

"Вред и польза гаджетов"

Время использования гаджетов - для дошкольников не больше 2 часов в день!

Как мы используем гаджеты?

Мультфильмы:

Познавательная информация, улучшение слухового и зрительного восприятия;

Длительный просмотр мультиков способен выработать у мозга привычку нарочно тормозить восприятие (поскольку мозг ребенка не способен воспринимать 24 кадра в секунду, мозг вырабатывает специальный гормон тормозящий восприятие);

Мультики не способны показать все многообразие мира, поэтому ребенок не может полностью изучить тот или иной предмет, потрогать его, покрутить рассмотреть.

Игры:

Развитие мелкой моторики, совместная слаженная работа мозга и тела, активная работа мозга, улучшение слухового и зрительного восприятия;

При длительных играх происходит уход от реальности, страдает коммуникативная сфера жизни ребенка.

Можно ли кормить с помощью гаджета? НЕТ!

Когда люди кушают, они получают сигналы от стенок желудка (на которые давит полученная пища) и глаз (мы видим, содержимое тарелки исчезло), соединив информацию из разных источников, мы понимаем «Я сыт!». Когда малыш кушает и, к примеру, смотрит мультик, то информацию он получает только от стенок желудка и часто ее игнорирует, поэтому ребенок не понимает насытился он или нет, скушал ли он что-то и сколько этого чего-то он вообще скушал.

Как кормить ребенка без гаджета? Кормите ребенка только тогда, когда он голоден! И лучшая замена гаджету – разговор с родителем! «За маму, за папу, за бабушку, за дедушку».

Можно ли использовать гаджет при укладывании ребенка спать? НЕТ! Не следует выдавать малышам гаджеты перед засыпанием. От мельтешения ярких картинок на экране нервная система детей возбуждается, из-за чего они плохо спят, видят во сне кошмары или не могут заснуть вовсе. Лучше почитать ребенку книжку или использовать аудиокниги.

Подготовил педагог-психолог: Чайка Л.С.