то ребенок поступает так же. Хорошо ввести в жизнь семьи совместный отдых: путешествия, прогулки, посещения интересных мест, игры, поделки, кулинарное творчество.
4. **Польза.** Мир интернета открывает огромные возможности для того, кто хочет развиваться. Покажите ребенку варианты полезного проведения времени в сети.

Родителю