

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка – детский сад №57 «Аленушка» города Рубцовска

Материалы к родительскому собранию по теме:  
«Влияние гаджетов на здоровье дошкольников»

Подготовила: Иванова Н.В.,  
педагог-психолог

г. Рубцовск,  
2021г.

Сегодня речь пойдет о пользе и вреде этих устройств. Влияют ли телефоны, планшеты, компьютеры на здоровье детей?

В современном мире цифровых технологий невозможно представить людей без гаджетов. Сотовые телефоны, планшеты, компьютеры – неотъемлемая часть нашей жизни.

Предлагаю рассмотреть все плюсы и минусы использования детьми современных технологий.

Каковы же Отрицательные стороны общения с устройствами

**1. Ухудшение зрения.** Если малыш постоянно смотрит на монитор или экран мобильного устройства, это отразится на его зрении.

Возникает:

- синдром «сухого глаза» (из-за постоянной концентрации внимания человек перед монитором реже моргает, появляется ощущение сухости или «песка» в глазах);

- близорукость (если ребенок систематически держит экран на маленьком от себя расстоянии)

На основании того, сколько лет ребенку, можно определить допустимую норму пребывания перед монитором:

- младше 5 лет – не более 10 минут;

- 5-7 лет – 15-20 минут;

- 7-11 лет – 20-30 минут;

- 12-14 лет – 30-45 минут;

- 15-16 лет 1-2 часа.

- Но при условии 10-15 минутного перерыва после 30 минут игры.

## **2. Малоподвижный образ жизни**

- нарушение осанки и деформация позвоночника

- задержка формирования организма

- ослабление иммунитета

- ожирение

- головные боли (снижается приток насыщенной кислородом крови к головному мозгу)

## **3. Задержка речевого развития.**

Исследования доказали, что у 20% детей, нянкой которым служили телевизоры, обнаруживалась задержка речи и развития в целом.

**ухудшение моторики**

Сенсорные экраны не дают развивать моторно-двигательные навыки, без которых потом гораздо сложнее осваивать математику и научные дисциплины.

**4. Снижается продолжительность сна и увеличивается время засыпания.**

- Злоупотребление гаджетами приводит к формированию зависимости.

Как же определить, где та грань между здоровым интересом и зависимостью от гаджетов. Понять это несложно, понаблюдав за поведением ребенка и ответив на такие вопросы:

- Сколько по времени ребенок играет в компьютерные игры? Если больше часа в день – стоит задуматься.
- Может ли ребенок занять себя игрой без компьютера или планшета?
- Насколько легко можно отвлечь ребенка от компьютера, позвав его кушать, играть или спать?
- Любит ли ребенок рисовать на бумаге, читать книги или слушать мамино чтение либо же всему этому предпочитает компьютер?
- Может ли ребенок провести один или несколько дней, ни разу не заглянув в компьютер?

### **5. Нанесение ущерба психическому здоровью.**

Для детей раннее знакомство с гаджетами и чрезмерное времяпрепровождение в них идет вразрез с возрастными, конкретными и очень важными задачами: изучать свойства окружающего мира, манипулировать предметами, изучать возможности и способности своего тела, развивать крупную и мелкую моторику, что напрямую связано с развитием речи.

Гаджеты попросту тормозят психическое развитие ребенка. У более старших детей ежедневное “залипание” в гаджетах по 5–8 часов ведет к социальной дезадаптации. Вместо того чтобы общаться со своими сверстниками и через различные ситуации учиться договариваться, уступать, отстаивать свои границы, убеждать, доказывать, делиться, защищать, мириться, ребенок проводит время “один на один” со своим электронным другом

#### ***потеря контроля над эмоциями***

Активное использование гаджетов в детстве мешает развитию эмпатии (умения сочувствовать). Дети, которых успокаивают с помощью электронных устройств, не научатся управлять своими эмоциями.

Ребенку важны телесные переживания, то есть необходимо телесное самоощущение, которое притупляется, если ребенок сидит за компьютером.

#### ***отсутствие коммуникативных навыков***

Ребенок не общается, у него нет совместного решения проблем с кем-либо.

#### ***проявление жестокости и агрессивности***

Особенно наносят вред психическому здоровью детей игры, не соответствующие их возрасту. Например, те, в которых присутствуют сюжеты с элементами насилия, кровью.

Как отмечает специалист, после регулярного многочасового потребления огромных потоков различной и не связанной между собой информации (к примеру, так подается информация в «ТикТоке») у детей формируется поверхностное восприятие и мышление. После такого «винегрета» разрозненной и бессмысленной, а чаще всего развлекательной и неглубокой

информации ребенку крайне сложно вдумчиво и внимательно что-либо изучать, концентрировать внимание на чем-то одном.

