

A young child with dark hair, wearing a blue and white striped long-sleeved shirt and blue pants, is sitting on a light-colored surface, possibly a bed. The child is looking down at a tablet computer held in their hands, with their fingers touching the screen. The child is wearing colorful striped socks. The background is softly blurred, showing a white sheet and a wooden headboard. The overall lighting is bright and natural, suggesting an indoor setting with windows.

# **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