

Сколько времени ребенку можно пользоваться гаджетами

1. Детям до двух лет не стоит давать гаджеты.
2. Детям 3-4 лет 30-40 минут в день
3. Детям 5-6 лет 1 час в день

Что можно и нельзя смотреть детям.

Дошкольники- для таких детей существуют интересные развивающие мультфильмы и передачи. Хорошо, если родители будут смотреть вместе с детьми, и потом будут вместе обсуждать увиденное. Но основная деятельность ребенка этого возраста- игры со сверстниками, прогулки на улице, творческие занятия.



Чем опасны гаджеты, какой от них вред и какая польза

Очень важно понять, что гаджеты несут и позитивную, и негативную окраску. Сегодня трудно представить ребенка без каких-то телефонных и компьютерных аппаратов, и в три года он с ними, и в четыре-пять. Важно дозировать эти гаджеты.



Влияние на здоровье

1. Электромагнитное излучение современных гаджетов негативно влияет на незрелую нервную систему детей.
2. При чрезмерном увлечении ими у детей наблюдаются проблемы с координацией действий руками, что проявляется во время игры со сверстниками, например, в играх с мячом.
3. Мелкая моторика также не развивается. Ребенку полезно играть конструктором и мозаикой. Дети недополучают необходимых им сенсорных ощущений.

Дети и гаджеты



**Составитель
Дергалева О.И.
Воспитатель МБДОУ Д/С № 55
2022 -2023 учебный год
г Челябинск**

Профилактика зависимости от гаджетов.

1. Важно с самого раннего возраста приучать ребенка к соблюдению правил, которые устанавливают родители.
2. Некоторые родители, практикуют кормление малышей во время просмотра мультфильма. Это приводит к нарушению пищевого поведения и развитию зависимости от гаджета.
3. Родители подают пример ребенку. Свободное время лучше проводить с семьей, а не с гаджетом.
4. Нельзя использовать гаджет, как средство от истерик или плохого настроения. Малыш должен научиться справляться с эмоциями самостоятельно, успокаивать и благополучно переживать трудности.
5. Детям всех возрастов нужно общение с родителями, общие интересы и цели. Тогда у них не будет потребности убегать от одиночества в сеть.
6. Важно обеспечить ребенку интересный и разнообразный досуг.



Как преодолеть зависимость



Поговорить с ребенком

Стоит сказать честно, что у него будет еще жизнь, кроме компьютера и телефона. Объяснить ребенку, что такое зависимость и что для преодоления ее понадобятся силы и время.

Занятость

Каждый день ребенка должен быть строго расписан. Нужно придумать для него интересные и полезные занятия- записать на кружки, которые ему понравятся.

Личный пример

Дети всегда копируют родителей. И если взрослые проводят время в сети, то и ребенок поступает также. Он не видит, как можно по-другому. Хорошо ввести в жизнь семьи ритуалы и традиции. Планировать как будете отдыхать все вместе. Это могут быть путешествия, прогулки, совместные поделки. Дети будут в восторге от такого времяпровождения и гаджеты отойдут на второй план.

Положительные стороны гаджетов для детей

Современному человеку пользоваться компьютером и ориентироваться в сети необходимо. Ведь в нашей жизни все компьютеризировано. Существуют игры и приложения, позволяющие детям развивать логику, память, изучать иностранные языки. Важно только правильно сориентировать ребенка.



Не нужно полностью ограждать детей от гаджетов и запрещать им пользоваться интернетом. Важно уделять внимание ребенку, доносить до него значение настоящих ценностей- семьи, дружбы, общения, развития. А гаджеты должны быть помощниками в жизни и достижении успеха. Тогда никаких проблем с ними в семье не возникнет.