


Ребенок и гаджеты. Как найти баланс



Данные ВОЗ.


Сколько по времени ребенку можно сидеть перед экраном смартфона, планшета, компьютера, телевизора

- Детям до 3-х лет – запрещено
- От 3-х до 6-ти лет – не более 30 минут в день
- Детям 7-10 лет – не более 1 часа в день
- Подросткам 11-17 лет – максимум три часа в день




**Что произойдет с ребенком, если он сидит
в гаджетах сверх нормы**

- Будет плохо спать
- Начнет капризничать
- Отстанет в эмоциональном развитии от сверстников
- Будет плохо понимать инструкции и просьбы




Как правильно разговаривать с ребенком, чтобы он научился слышать

- ▶ Обращайтесь непосредственно к ребенку
- ▶ Говорите о том, что происходит здесь и сейчас
- ▶ Речь должна быть простой
- ▶ Делайте паузы
- ▶ Ребенок должен видеть губы



Что произойдет с ребенком, если он сидит в гаджетах сверх нормы

- Будет плохо спать
- Начнет капризничать
- Отстанет в эмоциональном развитии от сверстников
- Будет плохо понимать инструкции и просьбы
- Появится двигательная расторможенность
- Появятся проблемы с пищеварением



Какие мультики смотреть и во что играть можно дошкольнику 3-6 лет

- Выбирайте советские мультфильмы
- Показывайте не более 30 минут в день
- За два часа до сна выключайте телевизор, забирайте электронные устройства
- Компьютерные игры пока не разрешайте



Как сбросить статическое напряжение у ребенка после гаджетов

- Поиграйте в догонялки, обнималки и целовалки
- Пойдите на прогулку
- Поиграйте в игру «Смотри, как я умею ходить»
- Сделайте гимнастику для глаз
- Дайте ребенку поваляться в снегу или листьях



Как использовать мультфильмы для развития ребенка

- Попросите пересказать мультфильм
- Поразмышляйте о моральных сторонах персонажей
- Разыгрывайте бытовые ситуации с игрушками-героями мультфильмов
- Рисуйте и лепите любимых персонажей
- На примере игрушек учите ребенка заботиться о других

Чем вместо гаджетов занять ребенка на кухне, пока

ВЫ ГОТОВИТЕ

- В миску с рисом спрячьте игрушки и попросите их спасти
- Налейте в емкость воду, попросите ребенка перелить ее ложкой в стакан
- Попросите из разноцветных крышек выложить дорожки, сделать бусы
- К каждой бутылке попросите найти свою крышку и закрутить



Спасибо за внимание!

