

# Всероссийская акция

« Стоп, гаджет ! »



рядом ваши дети ...



# ДЕТСКАЯ ГАДЖЕТОЗАВИСИМОСТЬ



По данным некоммерческой организации Common Sense Media (США) 39% детей в возрасте от 2 до 4 лет умеют пользоваться электронными девайсами, включая планшеты и смартфоны.

«Гаджетозависимость» – актуальная для современных детишек проблема. Яркий ее знак – громкие протесты ребенка при попытке оторвать его от мобильного устройства или ноутбука. Побочные эффекты – раздражительность, агрессивность, нарушение сна, снижение аппетита – родители обычно реже замечают в суматошном ритме

Развитие у ребенка тяги к гаджетам в основном зависит от слишком лояльных мам и пап. Чаще всего родители, которые легко отдают ему на растерзание электронный девайс, очень занятые люди. Не имея возможности (или желания) посвятить своему чаду достаточное количество времени, они стараются его хоть чем-то занять. Вот только гаджет – не лучший вариант. Почему?

- ✓ мозг ребенка только формируется, а потому просто не в состоянии одновременно познавать сразу два мира – реальный и виртуальный. Кроме того, для нормального развития малышу очень важно все ощупывать, осматривать и пробовать, т.е. всячески стимулировать тактильные ощущения и мелкую моторику;
- ✓ даже самые полезные мобильные приложения не воспитывают у малыша реальных навыков трудолюбия: он учится всего лишь нажимать кнопки, а не чистить зубы или застегивать пуговицы;
- ✓ компьютерная игра не требует работы воображения, ведь герой уже придуман, а ход событий расписан;
- ✓ время, которое можно использовать для прогулки на свежем воздухе, кроха проводит в помещении. Это влечет за собой хроническую гипоксию мозга (недостаток кислорода), из-за чего могут появиться головные боли и головокружения, развиться быстрая утомляемость.



**ВОЛШЕБНЫЙ МИР**  
мир, где познания в радость ...



Полное исключение гаджетов из жизни современных детей, уже невозможно. Попытки оградить отпрыска от мира информационных технологий могут оказать ему медвежью услугу. Кому будет приятно оказаться аутсайдером в мире миньонов, тачек и звездных воинов, в котором сверстники уже имеют определенный опыт и авторитет? Нельзя отрицать и то, что электронные устройства приносят пользу: разнообразные обучающие мобильные приложения развивают у детей внимательность, память, логику и эрудицию. Поэтому главная задача родителей – грамотно ограничивать использование детьми интерактивных девайсов. В идеале до трех лет ребенка вообще нежелательно с ними знакомить. Конечно сейчас, когда дети играют в «энгри бердз» едва не с пеленок, эта задача едва ли выполнима. Поэтому специалисты предлагают разумные временные рамки: для малышей от года до 3-х лет длительность мультика или компьютерной игры не должна превышать 6-10 минут, а для детишек 3-5 лет – 10-15 минут. После пяти лет можно отдавать в детские ручки гаджет на два часа в сутки с обязательными перерывами каждые полчаса.



## СТАРАЙТЕСЬ СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА:

- ✓ При использовании любого электронного гаджета ребенок должен сидеть за столом. Желательно, чтобы стул был жестким, с ортопедической спинкой. Длительные статичные позы очень вредны: сидение в сгорбленном положении чревато нарушениями осанки, развитием юношеского остеохондроза и сколиоза.
- ✓ Оптимальный размер экрана для малыша составляет 15 дюймов (38 см), для школьника можно покупать 17-дюймовый монитор (43 см). Расстояние от монитора до детских глаз должно быть не менее 60-70 см, а сам монитор – находиться на 20 градусов ниже их уровня. Важно, чтобы подсветка экрана совпадала с освещенностью помещения. Очень часто в заводских настройках яркость монитора выставлена на максимум, поэтому уменьшите ее до 60-70% (на мобильных устройствах можно активировать функцию автояркости). Располагайте экран под прямым углом по отношению к окнам, чтобы избежать дополнительных бликов. Отдавайте предпочтение мониторам с высоким разрешением.
- ✓ Следите за звуком! Громкость нормальной человеческой речи составляет около 40-60 дБ, поэтому следите за тем, чтобы и громкость звуковых эффектов, сопровождающих электронные занятия малыша, не превышала 55 дБ. Слишком высокий уровень шума (громкость от 70 дБ и выше) может вызвать повреждения волосковых клеток ушной улитки, что негативно отразится на детском слухе. По этой же причине лучше отложить знакомство крохи с наушниками до младшего школьного возраста!
- ✓ Как можно чаще протирайте электронные гаджеты специальными влажными салфетками: мониторы сильно притягивают пыль, что может способствовать развитию аллергии.



## НЕ ПОПАСТЬ В СЕТИ

Именно от родителей зависит, принесет компьютер ребенку пользу или вред. Возьмите на вооружение несколько советов и воспитайте у своего чада правильное отношение к технологическим игрушкам и виртуальной реальности.

**Контролируйте.** Установите фиксированное дневное время интерактивных забав, но не увлекайтесь фанатичным соблюдением этих нормативов. Согласитесь, что не все дни проходят одинаково: долгие поездки на машине, ожидание в очереди к врачу и масса других ситуаций вносят коррективы в привычный распорядок жизни. Ваша обязанность – следить за балансом времени, которое ребенок проводит за компьютером, и всех прочих занятий: игр на свежем воздухе, общения с семьей и сверстниками, сна и т.п.

### ЭТО ВАЖНО

Прекращайте компьютерные занятия как минимум за час до сна.  
Динамичный мелькающий цветотряд возбуждает

