

Правила безопасного использования планшета

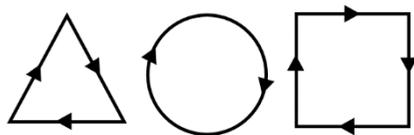
- *Ограничение использования планшета по возрасту детей. Не желательно использование планшета детьми ранее 3 лет.
- *Ограничение по времени работы с планшетом
Дошкольникам проводить время за планшетом можно не более 20-30 минут в день.
Школьникам младших классов это время можно продлить до часа в день.
Начиная с 10 лет, можно позволить ребенку провести за планшетом до полутора часов в день.
- ***Необходимо делать гимнастику для глаз каждые 15-20 минут.**
Родителям стоит либо самим контролировать время пребывания за планшетом, либо устанавливать таймер, *предварительно договорившись, что, как только будет услышан сигнал, означающий окончание отведенного времени, — планшет откладывается в сторону.*
- * Экран планшета должен располагаться в 30-40 см от глаз ребенка. Желательно держать его под углом 10-20 градусов так, чтобы взгляд на дисплей падал немного *сверху вниз*.
- * Нужно научить ребенка правильно сидеть — не сутулиться, не класть ногу на ногу, не поднимать высоко голову.
- * Противопоказано смотреть мультфильмы или играть в игры на планшете в положении лежа.
- *Также, по возможности, стоит отказаться от использования планшета в автомобиле во время движения (особенно, от игр, которые требуют постоянного напряжения глаз и концентрации внимания).
- * Систематически следует протирать экран от искажающих картинку загрязнений.

Гимнастика для глаз.



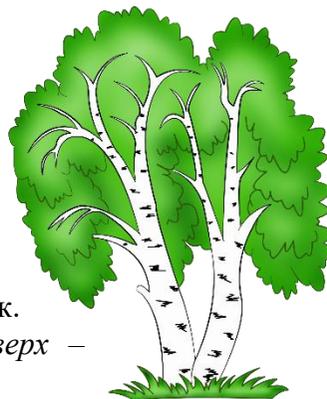
Медвежонок потянулся
(*посмотреть вдаль и развести руки в стороны*)
Раз-направо посмотрел,
(*движение глазами вправо*)
Два - налево посмотрел.
(*Движение глазами влево*)
Лапы в стороны развел,
(*Движения глазами вверх*)
Мёда видно не нашёл.
(*Закрывать глазки*)

Треугольник, круг, квадрат нарисуем мы подряд. (*Движения глазами по тексту*).



Вот стоит осенний лес!

В нем много сказок и чудес!
(*Круговые движения глазами*)
Слева - сосны, справа - дуб,
(*Движения глазами влево - вправо*).
Дятел сверху, тук да тук.
(*Движения глазами вверх - вниз*).
Глазки ты закрой-открой
(*Движения глазами по тексту*).
И скорей бегом домой!
(*Движение глазами по горизонтальной восьмерке*)



МБДОУ №21 «Изумрудный город»

Памятка-консультация для заботливых родителей



ОСТОРОЖНО ГАДЖЕТ!

подготовил учитель-логопед
Дроботова С.В.

Планшетные компьютеры и смартфоны прочно вошли в повседневную жизнь. Наряду со взрослыми, до 85% детей также регулярно пользуются этими устройствами. Планшеты способны принести не только пользу.

Чем вредит неумеренное использование смартфонов и планшетов ребенку?

1. Вредит физическому здоровью. При длительном использовании планшета ухудшается зрение ребенка. Всё чаще в амбулаторной карте можно увидеть ПИНА (Привычно–избыточное напряжение аккомодации) – стабильный гипертонус циркулярной мышцы глаз развивается вследствие постоянной зрительной работы на чрезмерно близком расстоянии до объекта.

БЕЗ нарушения остроты зрения при обычном офтальмологическом обследовании. Ведет ПИНА к близорукости. И всё чаще ребенок будет низко склоняться при письме и чтении.



Оттого, что ребенок длительное время находится в одной позе, склонив голову вниз при использовании планшета, ухудшается осанка, может развиваться искривление позвоночника (**особенно страдает шейный отдел**);

В результате долгого держания гаджета в руках, однообразного движения пальцами по

экрану, может ухудшиться кровообращение кистей рук; Возможно нарушение координации между сигналами головного мозга и движениями рук;

2. Влияет на отношения между ребенком и родителями. Новые нейронные связи в головном мозге (а значит и закрепление новых навыков) образуются быстрее, если ребенок постоянно общается с родителями, слышит их голос, что в дальнейшем поможет находить взаимопонимание.

3. Учащает детские истерики. Планшет очень быстро превращается в любимую игрушку ребенка, с которой он не желает расставаться.



4. Может вызвать зависимость. Ведь это так здорово — получить результат, которого ты захочешь, одним нажатием пальца на дисплей. Планшеты и смартфоны не учат детей самоконтролю, а, наоборот – дают возможность не ограничивать себя в своих желаниях.

5. Ухудшает сон. Игры на планшете и смартфоне перед сном возбуждают нервную систему, приводя к трудностям засыпания, к беспокойному сну. Замените их чтением книг.

6. Вызывает трудности в учебе. Исследования подтверждают, что дети, чрезмерно увлекающиеся девайсами, хуже учатся. Страдает свободный мыслительный процесс, который подменяется готовыми ответами виртуальной реальности. Ребенок не испытывает необходимости самому осмысливать события реальной жизни. Снижается мотивация обучения

7. Не развивает умение общаться и речь в целом. Виртуальное общение лишает ребенка возможности увидеть реакцию другого человека, а значит – не дает возможности задуматься о последствиях своих слов и действий. Это приводит к тому, что дети начинают испытывать тревожность в ситуациях, требующих живого общения.

8. Это может вызвать психические отклонения Легкодоступная информация в интернете, не соответствующая возрасту ребенка, может привести к психозу, нарушениям в поведении, раннему половому влечению.

9. Увеличивает детскую агрессивность Огромное количество игр провоцирует детскую жестокость, уменьшают чувствительность к насилию. Когда на экране кровь течет рекой, начинает казаться, что это нормально. Такое отношение многие дети переносят в реальную жизнь проявляют нетерпимость к более слабым.



10. Чрезмерное увлечение компьютерными устройствами не дает возможность повышать навыки коммуникации.

Несомненны и плюсы планшетных компьютеров. Они могут помогать в обучении, развивать определенные навыки, обогащать знания ребенка. Но взрослым нужно пользоваться такими помощниками очень осторожно.

И чтоб гаджет не принес вреда ребенку, нужно помнить о правилах правильного и безопасного его использования.