



# Дети и гаджеты

# Мир новых технологий



# Плюсы гаджетов

- ✓ Мгновенный доступ к информации
- ✓ Edutainment (Education + Entertainment)
- ✓ Развлечение (особенно в минуты ожидания)

# Минусы гаджетов

## Физический уровень:

- ✓ Зрение
- ✓ Оцепенение глаз (Передается всему телу)
- ✓ Крайне низкий уровень метаболизма
- ✓ Двигательный застой

## Ментальный уровень:

- ✓ Перенимается стереотипное поведение
- ✓ Страдает развитие речи
- ✓ Страдает развитие образного мышление
- ✓ Уменьшается интерес к игре и к учебе
- ✓ Вызывает привыкание и зависимость

# Минусы гаджетов

## Эмоциональный уровень:

- ✓ Неумение заполнить время (скука)
- ✓ Страдают навыки живого общения

## Духовный уровень:

- ✓ За качеством информации надо внимательно следить (особенно до 5-6 лет)

## **Вывод:**

**Родительский контроль необходим ребенку  
вплоть до позднего подросткового возраста  
(16-18 лет).**

# Возрастные нормы:

- ✓ До 3 лет: нет потребности в экранном времени
- ✓ *(Нет восприятия сюжета, Познание мира происходит только через все органы чувств!)*
- ✓ 3-5 лет: просмотр добрых гармоничных мультфильмов, 10-20 минут в день
- ✓ 5-7 лет: просмотр мультфильмов, детских фильмов, первое знакомство
- ✓ С компьютером, познавательные игры, 20-30 минут в день, в выходные возможен просмотр полнометражного фильма
- ✓ 7-10 лет: просмотр детских фильмов, общение и игры на компьютере, познавательные игры, 30-40 минут в день, в выходные 60-90 минут в день
- ✓ 10-13 лет: возможен свой телефон, если в этом есть необходимость, но даже гаджет ребенка должен находиться под родительским контролем, 40-60 минут в день, в выходные 60-90 минут в день.
- ✓ 13-18 лет: свой телефон, но гаджет ребенка по прежнему находиться под родительским контролем, 60-90 минут в день, в выходные 1,5-2 часа в день.

# Стадии зависимости:

## Дети до 7 лет

### ✓ Стадия легкой увлеченности

(Мультки интересны, но ребенок может легко от них оторваться)

### ✓ Стадия серьезной увлеченности

(Возникает потребность в экранном времени, ребенок смотрит мультки систематически, все чаще слышны просьбы включить мультки, слезы и истерики, если мультки выключают)

### ✓ Стадия зависимости

(Сильная потребность в экранном времени, ребенок перестает играть, нет интереса к творчеству, предпочитает просмотр мультков общению с родителями)



# Стадии зависимости:

## Дети старше 7 лет

### ✓ Стадия легкой увлеченности

(Игры вызывают интерес и увлеченность, но ребенок может легко переключиться на другую деятельность)

### ✓ Стадия серьезной увлеченности

(Возникает потребность в играх, у ребенка портится настроение, если у него нет доступа к гаджетам, заменяет реальное общение виртуальным)

### ✓ Стадия зависимости

(Ребенок перестает интересоваться реальной жизнью, теряет навыки общения, становится агрессивным, не может контролировать свое поведение, пропадают другие интересы, нарушение сна, нервное истощение, резко увеличивается количество вранья)

# Как контролировать использование гаджетов

**Четкие правила:**

- ✓ (Лучше в письменном виде)
- ✓ Сколько экранного времени в день есть у ребенка?
- ✓ После каких выполненных дел ребенок имеет доступ к гаджетам?
- ✓ Как рассчитывается бонусное время?

