

«ДЕТИ В МИРЕ СОВРЕМЕННЫХ ГАДЖЕТОВ»

Влияние компьютеров, планшетов
на здоровье ребенка

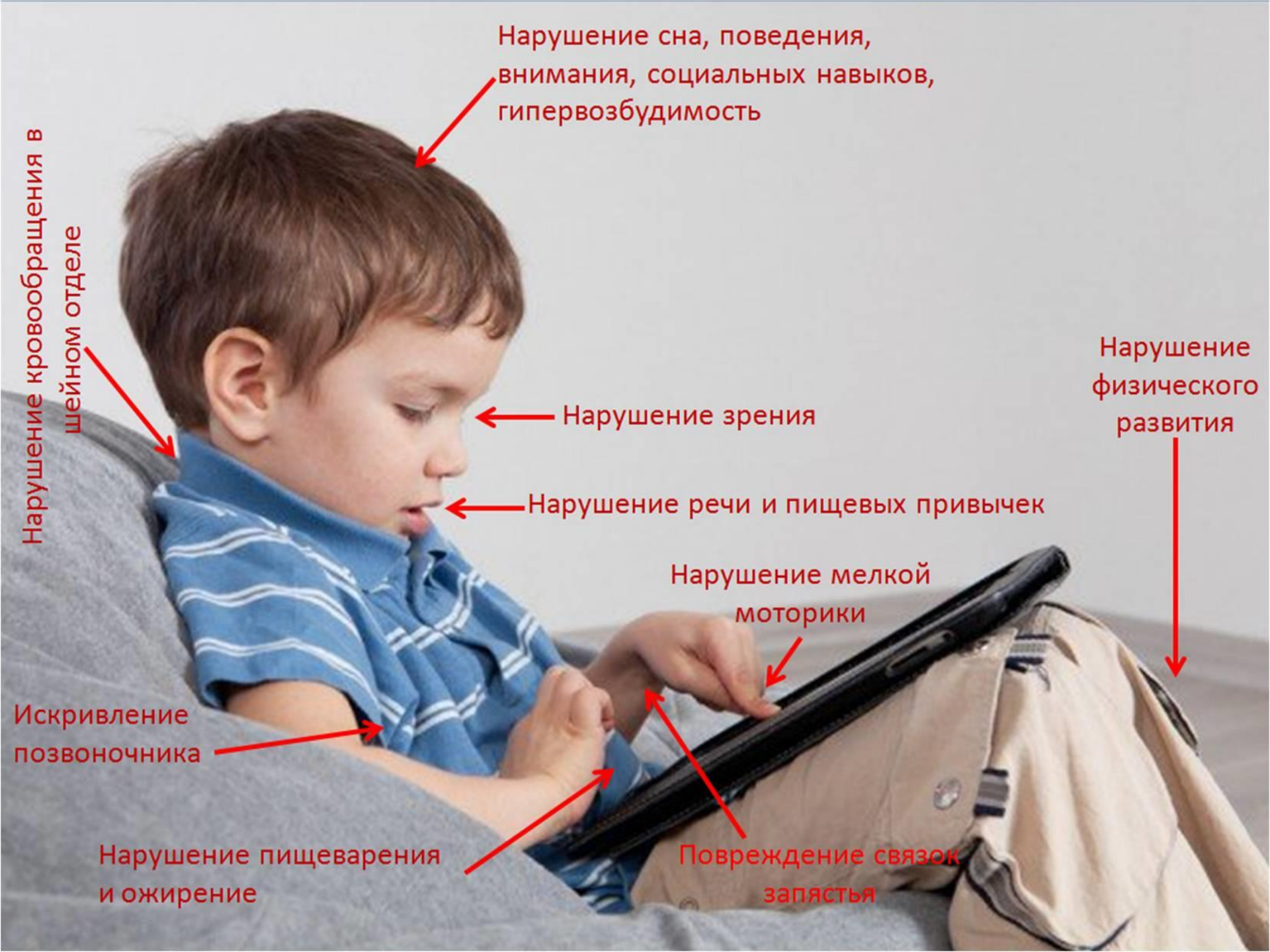


Подготовила: Ткач О. И.
педагог-психолог МКДОУ
«Детский сад «Незабудка»
п. Воротынск

ЧИСЛО ДЕТЕЙ, РЕГУЛЯРНО ПОЛЬЗУЮЩИХСЯ ПЛАНШЕТАМИ, В РАЗВИТЫХ СТРАНАХ ДОСТИГАЕТ 90%!