### ***Снижение фантазии и повышение тревоги***

Следующая потенциальная проблема, по мнению психолога, это тотальное преобладание визуального восприятия. Сказки, рассказы, чтение книг вслух – все то, что будоражит и развивает фантазию, современным детям почти незнакомо. Из-за этого детское воображение не развивается – есть готовая картинка, к которой нечего добавить. Нет пространства для фантазии. А ведь воображение – это высшая психическая функция. В будущем это может привести к сокращению числа художников, людей творческих профессий.

### ***Причины компьютерной зависимости***

Отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных отношений в семье. Когда родители не уделяют ребенку достаточно времени, не интересуются состоянием душевного мира, мало спрашивают о его чувствах, о том, что действительно волнует и тревожит ребенка, не слышат его. Конечно, по указанной причине может развиваться не только зависимость от компьютерных игр и развлечений, но и различные формы отклонений в поведении.

Отсутствие у ребенка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером.

Неумение ребенка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей.

### **Как предотвратить зависимость от гаджетов?**

- Играть в сюжетно-ролевые игры с ребенком.

— Играйте в тот же магазин, дочки-матери, парковку какую-нибудь постройте для машин. Ведь такие занятия никто не отменял, именно они дают ребенку развитие, понимание окружающей среды, социальные контакты.

Чтобы детей повернуть в сторону игрушек, надо их заинтересовать. Возможно, пять-десять минут, проведенные с ребенком, помогут в дальнейшем решить многие проблемы. Сейчас вы услышите его — через несколько лет он услышит вас.

Отвлекать ребенка от мультфильмов и компьютера можно не только с помощью игр. Если хотите показать ребенку, что он вам не безразличен, что вы готовы проводить с ним время, слушать и разговаривать, зовите на кухню. Пусть моет овощи, раскладывает хлеб, помогает готовить ужин, к примеру. Вечером старайтесь найти для своего сына или дочери спокойное занятие — пусть лепит, рисует. Ребенок, как и взрослый, за день устает, и ему тоже нужно отдохнуть от насыщенных событий.

## **Чем еще заинтересовать ребенка?**

играйте в настольные, подвижные игры  
посещайте кружки, театры, парки развлечений,  
гуляйте  
разговаривайте  
определите для каждого члена семьи свои обязанности и следите за их исполнением.

Но, необходимо сказать и о положительных сторонах

Возможность ненадолго занять ребенка в условиях длительного ожидания.  
Все знают, что детки плохо переносят долгие очереди, время однообразных длительных путешествий, ожидание в поликлиниках и т.д. В таких ситуациях можно минут на 10-15 отвлечь малыша. Это время родители тоже могут провести с пользой, запустив познавательную и развивающую игру. Так они смогут и пообщаться со своими детьми, и дополнительно знакомить их с новыми знаниями.

Возможность всестороннего развития ребенка, в том числе познавательных процессов, таких как внимание, память, воображение и т.д.

Удобство связи, мобильность, решение каких-то вопросов, связь с родными - контроль за детьми со стороны родителей

Овладение новыми навыками: можно научиться фотографировать, снимать видео

Поиск информации: чтение детской литературы, ответы на интересующие детей вопросы.

В настоящее время существует множество интерактивных развивающих игр.

Например, «Найди отличия», «Что бывает зимой?» и многие другие

**Как же определить, где та грань между здоровым интересом и зависимостью от гаджетов.** Понять это несложно, понаблюдав за поведением ребенка и ответив на такие вопросы:

- Сколько по времени ребенок играет в компьютерные игры? Если больше часа в день – стоит задуматься.
- Может ли ребенок занять себя игрой без компьютера или планшета?
- Насколько легко можно отвлечь ребенка от компьютера, позвав его кушать, играть или спать?
- Любит ли ребенок рисовать на бумаге, читать книги или слушать мамино чтение либо же всему этому предпочитает компьютер?
- Может ли ребенок провести один или несколько дней, ни разу не заглянув в компьютер?

### **Памятка по использованию компьютера**

1. Определите совместно с ребенком правила использования интернета и компьютера, определите количество времени в день для игры и в последующем неукоснительно придерживайтесь установленных правил.
2. Хорошим помощником в этом деле могут стать специальные программы, впускающие пользователя на определенное время и выключающий компьютер после его истечения.
3. Предлагайте ребенку различные возможности для развития: спортивные и творческие занятия, чтение, кружки, прогулки и игры на свежем воздухе.
4. Ребенок может играть в компьютерные игры не более 15 минут в день.
5. Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня.
6. В течение недели ребенок может работать с компьютером не более 3- раз.
7. Комната, в которой он работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.
8. Мебель (стол и стулья) по размерам должна соответствовать росту ребенка.
9. Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см.
10. В процессе игры ребенка на компьютере, необходимо следить за соблюдением правильной осанки ребенка.
11. После игры с компьютером нужно обязательно сделать зарядку для глаз.
12. Игровую деятельность с компьютером нужно сменить физическими упражнениями и играми.