



Консультация для родителей **«Гаджетомания или как спасти** **ребенка от зависимости»**

Исключить гаджеты из жизни детей невозможно. Не требуйте этого ни от себя, ни от них. А вот минимизировать негативное влияние - вполне. Перед вами наши практические рекомендации.

Бережем зрение

Ставить на подставку смартфон или планшет, а не держать в руках. Стабильное положение и постоянное фокусное расстояние снижают нагрузку на глаза.

Смотреть телевизор с безопасного расстояния. Вычислить его просто - длину диагонали умножить на 3 или 4. Например, если у вас 100-сантиметровый экран, садиться ребенку стоит не ближе, чем за 3 метра.

Покупать гаджеты с высоким разрешением экрана – большой экран с маленьким разрешением хуже влияет на зрение, чем небольшой, но с отличным качеством. Разрешение показывает, сколько точек (пикселей) помещается на 1 дюйме площади, соответственно, чем меньше пикселей, тем более расплывчатая картинка - сильнее напрягаются глаза. *Ищите маркировку HD-ready (1280×720 точек) или full HD (1920×1080).*

Не использовать смартфоны на ходу или в движущемся транспорте. Попробуйте развлечь малышей игрой «Найди красную машину» - пусть лучше смотрят в окно, дайте сушку или фруктовое пюре, включите аудио сказки или детские песенки.

Снизить яркость подсветки или наклеить специальную пленку. Стандартная настройка экрана смартфона или планшета обычно рассчитана на солнечный день. Такой уровень яркости в помещении не только не требуется, но и вредит глазам – ребенок как будто непрерывно смотрит на источник света. Научите его приглушать подсветку, руководствуясь простым правилом – чем темнее вокруг, тем меньше яркость.

Если ваш ребенок просит купить мобильную игровую консоль – типа PSP, лучше возьмите приставку к телевизору или компьютеру: даже в среднем ценовом сегменте эти устройства имеют разрешение выше, чем портативные. Так вы еще и уменьшите вредное влияние на позвоночник – шея не будет в постоянно согнутом положении.

Заботимся об осанке

Установить монитор компьютера таким образом, чтобы его середина была на уровне взгляда. В этом плане ноутбук проигрывает стационарному устройству – если поставить его на подставку, чтобы экран был на уровне глаз, а шея прямая - локти будут висеть в воздухе. Если ставить просто на стол, шею находится в слегка согнутом положении.

Таймер на перерывы. Гаджеты так увлекают, что человек забывает моргать – не то что размять шею или подвигать плечами. Хороший выход – ставить будильник на смартфон, таймер на компьютер – чтобы каждые 10-15 минут ребенок вставал, моргал, делал разминку, отвлекался от экрана.

Используйте спортивные приложения для смартфона или планшета. Заниматься йогой, научиться отжиматься, подтягиваться, бегать и даже танцевать - не надо придумывать, как заставить двигаться засидевшегося ребенка. Программа сама покажет, что делать, еще и поставит баллы за выполнение. Конечно, это не заменит занятия в спортивной секции или подвижные игры со сверстниками, но поднять со стула гиподинамичного подростка поможет. Для гаджетов с функцией GPS есть программы-трекеры: они запишут маршрут прогулки или пробежки, а при подключении к Интернету покажут на карте. Это простой и увлекательный способ помочь ребенку больше двигаться, особенно, если он любит посидеть за компьютером или смартфоном.

Уменьшаем зависимость

Установите приоритеты. Написать и повесить на видное место список дел или действий, после которых ребенок получит гаджет. Там же указать время, которое он может провести в цифровой вселенной и перерывы.

Разместите компьютер в общих зонах. У себя в детской ребенок может посчитать компьютер своим – вам будет сложнее контролировать количество времени, проведенное с гаджетом, и искушение лишний раз в него заглянуть больше. В гостиной, например, он все равно будет отвлекаться на передвижения домочадцев или просьбы. Кроме того, вам легче будет напомнить ребенку про осанку или перерыв.

Создайте общие правила для всей семьи. Например, никаких смартфонов во время еды или после 9 часов вечера. Если ребенок будет видеть, что ограничения касаются не только его, но и папа с мамой, и старшие братья-сестры выполняют правила, сопротивления будет меньше.

Объясните ребенку, что гаджеты создавались не для развлечения, а для дела. Научите звонить по смартфону, осваивать обучающие программы на компьютере, установите полезные приложения на планшет - расписание уроков, ведение дневника, обработка фотографий. Пусть школьник пользуется гаджетами с умом, а не только играет.

Используйте функцию «Родительский контроль» на компьютере, смартфоне и телевизоре. С ее помощью можно сократить время, проводимое в игре, Интернете, за просмотром телепередач или закрыть доступ к определенным сайтам.

Приучите ребенка к чтению. Современные дети не любят книги - поставьте на планшет «читалку» - их много, и они бесплатны - закачайте туда интересные литературные произведения и, как показывает практика, прежний книгоненавистник начнет читать с высокой степенью вероятности.

Включите творчество - научите ребенка фотографировать, снимать и монтировать видео, выбирать музыку. Программное обеспечение позволяет делать пусть не с профессиональным качеством, зато легко и удобно и практически на каждом гаджете. Особенно порадует детей совместная деятельность.

Попробуйте заполнить жизнь ребенка интересными занятиями – спортивные секции, кружки рисования и пения, курсы робототехники и тому подобное - необходимость ограничивать время на гаджеты отпадет. Ведь чаще всего залипают в цифровом мире те, кому скучно в обычном. Сделайте смартфон или планшет своим союзником!

Помните о рекомендациях врачей: дети от 7 до 14 лет проводили перед экраном не больше двух часов в день. Причем в это время входит и телевизор, и компьютер, и смартфон, и планшет. Чем младше ребенок – тем короче сеансы и чаще перерывы.