**Правило должно быть технически легко соблюдать!**

# Как контролировать использование гаджетов

- ✓ **Программы родительского контроля:**  
КиберМама™ - программа для родителей, позволяющая планировать, контролировать и ограничивать работу детей на домашнем компьютере.  
<http://www.cybermama.ru/>
- ✓ **Screen Time** - Приложение Screen Time поможет родителям управлять временем, которое ребенок проводит в смартфоне. Программа состоит из двух частей: основного приложения и дополнения Screen Time Companion, которое ставится на ребенка на мобильное устройство.  
<https://screentimelabs.com/>
- ✓ **YouTube Детям** – это специальное приложение, которое содержит развлекательные и познавательные видео. Специальные настройки для взрослых позволят отключить функцию поиска, чтобы ребенок смотрел только видео на главном экране, а также ограничат время работы программы.

# Как вводить правила (для легких стадий)

1. Четко для себя сформулировать правила (прописать)
2. Поговорить с ребенком (без критики, принять эмоции)
3. Установить когда правило вступает в силу и когда мы можем его пересмотреть
4. Придерживаться правила

# Как выводить из зависимости

- ✓ Прежде чем выводить ребенка из зависимости, убедитесь что есть КУДА его выводить. (Чем ребенок будет заниматься? Как он будет проводить свободное время?)
- ✓ Минуты без гаджетов
- ✓ Час без гаджетов
- ✓ Час с гаджетами

# Как научить пользоваться информацией

- ✓ Подаем пример (я не знаю ответ на твой вопрос, но давай посмотрим в интернете)
- ✓ Познавательные каналы для детей
- ✓ Учим критично относиться к информации (после 7 лет)

# Факторы риска

- ✓ Нет надежных отношений с родителями
- ✓ Родительский пример (идея –вечер без гаджетов)
- ✓ Мало свободного времени, нет сил на качественный отдых
- ✓ Низкая самооценка

# Техника безопасности для зрения

- ✓ Чем меньше и хуже экран, тем сильнее приходится напрягать глаза. Поэтому, например, телевизор лучше планшета. Обязательно соблюдайте расстояние от глаз до экрана телевизора, примерно 2-3 метра.
- ✓ Нельзя долго смотреть на яркий экран, находясь в тёмном помещении.
- ✓ Лучше выбрать компьютер с жидкокристаллическим монитором с диагональю в 17-19 дюймов.
- ✓ Необходимо правильно настроить освещённость экрана устройства: если на улице вы используете полную яркость, заходя в помещение, уменьшайте её на 2/3.
- ✓ Давая ребёнку смартфон или планшет, лучше посадить его за стол или поставить гаджет на подставку, чтобы расстояние от глаз ребёнка до экрана не менялось (больше 30 см).
- ✓ Приучите малыша делать гимнастику для глаз сразу после просмотра мультфильма. Это должно стать такой же привычкой, как и привычка смотреть телевизор. Личный пример – лучший способ научить ребенка! Тем более, это полезно для всей семьи.



# Ссылки на дополнительные материалы:

**Застывший взгляд**

**(О влиянии телевидения на психику ребенка)**

[https://royallib.com/book/patslaf\\_rayner/zastivshiy\\_vzglyad.html](https://royallib.com/book/patslaf_rayner/zastivshiy_vzglyad.html)

**Драйв: Что на самом деле нас мотивирует**

<https://www.litres.ru/daniel-pink/drayv-что-на-самом-деле-nas-motiviruet/>

**Тест на компьютерную зависимость:**

<https://kolobok.ua/semya/samorazvitie/test-zavisim-li-vash-rebenok-ot-kompjutera-7121.html>

# Ссылки на дополнительные материалы:

## Советские мультфильмы

[https://vk.com/original\\_soviet\\_cartoons](https://vk.com/original_soviet_cartoons)

<https://vk.com/club54443855>

## Православные мультфильмы

[https://vk.com/prav\\_multfilm](https://vk.com/prav_multfilm)

<https://vk.com/club16872460>

## Добрые мультфильмы

<https://vk.com/kindmult>



**Спасибо за участие!**