

МБДОУ д. Лузгина «детский сад Аистенок»

**Родительское собрание
на тему «Современные дети и гаджеты»**

Родительское собрание на тему «Современные дети и гаджеты»

Цель: создать условия для осмысления родителями влияния гаджетов на детский организм.

Задачи:

1. Обратить внимание родителей на достоинства и недостатки общения ребенка с мобильным телефоном.
2. Показать влияние сотовых телефонов на здоровье и психику ребенка при неправильном его использовании.

План:

- Как избавить ребенка от компьютерной зависимости или не дать ей сформироваться.
- Памятки в помощь родителю.

Добрый день, уважаемые родители!

Новые технологии активно вторгаются не только нашу жизнь, но и жизнь наших детей.

Ребёнка 21 века не возможно представить без электронных гаджетов и Интернета. Смартфон, планшет, ноутбук и др. - неиссякаемый источник удовольствия для детей и предмет беспокойства родителей.

Гаджеты стали неотъемлемой частью всех сфер нашей деятельности.

Но вот вопрос: способствует ли это развитию ребёнка школьного возраста или, напротив, сдерживает его? Компьютер, планшеты, смартфоны, и в самом деле очень необычная игрушка.

Существуют как сторонники, так и противники применения гаджетов в деятельности детей.

Какие плюсы и минусы того что наши дети используют телефоны планшеты?

Минусы

- Ухудшение зрения
- Осанки
- Ожирение
- Нарушение речи
- Гипервозбудимость
- Зависимость
- **Плюсы**
- Обучение и развитие
- Удобство связи и общение
- Контроль родителей
- Приятное время проведение
- Поиск информации

Овладение новыми навыками: можно научиться фотографировать, снимать видео, тут же собирать их в ролик, дополняя титрами, заставками, музыкой.

Общение: удобное средство связи.

Поиск информации: решение конкретных задач, замена обычных книг на электронные. Последние модели позволяют не только читать, а ещё и слушать аудио и смотреть видео. Нетбуки и планшеты также облегчили обучение. С их помощью можно выйти в Интернет и просмотреть интересующую информацию.

Минусы!

- При длительном использовании планшета ухудшается зрение ребенка. Постоянное вглядывание в экран приводит к близорукости, а напряжение глаз – к их сухости. Это грозит последующим воспалением и инфицированием;

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

- В результате долгого держания гаджета в руках, однообразного движения пальцами по экрану, могут возникнуть патологии кистей: растяжение связок, проблемы с сухожилиями, особенно это касается большого пальца;

- Это может вызвать ожирение. При длительном использовании планшета ребенок уменьшает свою двигательную активность. Часто, залипая в планшете, любит полакомиться чем-то вкусеньким. По данным исследований американских ученых, дети, которым разрешено выходить в Интернет из своей спальни, на 30% чаще имеют избыточный вес.

Как видите у современных гаджетов есть и положительные и отрицательные стороны. Один из важных факторов риска - это нагрузка на психику.

Исследователи из российского центра электромагнитной безопасности утверждают, что электромагнитное излучение от современных коммуникационных устройств оказывает негативное влияние на центральную нервную систему. Причем наиболее подвержен именно детский организм. Анализ групп школьников показал, что дети, регулярно использующие планшеты и смартфоны, отличаются рассеянным вниманием и снижением коэффициента развития интеллекта. Российские санитарные нормы не рекомендуют детям использовать гаджеты с высокочастотным электромагнитным излучением: телефоны, смартфоны. Существуют и дополнительные факторы вреда здоровью от активного применения планшетов и других подобных устройств.

Во-первых, у детей часами проводящими за сенсорным экраном начинаются проблемы с координацией действий между командами головного мозга и движениями рук. Наблюдались случаи, когда такие ребята не могут даже кинуть мяч по прямой линии, поскольку верхние конечности неадекватно реагируют на сигналы из головы.

Во-вторых, постоянное вглядывание в небольшие объекты на экранах смартфонов и планшетов развивает близорукость (особенно у тех, кто близко подносят экран к глазам, а сухость напряженных глаз может приводить к их воспалению и инфицированию).

В-третьих, регулярное применение планшетов и смартфонов вредно для позвоночника (особенно шейного отдела, который у детей еще имеет податливую структуру и быстро искривляется).

