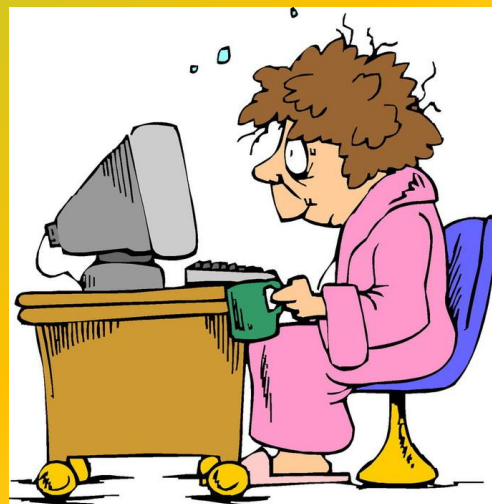




# «ДЕТИ И ГАДЖЕТЫ»



Сегодняшние взрослые уже не представляют свою жизнь и жизнь своих детей без компьютеров, мобильных телефонов, смартфонов, андроидов, планшетов и других гаджетов



**«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» .**

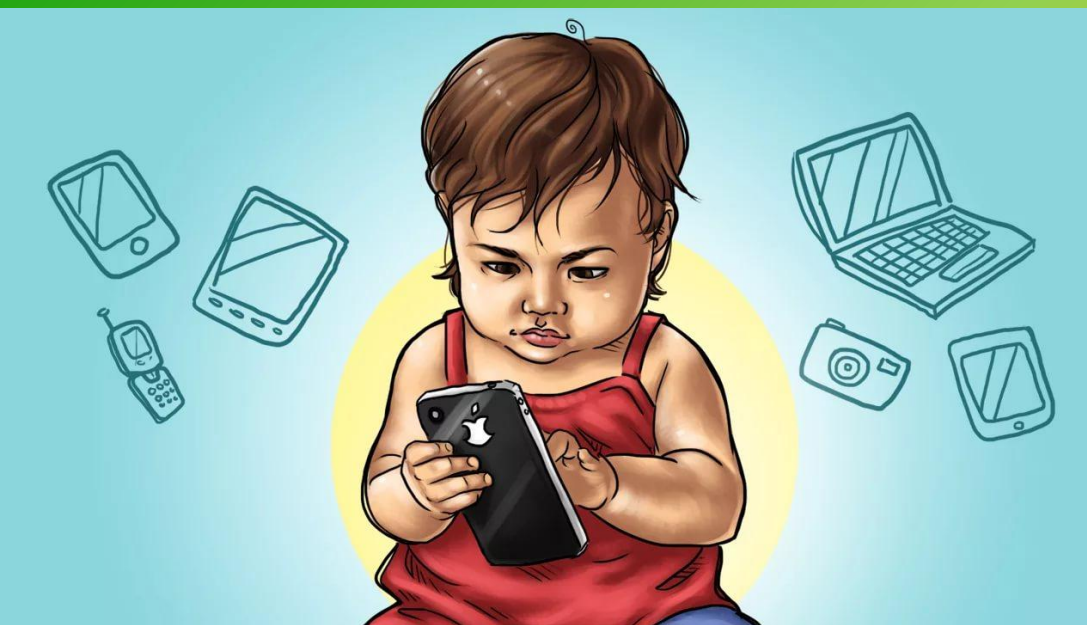
**Наталья Шляпужникова,  
психолог, психотерапевт**





# ПОЛЬЗА ГАДЖЕТОВ

от английского слова «gadget» - приспособление



# ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ

НЕГАТИВНОЕ  
ВЛИЯНИЕ НА  
ЗДОРОВЬЕ

НАРУШЕНИЕ  
ЦИРКАДНЫХ  
РИТМОВ

ПОДМЕНА  
ЖИВОГО  
ОБЩЕНИЯ

ТРУДНОСТИ В  
ОБУЧЕНИИ



ПСИХИЧЕСКИЕ  
РАССТРОЙСТВА

ПУГАЮЩАЯ  
СТАТИСТИКА

# ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- ❑ **Внушайте ребенку, что любой гаджет нужен для дела.**
- ❑ **Определите четкие временные рамки общения с гаджетом.**  
Общая продолжительность работы школьника на компьютере в течение дня должна быть не более: 7-10 минут – для дошкольников; 45 минут для детей 8-10 лет; 1 час 30 минут для детей 11-13 лет; 2 часа 15 минут для детей 14 -16 лет.
- ❑ **За 2-3 часа до сна замените электронное устройство на спокойные совместные игры, чтение книг, общение.**
- ❑ **Соблюдайте гигиенические требования при использовании гаджетов.**





СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!

