

**Консультація для батьків:**

***«Гаджети в житті  
дитини – за і проти»***



## Аргументи «за»

*Гаджети* – частина технічного прогресу. Комп'ютерні та інтернет-технології – така ж частина сучасної людини, як холодильник, метро, літак та інше. Їхнє призначення – допомагати працювати і відпочивати з комфортом. Чим раніше дитина навчиться користуватися цими благами цивілізації з користю для себе – тим краще. Отже нехай опановує новими навичками. Заповнюємо паузу з користю. Після появи комп'ютерів, планшетів, смартфонів батькам більше не потрібно ламати голову, чим зайняти дитину в черзі в поліклініці або під час тривалої поїздки. Немає потреби брати з собою пакет іграшок. Тепер можна просто увімкнути малюкові улюблений мультфільм або гру. Він не сумуватиме, цікаво проведе час, і не буде заважати оточуючим.

*Гаджети* – розвиваючий інструмент. Різнокольорові пірамідки, кубики, пластилін, фарби, машинки, пупси та інші традиційні дитячі атрибути – це не просто іграшки, а засіб для фізичного, соціального та інтелектуального розвитку дитини. Також і гаджети. Коли малюк хаотично натискає на кнопки, він розвиває дрібну моторику і мимоволі запам'ятовує деякі букви і цифри. Коли розглядає картинки на екрані і вибирає мелодію – тренує зорове і слухове сприйняття. Важливо спрямувати дії малюка в потрібне русло. Існує безліч електронних ігор, які розширюють кругозір дитини і допомагають їй освоїти різні навички. На роль однієї з таких ігор підійде і найпростіший графічний редактор.

З одного боку, сучасні технології допомагають дітям розвивати увагу, дрібну моторику, сприяють їх інтелектуальному розвитку. З іншого – вони нерідко забирають багато часу, якого, в результаті, не вистачає на активні заняття і розваги. Давайте розберемося, наскільки корисні, і чим шкідливі гаджети для дитини.