Наряду с несомненной пользой, они несут детям и колоссальный вред!





Нарушение сна, поведения,
внимания, социальных навыков,
гиперактивность

Нарушение кровообращения в
шейном отделе

Нарушение
физического
развития

Нарушение зрения

Нарушение речи и пищевых привычек

Нарушение мелкой
моторики

Искривление
позвоночника

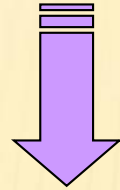
Нарушение пищеварения
и ожирение

Повреждение связок
запястья

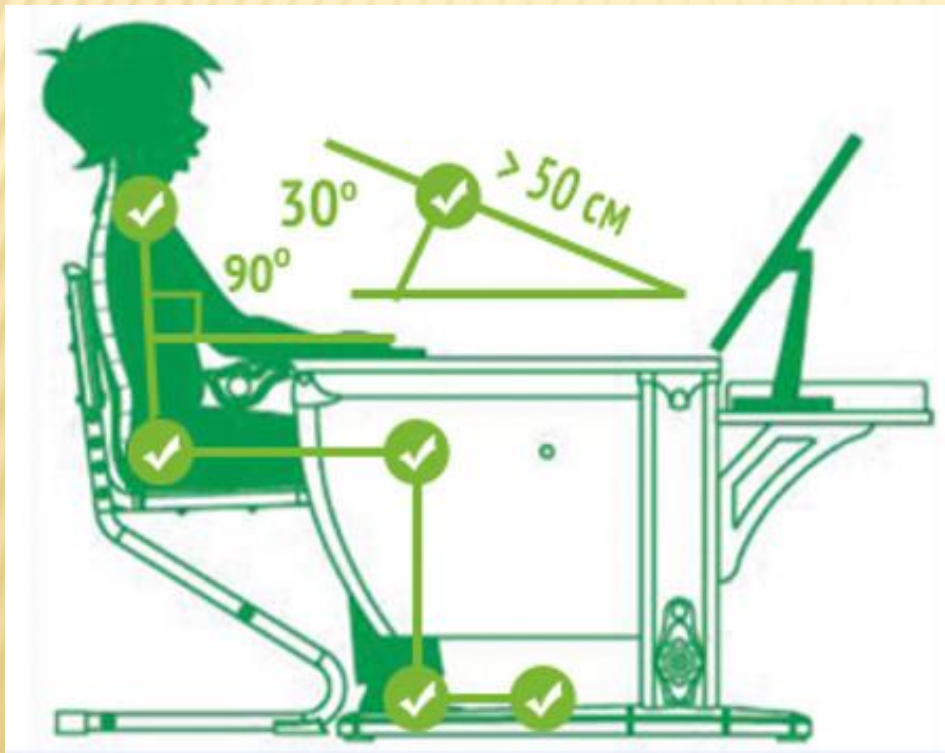
ПРИЧИНЫ, ПО КОТОРЫМ СЛЕДУЕТ ОГРАДИТЬ РЕБЕНКА ОТ ГАДЖЕТОВ:

- электромагнитное излучение, оказывает негативное влияние на ЦНС, что приводит к рассеянному вниманию, снижению уровня интеллекта;
- проблемы с координацией действий между командами головного мозга и движениями рук;
- постоянное использование мышки и однообразная нагрузка на пальцы рук приводит к сдавливанию нервов – туннельный синдром;
- нарушение мелкой моторики рук;
- близорукость, синдром сухого глаза;

- нарушение кровообращения шейного отдела;
- нарушение осанки.



