

**Радость детства продли хоть на миг.**

**Забери у дитя телефон.  
Посмотри с ним на рыбок, на птичек,  
Поиграй с ним в футбол: ты и он,  
И костёр разведи с ним без спичек.**

**Почему нужно сунуть планшет  
В ручки детские вместо скакалок?  
Телевизор, «iPhone», интернет  
Не заменят ни «прятки», ни «салок».**

**Наши дети не знают совсем  
Ни иголки, ни швабры, ни тряпки...  
«Виртуальное» — нет других тем!  
Где теперь шалаши и палатки?**

**Борщ сварить и испечь пироги,  
Как носочки стирать и штанишки?  
Ты войти ему в ЖИЗНЬ помоги.  
Завтра взрослыми станут детишки.**

**Посади с ним цветок, деревцо.  
Пусть на них смотрят детские глазки.  
Отверни от экрана лицо,  
Расскажи ему мудрую сказку.**

**Научи его книги читать,  
Размышлять над поступком героя,  
Научи и творить, и мечтать,  
Обсуждать все проблемы с тобою.**

**Покажи, что живой мир вокруг:  
Ни «мультишный», ни «зло-виртуальный»,  
Научи его: что значит ДРУГ!  
В ЖИВЫХ играх и в жизни РЕАЛЬНОЙ.**

**Пусть его свежий воздух пьянит,  
Ведь занятий вокруг — миллионы!  
Радость детства продли хоть на миг:  
Дай СЕБЯ ему вместо АЙФОНА!**

Современная жизнь «преподнесла» еще одну психологическую проблему — гаджеты (от англ. gadget, что обозначает «техническая новинка») и зависимость от них.

### **В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ?**

Ребенок привыкает получать впечатление и удовольствие, не прилагая усилия, в дальнейшем он стремится получать удовольствия таким же способом и имеет гораздо больший риск вовлечения в употребление наркотиков, алкоголя, сигарет и других средств зависимости.

Дети, все время проводящие перед телевизором, ПК, планшетом, не умеют общаться. Они не чувствуют дистанцию, не могут спокойно смотреть в глаза собеседнику, задают вопросы и не дожидаются ответов.

У ребенка тормозится развитие речи и собственной фантазии, не развиваются чувства и эмоции, портится зрение, осанка; если ребенок ест перед телевизором, нарушается работа желудочно-кишечного тракта.

Телефоны и планшеты стали частью нашей повседневной жизни. И как бы нам это не нравилось, первыми в этой борьбе проиграли и одновременно выиграли наши дети.

Дети будут жить, работать, отдыхать, коммуницировать, используя гаджеты. Но для того, чтобы использовать их разумно, надо пройти предварительный путь развития. Главное — соблюдать определенные правила.

Мобильные игры и развивающие приложения полезны для детей, особенно если они носят развивающий, интерактивный характер.

Самым важным является возраст **до трёх лет**, когда гаджеты должны быть минимизированы настолько, насколько это возможно. Спокойно рассказывайте малышу **1,5–2 лет** о мобильном телефоне и планшете также, как рассказываете о других предметах (кастрюлях, сковородках, одежде, книгах и пр.), давайте пояснения об их назначении. Не формируйте у ребенка образ «запретного плода».

Согласно последним исследованиям ВОЗ, дети **до 1 года** должны заниматься физической активностью несколько раз в день, это включает в себя и лежание на животе в течение 30 минут, как минимум. Кроме этого, дети в этом возрасте должны спать не менее 15 часов в сутки. Чем чревата неподвижная поза перед телевизором или планшетом? Ожирением. Дети, которые проводят перед экраном больше часа в день, больше склонны к полноте, чем их сверстники, проводящие перед экраном менее часа.

Дети, проводящие много время за гаджетами в возрасте **двух-трёх лет**, имеют худшие показатели развития в более позднем возрасте. Увлечение телевизором в возрасте от одного до трех лет приводит к проблемам с концентрацией внимания к седьмому году жизни.