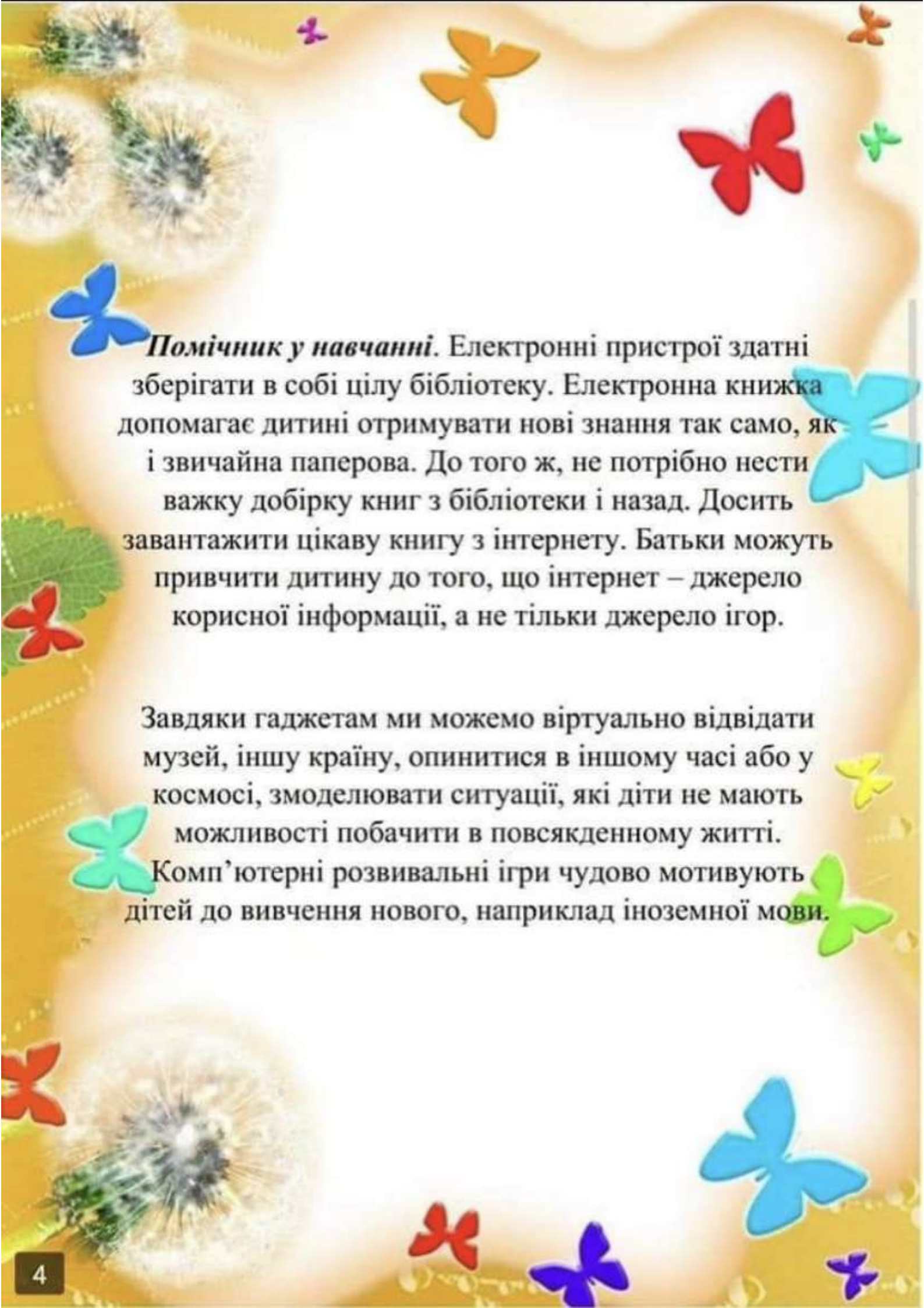
### *Що кажуть лікарі?*

Говорячи про шкоду і користь, фахівці відзначають, що гаджети дійсно можуть нашкодити і фізичному, і психологічному здоров'ю дитини, якщо ними зловживати. Однак їх правильне і дозоване за часом використання здатне принести відчутну користь.. Спробуємо розглянути всі аргументи «за» і «проти», але спочатку звернемося до рекомендацій лікарів. Вони вважають, що «золота середина» – це перебування дитини у монітора (комп'ютера, планшета або смартфона) з такою тривалістю:

- Діти 4-5 років – не більше 15 хвилин;
- 6 років – 20 хвилин;
- 7-9 років – 30 хвилин;
- 10-12 років – 40 хвилин;
- 13-14 років – 50 хвилин.

Якщо складається так, що заняття передбачає більш тривале перебування перед монітором, необхідно робити хоча б 10-хвилинні перерви. Ці цифри можуть здатися досить суворими. Але, на думку фахівців, навіть доросла людина не повинна працювати за комп'ютером безперервно більше години.



The background of the page is a warm, golden-yellow color. It is decorated with several dandelion heads, some in full bloom and some as seed heads, scattered across the page. Interspersed among the dandelions are numerous colorful butterflies in shades of blue, red, orange, green, and purple. The overall aesthetic is bright and cheerful.

**Помічник у навчанні.** Електронні пристрої здатні зберігати в собі цілу бібліотеку. Електронна книжка допомагає дитині отримувати нові знання так само, як і звичайна паперова. До того ж, не потрібно нести важку добірку книг з бібліотеки і назад. Досить завантажити цікаву книгу з інтернету. Батьки можуть привчити дитину до того, що інтернет – джерело корисної інформації, а не тільки джерело ігор.

Завдяки гаджетам ми можемо віртуально відвідати музей, іншу країну, опинитися в іншому часі або у космосі, змоделювати ситуації, які діти не мають можливості побачити в повсякденному житті.

Комп'ютерні розвивальні ігри чудово мотивують дітей до вивчення нового, наприклад іноземної мови.

*Замінюють реальне спілкування.* Проведення часу з гаджетом і віртуальне спілкування можуть заважати освоювати навички комунікації, встановленню повноцінних соціальних зв'язків. Замість того, щоб заводити реальних друзів і спілкуватися з ними вживу, деякі діти занадто серйозно сприймають героїв комп'ютерних ігор. Батькам варто стривожитися, якщо у дитини немає друзів, а в компанії дітей він поводить ся скуто.