И, в-четвертых, постоянный и неестественный наклон головы вниз и прижимание подбородка к шее может приводить к воспалительным процессам на коже и впоследствии к её более быстрому старению. Помимо всего вышесказанного вред от планшетов и смартфонов еще и носит социальный и психологический характер, так как они затягивают ребенка своими играми и мультимедийными приложениями, что мешает полноценному общению, а впоследствии делает несовершеннолетнего человека раздражительным и погруженным в виртуальный мир фантазий.

Успеваемость детей в школе, увлеченных компьютерами и планшетами, снижается, а круг интересов замыкается на играх и социальных сетях.

Давайте вместе ответим на вопрос: «Вред от планшетов и смартфонов – что же делать родителям?»

Уважаемые родители! Для установления наличия зависимости от компьютерных игр и Интернета у ваших детей предлагаю вам ответить на серию вопросов.

Тест для родителей

"Определение компьютерной зависимости у младших школьников"

Вопросы теста звучат так

1. Как часто ваш ребенок играет за компьютером?
 - а) каждый день - 3 балла;
 - б) через день - 2 балла;
 - в) когда нечем заняться - 1 балл.
2. Сколько времени он тратит на компьютерные игры ежедневно?
 - а) 2-3 ч и больше - 3 балла;
 - б) час или 2 ч - 2 балла;
 - в) час максимум - 1 балл.
3. Кто выключает компьютер ребенка?
 - а) вы - 3 балла;
 - б) иногда вы, иногда ребенок - 2 балла;
 - в) ребенок самостоятельно - 1 балл.
4. Когда у вашего ребенка появляется свободное от учебы время, он.
 - а) сидит за компьютером - 3 балла;
 - б) иногда может и сесть за компьютер - 2 балла;
 - в) гуляет на улице или занимается домашними делами - 1 балл.
5. Прогуливал ли ваш ребенок учебу или другое важное мероприятие ради того, чтобы поиграть за компьютером?
 - а) да, прогуливал - 3 балла;
 - б) было пару раз, но не очень важное событие - 2 балла;
 - в) нет - 1 балл.
6. Делится ли ребенок впечатлениями о какой-либо компьютерной игре с вами?
 - а) да, постоянно - 3 балла;
 - б) иногда рассказывает - 2 балла;
 - в) редко, почти никогда - 1 балл.
7. Какую роль в жизни ребенка играет компьютер?
 - а) это для него все или почти все - 3 балла;
 - б) значит много, но есть много других вещей, которые для него важны не меньше - 2 балла;
 - в) ребенок особенно не интересуется компьютером - 1 балл.

Рекомендации по результатам анализа тестирования:

1) если набрано 18-21 баллов.

Компьютерная зависимость явно выражена

1. Составьте график работы за компьютером или, лучше всего, -"режим дня" для ребенка,

где будет указано, какое количество времени он может проводить за компьютером (*оптимально до 30-60 мин в день*).

2. Проводите со своим ребенком больше времени. Это могут быть, к примеру, совместные прогулки (*в магазин, кинотеатр, парк*).

3. Чаще приглашайте друзей ребенка к себе домой, но следите за тем, чтобы они не собирались вокруг компьютера.

4. Если ребенок ведет себя раздражительно, то не нужно с ним спорить, оскорблять.

Дети, у которых наблюдается компьютерная зависимость, очень раздражительны и агрессивны, нужно действовать постепенно и незаметно для самого ребенка.

5. Помните: здоровье вашего ребенка в ваших руках.

2) если набрано 12-17 баллов.

Ребенок не страдает компьютерной зависимостью, но расположен к ней

1. Следите за тем, чтобы ребенок не увеличивал время, проводимое за компьютером.

2. Главное - не допустить того, чтобы ребенок стал компьютеро-зависимым

3) если набрано 7-11 баллов.

Ребенок не находится в зоне риска компьютерной зависимости

Участвуйте в жизни ребенка, тогда в будущем он будет так же психологически устойчив и к другим зависимостям

Уважаемые родители! Я для вас приготовила рекомендации по правильному подбору и применению игровых программ.

Для эффективного и правильного применения игровых программ с целью воспитания и развития детей, педагогам и родителям следует применять ряд рекомендаций.

Прежде всего, необходимо выбирать жанр игры в соответствии с темпераментом и склонностями ребенка. Одним лучше подходят спокойные, неторопливые игры, а другим — активные, динамические.