**Давайте детям гаджеты, начиная с 3–5 лет.**

**До 3 лет** не рекомендуется давать детям гаджеты, так как от 1 до 3 лет

ведущей в развитии ребенка является предметная деятельность, и родителю необходимо создать для ребенка богатую и разнообразную сенсорную среду, с которой малыш активно действует: трогает, нюхает, облизывает. Именно она является важнейшей предпосылкой становления внутреннего плана действия и умственного развития. Овладение речью у малыша происходит также из потребностей в общении со взрослым и потребности в предмете, который нужно назвать. 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.

**С 3 лет** у ребенка начинается новый этап развития — социализация. С этого момента мы можем начинать учить детей взаимодействовать с гаджетами. Если родители полностью лишают ребенка доступа к планшету, мобильному телефону, то рано или поздно он столкнется с ними в полном объеме, и, если был «не привит», ему будет тяжело освоиться.

У ребенка до 7 лет не сформирована произвольность — способность владеть и управлять своими функциями. Без родителей ребенок, не имея чувства времени, не сможет вовремя «выйти» из увлекательной игры.

### **Выбирайте лучшее**

Мобильные игры — это вид развивающих игр, которые нужны для детей, и они должны встать вместе в один ряд, не должны выбиваться, не быть «запретным плодом», инструментом наказания или поощрения, они должны быть тем предметом, который нам помогает развить, познать, узнать новое в этом мире.

Используйте мобильные развивающие игры по возрасту наравне с другими развивающими пособиями, занятиями для детей. Помните, что мобильная игра, обучающее приложение с его любимыми мультгероями привлекут внимание и помогут ребенку с удовольствием освоить новое или закрепить уже пройденный материал. Правильное содержание мобильной игры, равно как мультфильма или книги будет оказывать положительное влияние на ребенка, способствовать его обучению и развитию. Поэтому важно не только следить за временем, которое ребенок проводит у экрана, но и тщательно отбирать соответствующие приложения.

Участвуйте в выборе мобильных игр, изучайте описание разработчиков, смотрите скриншоты и обсуждайте все это вместе с ребенком.

Понаблюдайте, как играет ребенок, поинтересуйтесь, сложно или легко ему. Обратите внимание на графику, темп и звук игры. По возможности, прежде чем дать игру ребенку, пройдите ее сами.

**С учетом физиологических особенностей, рекомендуемое для детей время мобильной игры:**

3–4 года — не более 10–15 минут 1–3 раза в неделю;

5–6 лет — до 15 минут непрерывно 1 раз в день;

7–8 лет — до 30 минут 1 раз в день;

9–10 лет — до 30–40 минут 1–3 раза в день.

### **Займитесь об осанке и зрении.**

- \* Подберите мебель (стол и стул) в соответствии с ростом ребенка.
- \* Необходимо следить за соблюдением правильной осанки ребенком.
- \* За монитором ребенок должен сидеть не сутулясь, не наклоняясь, уши должны находиться в одной плоскости с плечами. Во всех остальных случаях позвоночник испытывает дополнительную нагрузку.
- \* Держать смартфон лучше непосредственно перед глазами, как будто пользователь что-то фотографирует им — это снизит нагрузку на шею.
- \* Источники освещения в комнате не должны вызывать блики на экране.
- \* Ни в коем случае не позволяйте ребенку играть в темноте.
- \* Для профилактики нарушения зрения старайтесь регулярно выполнять гимнастику для глаз (2–3 раза в день по 3–5 минут).

Рекомендуемые правила:

- ✚ 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. Установленные в семье правила общения с электронными устройствами должны соблюдаться всеми членами семьи.
- ✚ **Начните с себя!!!!!! Пожалуй, это самое главное правило. Прежде чем говорить ребенку, что гаджет – это вредно, посмотрите на себя. Сколько времени вы проводите, сидя с телефоном, бездумно листая ленты соцсетей?! Освободите себя от цифровой зависимости, и вы заметите, что дети станут реже залипать в планшете или телефоне, а телевизор перестанет быть фоном вашей обычной жизни.**