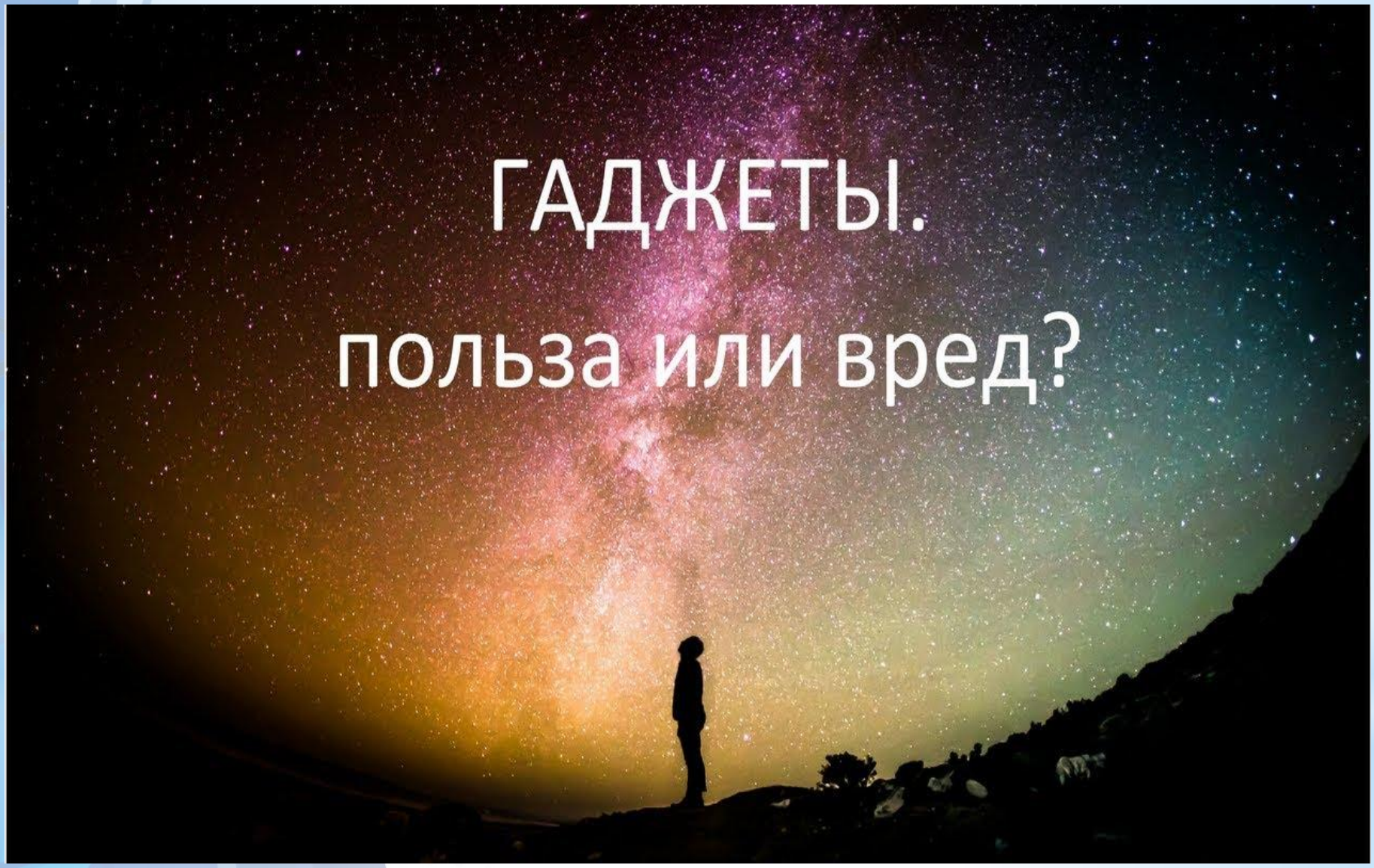

ГАДЖЕТЫ.
польза или вред?

