

Корисно батькам



Використання гаджета може бути корисним, якщо батьки доберуть правильні програми для дитини. Адже будь-яка позитивна інформація принесе їй нові знання. Наприклад, для дошкільнят є ігри, які допоможуть навчитися читати і рахувати. Гаджети дають можливість швидко знаходити інформацію й опанувати новими навичками (надсилати електронні листи, малювати в спеціальних програмах, користуватися відеозв'язком) – і в цьому, без сумніву, їх перевага.

Але щоб гаджети були тільки корисними, слід неодмінно дотримуватися балансу. Електронні прилади мають доповнювати життя дитини, а не замінювати його. І ще одне важливе правило: бажано не залишати дитину наодинці з гаджетом. Батьки повинні відповідально контролювати всі дії дитини з гаджетом, забезпечувати відповідний контент, а не пускати цю справу на самоплин.

Крім того, не можна дозволяти дитині грати на планшеті під час їжі, виконання шкільних завдань або розмови з дорослими. Інакше реальна взаємодія дитини з іншими людьми підмінятиметься віртуальною. Не можна допускати, щоб дитина отримувала емоції виключно через гаджети. Для цього батьки самі повинні приділяти дитині достатньо уваги та захоплювати її цікавими заняттями (спорт, різні секції, походи в кіно, вивчення мов). Що більше дитина зайнята тим, що їй подобається, то менше в неї часу на безглузді стрілялки.

На думку фахівців, тривалість безперервної роботи за гаджетом для дітей різного віку має бути такою:

5 років – не більше 7 хвилин;

6 років – 10 хвилин;

7-9 років – 15 хвилин;

10-12 років – 20 хвилин;

13-14 років – 25 хвилин;

15-16 років – 30 хвилин.

Крім того, між заняттями, якщо вони передбачають більш тривале перебування дитини перед екраном, необхідно робити перерви не менше 10 хвилин.

Схоже, кожен батько сьогодні знає, в чому полягає шкода комп'ютера. Він часто замінює дітям спілкування з близькими та інші види діяльності і призводить до цілого ряду ускладнень: неврологічних та офтальмологічних проблем, опромінення, яке є навіть у найсучасніших моделей і до якого особливо сприйнятливий саме дитячий організм. А також залежність.

Що ж за «звір» такий ця залежність?

Багато хто вважає, що сучасна дитина тільки й робить, що сидить в іграх, соціальних мережах, фільмах і мультиках. А без улюбленого гаджета стає некерованою та істеричною.

Не варто категорично забороняти дитині користуватися сучасними гаджетами. Сучасні діти мусять вільно орієнтуватись як у реальному, так і віртуальному просторі, цього вимагає сучасний світ, який все більше стає технологічним

Щоб отримати максимальні переваги від цифрового спілкування, достатньо встановити чіткі правила, і дотримуватися їх всією сім'єю.

1. Почніть із себе. Адже не дарма кажуть: "Не виховуйте дітей, все одно вони будуть схожі на вас - виховуйте себе".
2. Створіть зони, вільні від будь-яких гаджетів.
3. Складіть графік використання девайсів. Час, який ваша дитина проводить, граючись на приставці, має бути дозованим і чітко прописаним. Одна з найпоширеніших помилок батьків - відсутність кордонів, зрозумілих дитині.

4. Заборона на смартфони під час їжі. Для всіх членів сім'ї без винятку.

5. Відмовтеся від ігор на планшеті (ноутбуці) за годину до сну. За підсумками американських досліджень на тему впливу гаджетів на здоров'я дітей, вчені прийшли до висновку, що навіть немовлята, які зазнали впливу цифрових пристроїв у вечірній час, мають більш коротку тривалість сну. Пов'язано це з тим, що за здоровий і міцний сон в організмі людини відповідає ендогенний мелатонін, який виробляється ендокринною залозою вночі, в темряві.

6. Контролюйте контент, адже те, що ваша дитина дивиться, значно важливіше, ніж те, скільки часу вона проводить перед монітором. Тінейджера навчіть самостійно оцінювати важливість, правдивість і безпеку контенту.

7. Поясніть дитині правила безпеки в мережі. Підлітку, у якого є вільний доступ до мережі, необхідно розповісти про небезпеки і підводні камені віртуального спілкування. Варто обмежити доступ дитини до небезпечних сайтів. Для цього існують різні технічні рішення, також слід пояснити, що сайти бувають носіями комп'ютерних вірусів і можуть взагалі вивести гаджет з ладу.



психіці.

Як побороти залежність від смартфона: корисні поради

Експерти застерігають, що залежність від смартфонів – серйозна проблема суспільства, адже людина може зашкодити свої

Крім того, залежність від гаджетів провокує порушення сну, безпричинне занепокоєння, стрес, депресію.

Фахівці визначили кілька **ефективних способів побороти залежність** та покращити реальне життя.

Встановіть обмеження часу для соцмереж

У перевірці стрічки соціальних мереж немає нічого поганого, якщо переглянути її швидко, а не залишитися там на годину. Встановіть собі таймер на 5-10 хвилин для проведення часу в соцмережах, коли пролунає звуковий сигнал, відкладайте смартфон.

Відкладіть смартфон на достатню відстань

Багато людей мають звичку спати зі смартфоном або постійно носити його в кишені і навіть брати його з собою у ванну. Щоб позбавитися залежності від гаджета – кладіть телефон подалі.

Вимикайте телефон на годину

Візьміть за звичку раз у день на годину вимикати телефон або класти його далеко у тумбочку. В цей час ви можете погуляти у парку чи почитати книгу. У такий спосіб ви відпочинете від смартфона.

Подивіться на себе із сторони

Багато з нас не можуть відірватися від своїх телефонів під час нарад на роботі, обіду з колегами або дружньої бесіди. Це дуже неввічливо. Подивіться на себе і переконайтеся, що ви так не робите.

Видаліть програми, які затягують

Якщо на вашому смартфоні не дуже важливі програми, але ви не можете прожити і дня, щоб не запустити їх, просто видаліть цей додаток