В век информационных технологий очень сложно оградить детей от использования различной техники, электроники и гаджетов: компьютеров, телефонов, планшетов и пр. Да, и нужно ли это? Возможно, в использовании этих устройств для детей содержится и немало пользы? Сегодня поговорим о том, какие положительные и отрицательные стороны есть в использовании компьютеров и гаджетов, и что нужно делать, чтобы они не навредили ребенку.

# <u>Дети и компьютеры</u>

#### Плюсы использования гаджетов и ПК

ПК, ноутбуки, планшеты и смартфоны хороши тем, что дают доступ к информации в Интернете и позволяют использовать различные программы. Можно выделить следующие положительные моменты использования данных устройств:

### Развитие мелкой моторики.

\_Работа на устройствах с джойстиком, кнопками и тачскрином (сенсорным экраном) позволяют разрабатывать пальчики и тренировать мелкую моторику. А слежение за движением компьютерной мыши на экране позволяет тренировать внимание малыша.

#### Обучение младших школьников.

Происходит с помощью специальных обучающих программ и игр, использующих зрительные образы и активные формы работы самого ребенка. Очень хороши игры, в которых ребенку

предлагается проблемная ситуация и требуется найти ее разрешение, анализируя исходные данные, занимаясь поисковой и исследовательской активностью. Например, это могут быть игры с построением букв из линий, соотнесением понятий с изображениями и т.д.

Использование гаджетов имеет много плюсов, однако необходимо соблюдать некоторые правила, чтобы не нанести вред здоровью.

## <u>Правила использования компьютеров и</u> <u>гаджетов детьми</u>

Чтобы избежать ненужных проблем от слишком частого или неправильного использования ПК и гаджетов, необходимо помнить, что:

- Знакомить ребенка с данными устройствами стоит не ранее двух лет
- В раннем возрасте работа должна протекать под контролем родителей
- В 2-3 года можно проводить за гаджетом или компьютером не более 15-20 минут в день; в 4-5 лет не более 20-25 минут; в 6-8 лет не более часа; в 9-16 лет не более 2-3 часов
- Расстояние от глаз до дисплея устройства должно составлять 50-70 см
- Яркость дисплея должна быть низкой

- При использовании устройства локти ребенка не должны висеть – необходима опора
- Под компьютерным столом рекомендуется установить подставку для ног, чтобы предотвратить негативное воздействие на них длительного сидения
- При работе с устройством спина ребенка должна быть прямой

Ребенку дошкольного возраста старайтесь давать гаджет как можно реже. Для ограничения времени пользования устройством можно установить «родительский контроль».

# Минусы использования гаджетов и ПК

Частое и ненормированное использование гаджетов может привести к ряду негативных последствий:

#### • Проблемы со здоровьем.

Частое сидение за компьютером или планшетом может привести к покраснению и сухости глаз, ухудшению зрения, нарушению осанки, проблемам с мышцами (от их длительной неподвижности), кислородному голоданию мозга (в результате сдавливания сосудов и отсутствия свежего воздуха), расстройствам сна.

# • Психологические проблемы.

Дети, с раннего возраста много пользующиеся гаджетами и мало времени

проводящие со сверстниками, могут иметь проблемы с социальной адаптацией. Им трудно общаться с людьми, находить с ними общий язык, они робки и застенчивы, мало знают о жизни за пределами компьютера и часто теряются в реальных жизненных ситуациях.

#### • Зависимость.

Это самое серьезное последствие от использования ПК и гаджетов. Оно формируется под влиянием многих аспектов (частое использование устройства, отсутствие других интересов в жизни, проблемы личного характера и т.д.) и имеет целый ряд симптомов.

**Как предотвратить зависимость** Для того чтобы увлечение устройством не переросло в настоящую тягу или для того чтобы скорректировать уже начавшуюся формироваться зависимость, необходимо:

- 1. Сократить время работы с устройством. Однако помните, что не нужно строго запрещать ребенку сидеть за компьютером или отбирать у него планшет. Это вызовет негативную реакцию и может лишь усугубить ситуацию. Придумайте какой-то хитрый ход, например, давайте поручения, просите участия ребенка в делах, делая акцент на том, что без него с ними справиться трудно. В более серьезных случаях можно отдать устройство «в ремонт», чтобы за это время привить малышу любовь к другим занятиям.
- 2. **Найти для ребенка другие интересы.** Попробуйте увлечь его чемто не связанным с электронными

устройствами. Это могут быть прогулки, катание на велосипеде, чтение книг, плетение из бисера и многое другое. Посмотрите, что вызывает у Вашего ребенка наибольший интерес и культивируйте это.

3. Стараться больше времени проводить с ребенком. Совместные прогулки, игры, беседы, обсуждения интересных вопросов (книг, фильмов, музыки, истории и т.д.) помогут ребенку не только избежать зависимости от гаджета, но и улучшат Ваши отношения, и позволят малышу почувствовать свою значимость.

Компьютеры и гаджеты — весьма полезные в обучении устройства. Однако они могут стать злом, если неправильно или слишком часто использовать их, если на них сосредоточены все интересы. Чтобы избежать этого, родителям необходимо больше внимания уделять детям и при необходимости контролировать использование устройств.

# *МАДОУ детский сад №47* г. Новороссийск

«Влияние современных гаджетов на психическое и физическое здоровье детей»



Подготовила: Педагог – психолог Кудрявцева Е. Е.