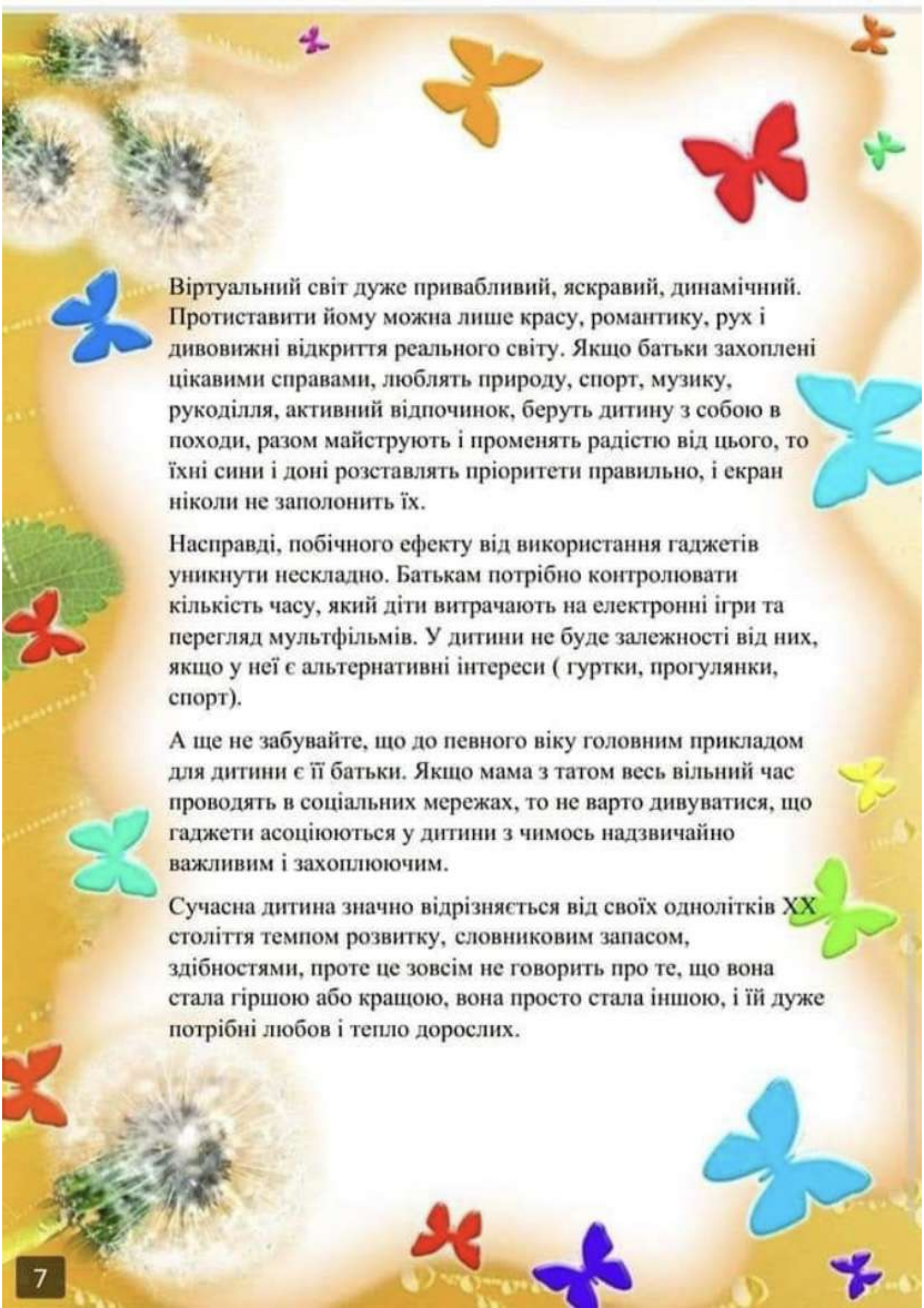
До того ж для повноцінного інтелектуального розвитку необхідна постійна сенсорна інтеграція з довкіллям, яку дорослі часто замінюють екранними засобами. Задоволення потреби в пізнанні, що виражається у зливі запитань, теж перекладають на комп'ютер і навіть замінюють мультфільмами вечірні задушевні бесіди, такі потрібні для встановлення психологічного контакту з малюком і відносин співробітництва.

Слід узяти до уваги і те, що нереальні події на екрані спотворюють уявлення дитини про справжній світ, порушують формування навичок безпечної взаємодії з об'єктами (наприклад, малюк, який вивчав світ за планшетом, не здатний ухилитися від м'яча, адже на екрані м'яч, що летів прямо в нього, ніколи не вдарить).

Перегляд навіть найкращого фільму дасть малюку користь лише тоді, коли поруч із ним буде мудрий дорослий, який пояснить, що відбувається і чому, обговорить з дитиною мотиви вчинків персонажів, їх наслідки, підведе до розуміння висновків.

Віртуальний світ дуже привабливий, яскравий, динамічний.

Протиставити йому можна лише красу, романтику, рух і дивовижні відкриття реального світу. Якщо батьки захоплені цікавими справами, люблять природу, спорт, музику, рукоділля, активний відпочинок, беруть дитину з собою в походи, разом майструють і променяють радістю від цього, то їхні сини і доні розставляють пріоритети правильно, і екран ніколи не заповнить їх.

The background of the page is a warm, golden-yellow color. It is decorated with several colorful butterflies in shades of blue, red, orange, green, and purple. There are also several dandelion heads, some in full bloom and some as seed heads, scattered across the page. The overall aesthetic is bright and cheerful.

Віртуальний світ дуже привабливий, яскравий, динамічний. Протиставити йому можна лише красу, романтику, рух і дивовижні відкриття реального світу. Якщо батьки захоплені цікавими справами, люблять природу, спорт, музику, рукоділля, активний відпочинок, беруть дитину з собою в походи, разом майструють і променяють радістю від цього, то їхні сини і доні розставляють пріоритети правильно, і екран ніколи не заповнить їх.