Правило прямых углов



- искажается мировосприятие (что-то не то увидел, что-то не так понял)
- притупляется чувство самосохранения
- не умеют решать конфликты мирным путем
- не умеют нести ответственность за свои поступки
- убивается желание трудиться, прилагать усилия для достижения результата, что приводит в последствии депрессии и истерикам, когда в реальной жизни ничего получается



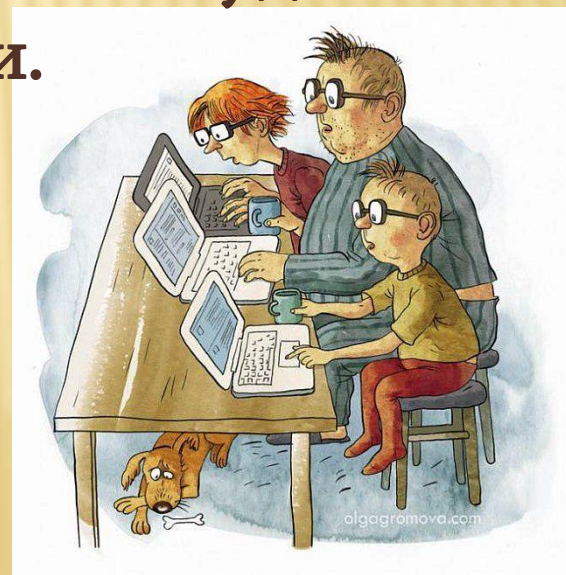
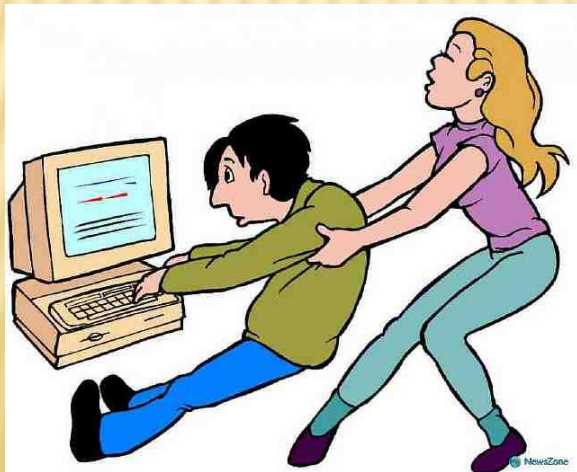
ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГАДЖЕТОВ:

- замена себя (взрослые не хотят, не умеют общаться с ребенком);
- помощь, высвобождение времени;
- поощрение интереса к гаджетам с ранних лет;
- средство успокоения детских слез и истерик.



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Ребенок копирует образ жизни родителя, а также и способы времяпровождения за компьютером. Сложно научить ребенка правильному целевому использованию компьютера, если сами родители используют его неадекватно;
- Родитель несет ответственность за то, что будет смотреть ребенок, сколько по времени.



СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ МОЖНО ПРОВОДИТЬ ПЕРЕД ЭКРАНОМ?

С 2-х до 5 лет – 1 час (начиная с 30-40 мин)
экранного времени разделенное на мелкие периоды.

С 5 лет – 2 часа экранного времени.

Правило трех 20-ок

20 мин ---- 20 сек ---- 20м.



- ✘ Очень важно чтобы дети следили за экраном одновременно со взрослыми.
- ✘ Реакция ребенка на то, что происходит в реальном мире и на экране должна быть разная. Научить ребенка азам понимания того, как ведут себя естественные реальные предметы в окружающем мире.



ТЕЛЕВИЗОР В ФОНОВОМ РЕЖИМЕ

ПОСМОТРЕЛИ ТЕЛЕВИЗОР? ВЫКЛЮЧАЙТЕ!

Дети в возрасте от 8 месяцев (!) до восьми лет в среднем подвергаются его воздействию 232 минуты в день. Добавьте к этому ежедневные 80 минут просмотра телепередач, и в сумме получится не менее 5 часов в компании с «электронной няней».



Время, проведенное перед экраном телевизора, компьютера, планшета – это время оторванное от общения с родителями и от огромного интересного окружающего мира.