Если вы замечаете, что ребенок стал излишне нетерпелив в общении с окружающими, это может быть последствием компьютерных игр: дети привыкают к тому, что компьютер реагирует на их действия мгновенно, и замедленная реакция окружающих начинает их нервировать. В этом случае объясните ребенку, в чем суть проблемы, и подберите игры поспокойнее, в которых ему придется больше думать и меньше действовать. Разрешайте дольше играть в игры с исследовательским содержанием, чем с развлекательным. Определить, содержит ли игра элементы исследования, можно по следующим признакам.

Продолжительность игры выбирается в соответствии с возрастом ребенка и характером игры. У каждой игры свой ритм и своя продолжительность.

Я вам подготовила памятку детям вы это можете прочесть своим детям.

1. Помни о времени использования гаджетов детьми

- 4-5 лет — не более 15 минут;
- 6 лет — 20 минут;
- 7-9 лет — 30 минут;
- 10-12 лет — 40 минут;
- 13-14 лет — 50 минут.

2. Если занятие предполагает более длительное нахождение перед монитором, необходимо делать 10-минутные перерывы.

3. Оптимальное расстояние между глазами и монитором — 60-70 см.

4. Не пользуйся гаджетами перед сном.

5. Удели время прогулкам на свежем воздухе, спорту, подвижным играм.

6. Будь осторожен! В сети можно столкнуться с опасностями (нужно сообщить родителям!)

7. Не забудь про обязанности по дому.

Рекомендации по профилактике экранной зависимости у детей:

1. Родители - пример для своих детей. Они обучают их жить так, как делают это сами. Если включенный телевизор в течение всего дня является фоном для времяпровождения членов семьи в квартире, если родители долго находятся в Интернете и социальных сетях или постоянно играют в компьютерные игры, то чего же ждать от детей?

2. Взрослые должны с самого начала озвучить ребенку четкие и жесткие правила пользования телевизором, планшетом, компьютером. Конкретные и разумные ограничения упорядочивают мир ребенка, делают его простым и понятным: четко зная границы дозволенного, он чувствует себя в безопасности.

3. Ребенка возможно записать в кружок или секцию в соответствии с его интересами. Тогда, во-первых, у него будет оставаться меньше времени на компьютер, во-вторых, он будет увлечен живым общением со сверстниками.

4. Периодически вместо проведения вечера у телевизора, компьютера, планшета можно устраивать прогулку или игру всей семьей в лото, игры-загадки, шашки, шахматы, конструктор.

5. Компьютер можно использовать для проведения совместно с ребенком экскурсии по виртуальному зоопарку, парку, городу или установить полезные для развития программы.

6. Рекомендуется соблюдать следующие ограничения пользования дошкольником компьютером или планшетом:

- продолжительность пребывания за компьютером (*использования мобильного телефона, планшета и т. д.*) не должна превышать 10 минут для детей 5 лет и 15-20 минут для детей 6-7 лет;

- не стоит допускать ребенка дошкольного возраста к компьютеру чаще трех раз в неделю, более одного раза в течение дня. А также поздно вечером и непосредственно перед сном;

- необходимо следить за тем, во что играет ребенок, и какие фильмы он смотрит;

- используйте будильник, чтобы ограничить время игр или пребывания ребенка в Сети.

7. Компьютер следует устанавливать в таком месте, где вы будете видеть, чем занимается ребенок.

8. Ребенку все же лучше не покупать отдельный компьютер. Пусть играет на папином. Тогда у вас в любое время будет веская причина сказать «достаточно» – компьютер нужен папе.

9. В жизни ребенка должно быть как можно больше реальных событий: забота о домашних животных, общение с друзьями, занятие спортом, общий со взрослыми досуг в будни и выходные, веселые приключения.

Заключение.

Уважаемые родители, хочется отметить, что очень важно ребенку придерживаться чувства меры и содержания компьютерной игры, важно правильно ее выбирать. И чтобы компьютер здоровью не повредил, именно вам, родители, необходимо регламентировать время, которое ребёнок проводит за компьютером.

Желаю, чтобы наши дети любую жизненную задачу смогли решить сами, не прибегая к технике, а общаясь с родителями, как самими близкими, неравнодушными людьми, готовыми всегда дать совет и протянуть руку помощи.

Спасибо за внимание!