

A person is silhouetted against a vast, starry night sky. The Milky Way galaxy is visible, stretching across the frame with a vibrant pink and purple hue. The person stands on a dark, rocky ridge, looking up at the stars. The overall scene is serene and contemplative, suggesting a connection to nature and the universe.

ГАДЖЕТЫ.  
польза или вред?

# Что такое гаджеты?

В современном мире, где электронные технологии развиваются стремительными темпами, получили своё развитие гаджеты.

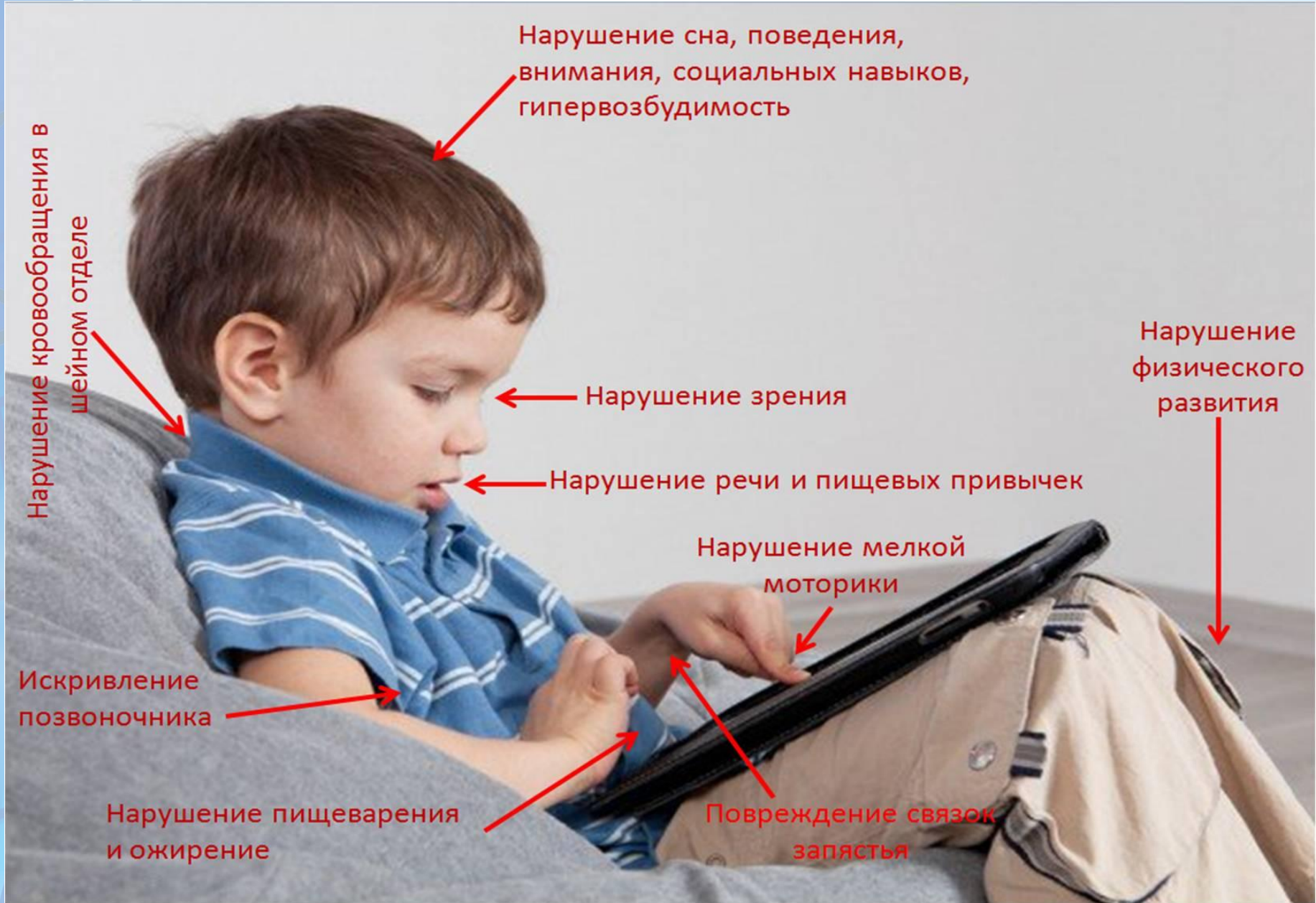


# Чем опасны гаджеты, какой от них вред и какая польза.

«Очень важно понять, что гаджеты несут и позитивную, и негативную окраску. Сегодня трудно представить ребенка без каких-то телефонных и компьютерных аппаратов, и в три года он с ними, и в четыре-пять. Важно дозировать эти гаджеты»



# Вред гаджетов для здоровья





**Незаметно можно прочно увязнуть в электронных играх и сети интернета, как в паутине гигантского паука, питающегося людьми.**

**Игры воруют время!  
Проигранные минуты быстро превращаются в часы.  
Часы складываются в потерянные сутки, недели и месяцы.**



## Польза гаджетов

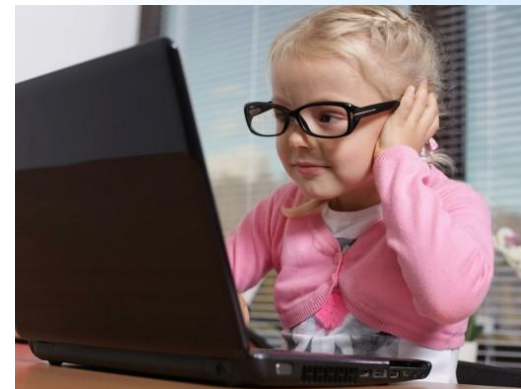
Гаджеты можно рассматривать не как средство развлечения, а как реальную помощь. Существует множество сайтов и учебных приложений, направленных на развитие мелкой моторики, реакции, логики, памяти и других важных навыков.



# ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

## 1. Помните 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. Не позволять пользоваться гаджетами перед сном.

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

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

## 5. Уделить время прогулкам на свежем воздухе, спорту, подвижным играм.

## 6. За 2-3 часа до сна замените электронное устройство на спокойные совместные игры, чтение книг, общение.

## 7. У ребёнка должны быть обязанности по дому.



# Вывод



**Гаджеты – неотъемлемая часть жизни современного человека.**

**Но пользоваться этими приборами нужно разумно.**







**«В каждом доме нужен гаджет,  
Но нельзя с ним и есть, и  
спать...**

**Знай, что гаджет не  
подскажет,  
Как тебе счастливым стать.»**

