

# Вокруг нас гаджеты.



Проект на городской  
конкурс  
«Мы выбираем ЗОЖ»  
Номинация: «Девайсы или  
гаджеты – вред или польза»  
Выполнил: Забавин Арсений  
ученик 7 «А» класса  
МОУ СШ № 57

Гаджет – (в переводе с английского языка) приспособление, устройство, техническая новинка, выполняющая ограниченный круг задач.



Гаджеты действительно могут навредить и физическому, и психологическому здоровью ребенка, если ими злоупотреблять. Однако, их правильное и дозированное по времени использование способно принести ощутимую пользу.

Безусловно, в развитии "гаджетизации" плюсы преобладают над минусами, при правильном сопровождении взрослым ребенка с гаджетом, ребенок получает следующие плюсы:

- развивающие игры (развитие внимания, мышления, сенсорных эталонов: форма, цвет, величина)
- использование электронной доски на занятиях
- получение информации для учебной деятельности у школьников
- ребенок - школьник может пользоваться такими приложениями как график дел, расписание уроков, ведение дневников и т.д. Это развивает навыки самостоятельности и учит извлекать пользу из гаджетов, а не рассматривать их только как развлечение
- просмотр развлекательных передач: на какое – то время отвлечь в длинной очереди в поликлинике, перелете в самолете.

Если ребенок остается перед гаджетом без внимания взрослого, не соблюдается временная дозировка, не отслеживаются материалы, которые просматривает ребенок, то гаджет может **отрицательно** сказаться на здоровье ребенка:

- Нагрузка на зрение;
- Пониженный тонус мышц;
- Ущерб для эмоционального развития ;
- интерактивные развлечения нередко **приводят к головным болям**, поскольку статичное напряжение, в первую очередь, ощущают мышцы шеи;
- злоупотребление гаджетами **приводит к формированию зависимости**, лишившись любимого электронного устройства, дети начинают чувствовать себя некомфортно и капризничают.



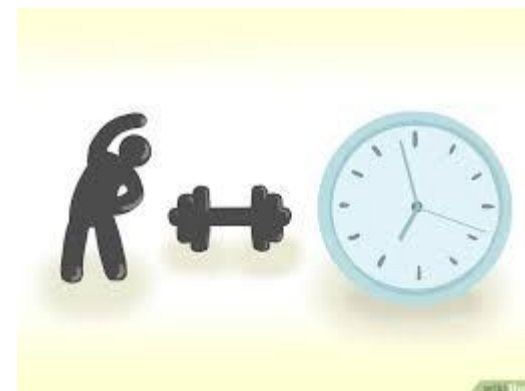
Постоянно находясь дома без определенных занятий, ребенку проще потратить свободное время на компьютер. Но как только появляются другие развлечения (прогулки, кружки, увлекательная игрушка или настольная игра, игры с родителями), он достаточно легко обходится без гаджетов.



Существует множество сайтов и учебных приложений, направленных на развитие мелкой моторики, реакции, логики, памяти и других важных навыков.

Ребенок школьного возраста вполне может пользоваться такими приложениями, как график дел, расписание уроков, ведение дневника и т.д. Это развивает навыки самостоятельности и учит извлекать пользу из гаджетов, а не рассматривать их только как развлечение.

Кроме того, специальные приложения даже помогают заниматься спортом. Вы с легкостью найдете тренировочные видео-уроки для ребенка или для всей семьи, где уже будет подобран комплекс упражнений. Их нельзя рассматривать **КАК** полноценную замену спортивным секциям, но они прекрасно подходят для проведения утренней гимнастики и разминки в течение дня.





Электронные устройства уже прочно вошли в нашу жизнь, и нет смысла полностью запрещать их использование ребенку. Но надо четко контролировать время, которое малыш будет тратить на интерактивные развлечения, а также извлекать выгоду из детских обучающих программ. Пусть на планшете ребёнок займется изучением математики, русского языка или окружающего мира. Так он получит больше пользы, чем от сомнительной агрессивной игры.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГАДЖЕТЫ БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Возраст	10-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	детям до <b>2 лет</b> <b>НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ</b> давать пользоваться гаджетами
Время непрерывного использования электронного устройства	20 минут	25 минут	30 минут	



Суммарное время,  
проведенное ребенком за гаджетами

**1,5-2 часа**



# *Запрет на использование гаджетов приводит к протесту в подростковом возрасте и лишь подогреет интерес.*

*Если школьнику запрещают  
сидеть за компьютером  
больше часа в день, потому  
что это вредно, родители  
тоже не должны проводить  
перед экраном больше часа.*



# Из вышеперечисленного, можно подвести итог:

- Гаджеты помогают развивать зрительное и слуховое восприятие, мелкую моторику и внимание. Но гаджеты могут и навредить здоровью – при бездумном и неограниченном использовании портится зрение, может сформироваться зависимость от гаджетов, живое общение подменится виртуальным..
- Гаджеты нужно использовать с умом. Нет ничего однозначно хорошего или плохого, нужно все, но в меру. Пусть гаджеты присутствуют в жизни ребенка наравне с прогулками в парке и рисунками, с бассейном и коньками, общением со сверстниками и семейными фильмами. Именно родители могут и должны найти баланс всего этого.
- Если ребенок с детства учится правильно пользоваться новинками компьютерного рынка, то в дальнейшем ему это только пригодиться. Важно, чтобы гаджет был помощником ребенка в раскрытии талантов.

Какое бы вы ни приняли решение, помните одно – ничто не заменит общение с семьей, с другими детьми, а совместные игры навсегда останутся в памяти у ребенка.