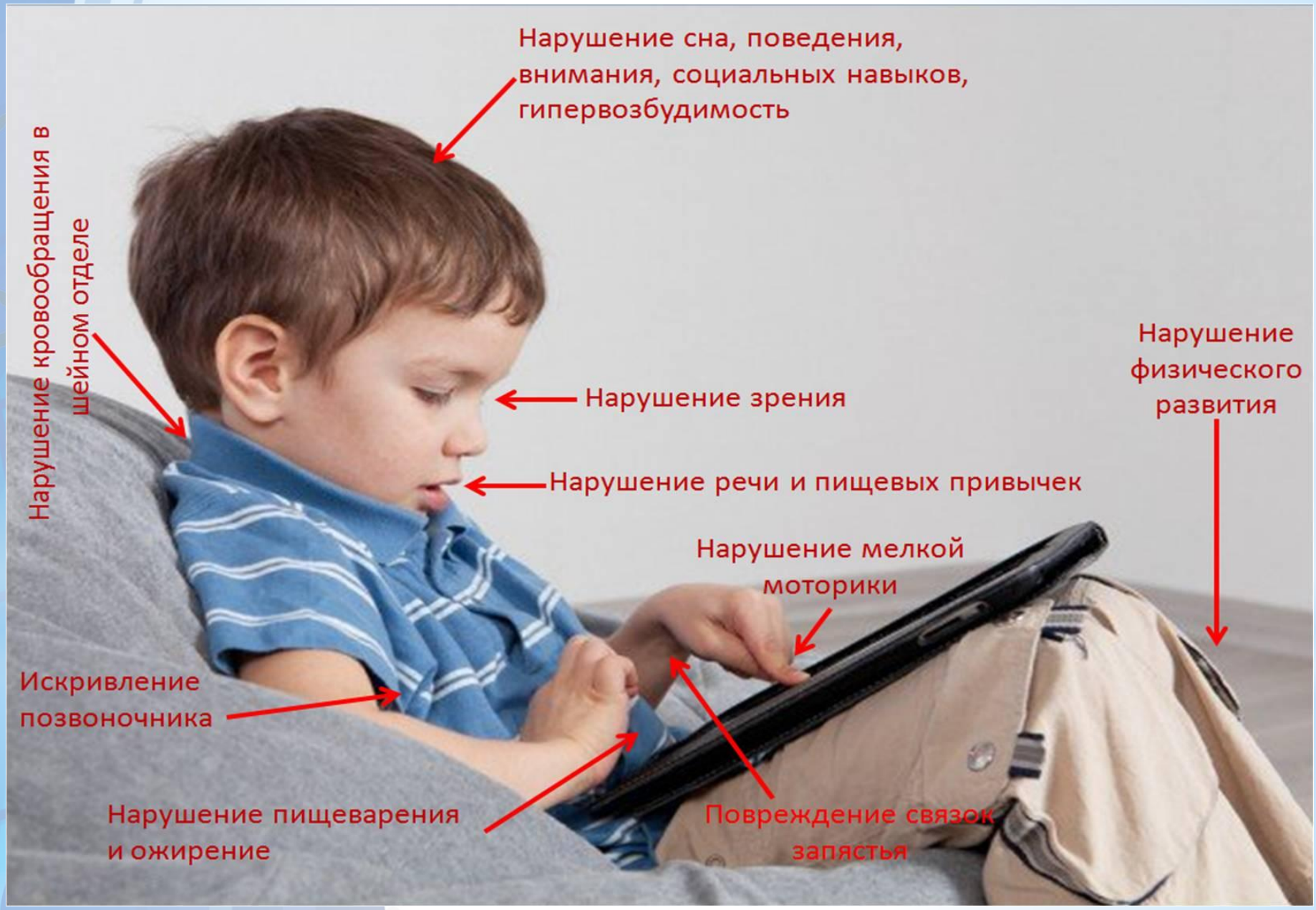
Что такое гаджеты?

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



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

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

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-минутые 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.»