

На планшете можно изучать нашу планету, разглядывать звёздное небо с помощью специальных приложений, которые подписывают название созвездий. Исследовать растения с приложениями-определителями, играть в шахматы и изучать таблицу умножения. С помощью гаджетов можно создавать исследовательское видео, снимая каждый день ролики о том, как распускаются листья или растут головастики в ближайшем пруду.

Можно устроить фотогербарий, фотографируя встреченные растения и раскладывая полученные фотографии по папкам.

Хорошие мультфильмы и фильмы с качественным сюжетом, звуком и изображением не могут повредить ребёнку, если общее время их просмотра не превышает рекомендуемое экранное время. Лучше всего смотреть фильмы и мультфильмы по недавно прочитанным книгам, обсуждая сюжет увиденного.

Вообще до семилетнего возраста стоит взять за правило смотреть фильмы и мультики вместе с ребёнком. Если есть острая необходимость потратить его экранное время как своё свободное, можно дать заранее отобранный контент и не испытывать мук совести по этому поводу.

Что делать, чтобы отвлечь ребенка от гаджетов?

Конечно же, общаться. Указывать ребёнку на признаки зависимости. Обращать внимание на те трудности, которые возникают у него из-за непреодолимого желания играть. Устанавливать правила, предложенные здесь или свои собственные. Их можно вводить последовательно по одному. Взрослым важно помогать ребёнку в соблюдении этих правил. Не контролировать и наказывать, а занять поддерживающую и помогающую позицию. Признать, что ему тяжело, быть готовыми его отвлечь, стерпеть его капризы в период избавления от зависимости. И, разумеется, самим соблюдать установленные правила. «Игрушки», с ребёнком нужно договориться, выработать семейные правила использования телефона, компьютера и планшета.

Наш адрес:

452009 РБ г. Белебей, ул. Красная, 134
Центральная детская библиотека

Тел.: 8(34786) 4-10-95
Эл.почта: belebeicdb@mail.ru
Сайт: <http://www.cdb.belebey>

Центральная детская библиотека
МАУК «ЦМБ» Белебеевского района
Республики Башкортостан

Ребенок и гаджеты: памятка для родителей



г. Белебей
2022

Ребёнок уже в самом раннем возрасте начнёт тянуть ручки к телефону или планшету. Споры нет, эта «игрушка» поможет его успокоить или занять. Однако у нейропсихологов есть важные рекомендации, которых родителям важно придерживаться при принятии решения «пора» или «ещё не пора».

До трёх лет

Самым важным является возраст до трёх лет, когда гаджеты должны быть минимизированы настолько, насколько это возможно. Во-первых, в такое время звуки человеческой речи должны исходить только от живых людей. Это крайне важно для первого речевого этапа, на котором ребёнок должен отделить звуки речи из общего звукового фона и отделить их от неречевых. Если помимо мамы и папы человеческим голосом говорят ещё и планшеты, телевизоры, игрушки, задача усложняется. Дети, проводящие много времени за гаджетами в возрасте двух-трёх лет, имеют худшие показатели развития в более позднем возрасте.



От трёх лет и старше

В 3-5 лет рекомендованное общее экранное время не должно превышать 20 минут в день (суммарно).

В 5-7 лет общее экранное время может составлять до 30 минут в день.

С 5 лет экранное время можно объединять и разрешать ребёнку вместо ежедневных 30 минут раз в неделю посмотреть мультфильм продолжительностью до полутора часов.

В 7-11 лет общее экранное время может быть увеличено до 90 минут в день.

С 11 лет и старше общение с гаджетами может составлять до 2 часов в день.

Родительская задача — научить ребёнка саморегуляции в его отношениях с гаджетами. Уже с пяти лет он должен самостоятельно (по заведённому таймеру или по окончании мультфильма) останавливать и выключать устройство. С 7-8 лет ребёнок может сам контролировать тайминг, а родители проверяют это один раз в неделю при помощи программы контроля экранного времени.

Дети и гаджеты: какие правила

Контролируемое использование гаджетов предполагает, что в семье установлены определённые правила общения с электронными устройствами, которые соблюдаются всеми (это важно!) членами семьи.

Рекомендуемые правила могут выглядеть примерно так.

Не включать гаджеты за едой;

Утром — не раньше окончания завтрака и утреннего моциона;

С начала ужина и до сна — не использовать (свет экрана влияет на выработку мелатонина и качество сна);

Определять места без гаджетов (например, спальня или туалет);

Определять время без гаджетов (например, воскресенье или во время настольных игр);

Соблюдать правила этикета (например, вытащить наушник, если кто-то к тебе обращается, не смотреть в экран во время разговора и так далее);

О правилах нужно договориться всем членам семьи и повесить их на видное место.

Дети и гаджеты: что нельзя

А что тогда можно?

Строить отношения ребёнка с гаджетом лучше всего исходя из того, что смартфон и планшет — это инструменты, а не средства развлечения. Взрослым надо знакомить детей с возможностями электронных устройств и обучать взаимодействию с ними, направлять его интересы и контролировать контент.

Уже четырёхлетки и пятилетки могут учиться пользоваться навигатором и идти до детской площадки, глядя на карту. С шести-семи лет дети могут монтировать простые ролики, создавать видео презентации, снимать мультфильмы с помощью пластилина, лего-человечков или специальных человечков-стикботов.