Насправді, побічного ефекту від використання гаджетів уникнути нескладно. Батькам потрібно контролювати кількість часу, який діти витрачають на електронні ігри та перегляд мультфільмів. У дитини не буде залежності від них, якщо у неї є альтернативні інтереси (гуртки, прогулянки, спорт).

А ще не забувайте, що до певного віку головним прикладом для дитини є її батьки. Якщо мама з татом весь вільний час проводять в соціальних мережах, то не варто дивуватися, що гаджети асоціюються у дитини з чимось надзвичайно важливим і захоплюючим.

Сучасна дитина значно відрізняється від своїх однолітків XX століття темпом розвитку, словниковим запасом, здібностями, проте це зовсім не говорить про те, що вона стала гіршою або кращою, вона просто стала іншою, і їй дуже потрібні любов і тепло дорослих.

## Аргументи «проти»

**Проблеми зі здоров'ям.** Технічний процес звільнив людей від багатьох фізичних навантажень. Актуальною проблемою людства стали гіподинамія та її наслідки для здоров'я (надмірна вага, серцево-судинні захворювання, слабкість м'язової системи).

Недолік руху особливо небезпечний для зростаючого дитячого організму. Від тривалого сидіння на одному місці (а саме цим загрожує захоплення гаджетами) порушується циркуляція крові в ногах, внутрішніх органах, включаючи головний мозок. Це погано позначається на розумових процесах, пам'яті, концентрації уваги.

Якщо дитина віддає перевагу комп'ютерним іграм, а не рухливим, його м'язова система стає слабкою, порушується постава (що веде до порушення функцій внутрішніх органів і систем), з'являються зайві кілограми.

Крім того, дитячі очі відчувають колосальне навантаження, рано виникають проблеми із зором.

**Емоційна залежність.** Якщо дитина проводить дуже багато вільного часу за комп'ютером, планшетом або смартфоном, у неї формується залежність від них. Поступово інші розваги стають нецікаві. А втративши улюбленого електронного пристроя, дитина починає нервувати і вередувати.

Тривале споглядання екрана (впродовж 1 години для старших дошкільнят) призводить до перезбудження нервової системи, розвитку агресивності та інших розладів.

### *Правила, які допоможуть зменшити шкоду гаджетів*

Існує декілька простих правил, яких слід дотримуватися батькам і дітям, щоб зменшити як психологічну, так і фізичну шкоду гаджетів для дитини:

- ✓ За допомогою функції батьківського контролю. З її допомогою можна обмежити час використання гаджета або заблокувати доступ до певних сайтів і додатків. У цьому випадку функція заборони переноситься з батьків на гаджет, конфлікт не виникає.
- ✓ Дотримуйтесь балансу з реальними заняттями. Не забувайте про творчість, читання книг, рухливі ігри, прогулянки.
- ✓ Не замінюйте реальні гри їх віртуальними сурогатами. Гра на планшеті в шахи – не те ж саме, що шахова партія з другом, мамою чи батьком.
- ✓ Вивчіть самі і покажіть дитині корисні додатки. Нехай дитина дізнається, як вести записи, обробляти аудіо, відео і фотографії, читати електронні книги тощо. Почніть з тих додатків, які стосуються реальних інтересів дитини.
- ✓ Лікарі рекомендують робити гімнастику для очей. Вона не тільки корисна, але і може бути дуже цікава для дитини.



### *Вправи для очей:*

- Інтенсивно порухайте очима по горизонталі (направо – наліво) і по вертикалі (вгору – вниз).
- Плавно описуйте поглядом фігури: горизонтальну вісімку, вертикальну вісімку, літери.
- Зробіть кругові рухи відкритими очима. Спочатку рухайтесь за годинниковою стрілкою, потім – проти.
- Сильно зажмурте очі, а потім розслабте м'язи. Повторіть декілька разів.
- Не менше ста разів легко і швидко поморгайте очима.
- Підійдіть до вікна, уважно подивіться на близько розташований предмет, наприклад, на віконну раму, а потім вдалину, наприклад, на дерево.
- На вдиху подивіться у правий верхній кут (приблизно  $45^\circ$  відвертикалі) і, не затримуючись, поверніть очі в початкове положення. На наступному вдиху подивіться в нижній лівий кут і на виході поверніть очі в початкове положення. Повторіть вправо, подивившись спочатку в лівий верхній кут, потім – в правий нижній.
- Глибоко вдихаючи, подивіться на кінчик носа. Зробіть затримку дихання на декілька секунд і, видихаючи, поверніть очі в початкове положення. Потім просто закрийте очі на пару хвилин, спокійно і глибоко подихайте.