

**ГБУ АО «БЕЛОГОРСКИЙ КЦСОН»
ОТДЕЛЕНИЕ РЕАБИЛИТАЦИИ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ И
УМСТВЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.**

Совет родителям: не забывайте, что дети берут пример с вас, поэтому не стоит вечерами напролёт проводить время в компьютере, в телевизоре, в телефоне, нельзя разрешать играть на планшете во время еды или разговора.

Встаньте на пути разумного ограничения пользования электронными устройствами: до 3-х лет не рекомендуется давать гаджеты. Следите за временем, которое ваш ребёнок проводит у компьютера: 3-4 года—10-15 минут (1-3 раза в неделю), 5-6 лет—15 минут (1 раз в день), 7-8 лет—30 минут (1 раз в день), 9-10 лет—40 минут (1-3 раза в день), 10-16 лет—2 часа досугового времени в день.

Мобильные игры не должны быть инструментом наказания или поощрения.

Следите, чтобы гаджеты не вытесняли другие формы досуга ребёнка.

Контролируйте, какие сайты посещает ваш ребёнок, с кем общается на просторах Интернета, что там делает.

Предупреждайте об опасности, с которой он может столкнуться в сети.

Если ваш ребёнок нарушает ваши требования, то необходимо ввести пароль. Не давайте компьютерным персонажам воспитывать вашего ребёнка вместо вас.



г. Белогорск ул. 9 Мая 177/б

**Плюсы и минусы в
использовании гаджетов детьми**



2020г.

Дети берут пример с нас!

Достаточно трудно представить современную семью без различных гаджетов: смартфонов, компьютеров, планшетов, ноутбуков. В любой очереди, на лавочке в парке, за столиком в кафе мы видим одну и ту же картину: молодые люди сидят, уткнувшись в экран телефонов, планшетов. Очень грустно смотреть за тем, как компания «клацает» кнопками вместо того, чтобы общаться друг с другом. На улицах каждый встречный разговаривает по телефону, люди перестали видеть, что происходит вокруг. В некоторых семьях, как только ребёнок научился сидеть, его сажают перед экраном. Домашний экран вытесняет бабушкины сказки, мамыны колыбельные песенки, разговоры с папой. Это устраивает родителей, ребёнок не пристаёт с вопросами, ничего не просит, не хулиганит.

Однако, это кажущееся безобидным занятие, таит в себе серьёзную опасность, может повлечь весьма печальные последствия. Многих родителей волнует вопрос: безопасно ли подобное увлечение. Гаджеты должны быть в жизни детей. Но бесконтрольное использование гаджетов должно быть исключено.

ПЛЮСЫ: некоторые компьютерные игры и приложения действительно способствуют развитию памяти и внимания, логическому мышлению, учат читать, рисовать. Малышам (3-4 года) можно установить качественные развивающие игры и мультфильмы. Детям этого возраста можно заниматься не более 1 часа в день. Современные электронные «читалки» способны заменить целое книгохранилище. Это незаменимый помощник в учёбе. Электронные устройства должны дополнять жизнь ребёнка, а не заменять её.

МИНУСЫ: если ребёнок проводит за компьютером несколько часов, есть риск, что через несколько месяцев снизится острота зрения, малоподвижный образ жизни приведёт к ожирению. Когда ребёнок сидит у компьютера, у него напряжены мышцы шеи, головы, рук и плеч, что ведёт к нарушению осанки, искривлению позвоночника. Компьютер выдаёт чёткие, логические и отнюдь не творческие, а технологические решения. Подросток не развивается, а учится быть лишь потребителем кем-то созданных продуктов. Плюсом современных технологий является доступность информации. Однако информация поступает быстро и легко. Подростку незачем запоминать, он ведь в любое время может снова её найти. Минус, безусловно, и в нанесении ущерба психическому здоровью. Во-первых, это отставание в развитии речи. овладение речью происходит в живом общении, когда ребёнок не только слушает, но отвечает другому человеку, когда он сам включён в диалог. Ещё один факт, который отмечают многие исследователи—резкое снижение у детей фантазии и творческой активности, самостоятельности. Уход от реальности—ещё одна проблема бесконтрольного пользования гаджетами. Некоторые дети впадают в серьёзную зависимость от гаджетов, сосредотачивают свои интересы на внутреннем мире: пролистать новостную ленту соцсетей, посмотреть фотографии в Инстаграме, поставить лайки, написать комментарий. Или же наоборот, выставить фотографии себя любимого, а потом заходить через каждую минуту и смотреть, не появились ли лайки и комментарии к ним.

