

Планшеты, смартфоны, детские ноутбуки, «первые компьютеры» стали привычными, удобными, любимыми и доступными игрушками современных детей, начиная с раннего возраста. Новое поколение называют поколением Z, или «цифровыми детьми».

Современное предложение разнообразных развлечений, игр, занятий, обучающих программ, детской музыки и т. п. отвечает современному информационному спросу удобством, низкой ценой, доступностью и огромным выбором.

Без таких технических средств теперь сложно вовлечь детей в образовательную деятельность.

Чем еще привлекательны ИКТ?

Технические средства и информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) помогают представить детям новую информацию образно, динамично, сделать ее более интересной. Например, продемонстрировать работу сложных механизмов, показать быстротечные процессы в замедленном темпе, дать представление о звуках, природных явлениях. ИКТ помогают красочно обыграть то или качество, свойство, такие образные понятия как «дружба», «добро» и пр.

Согласно исследованиям российских гигиенистов, **техническое средство способно оптимизировать образовательную деятельность только при условии его гигиенически рационального использования.**



Безопасность дошкольников цифрового поколения

Памятка для внимательных родителей



Памятку подготовил педагог-психолог МБДОУ №20
г. Липецка
Вдовина Е.Г.

Правила использования ИКТ для дошкольника

- 1. Соблюдение гигиенических требований:** высокий уровень освещённости, четкое и контрастное изображение на экране, отсутствие бликов (солнечным днем лучше закрывать шторы), оптимальное расстояние глаз до экрана 55-65 см., до ТВ или интерактивной доски – 2 метра, удобная поза.
- 2. Соблюдение эргономических требований:**
 - длительность использования ИКТ не более **10 – 15 минут в день, не чаще 3 раз в неделю;**
 - непрерывная длительность просмотра телепередач и диафильмов **до 5 лет - не более 20 мин., в 6 – 7 лет - не более 30 мин.** Просмотр телепередач допускается **не чаще 2 раз в день** (в 1ю и 2ю половину дня).
- 3.** Не забывайте о том, что в образовательном процессе ДОУ также используются средства ИКТ (планшеты, интерактивная доска, экран с проектором) и учитывайте это дома!
- 4.** Предпочтение между маленьким экраном (планшет, смартфон) и большим экраном (ТВ, экран) лучше отдать второму. Т.к. ребенок, находящийся на большем расстоянии от монитора (1,5 – 2 м. до ТВ, например) испытывает меньшее зрительное и мышечное напряжение.

5. После использования ИКТ важно провести зрительную гимнастику и сменить деятельность на физически активную!

6. Если Ваш ребенок переболел, имеет нарушения зрения, носит очки, то время, проведенное перед монитором или экраном необходимо сокращать **в соответствии с рекомендациями врача или в течении 2 недель после болезни.**

Недостатки длительного использования средств ИКТ (планшеты, телефоны, ТВ и т.п.)

- 1.** Длительная статическая поза вызывает **сильное мышечное напряжение и переутомление**, что плохо отражается на работе суставов, осанке, кровоснабжении всех органов и тканей и ведет к снижению иммунитета.
- 2.** У детей от года до пяти лет интенсивно формируется глазное яблоко. Постоянное изменение размера глаза, его преломляющей силы сказывается на способности четко видеть. Также у малышей на 10% снижено периферическое зрение. Поэтому любое **перенапряжение глаз** у детей, особенно если есть блики на экране, или ребенок расположен слишком близко, сбоку, может значительно сильнее влиять на зрение, чем у взрослого.

3. Большой объем сенсорно обогащенной информации (яркие картинки, громкие разнообразные звуки, музыка, увеличенные пропорции героев и т.п.), призванной заинтересовать и привлечь внимание ребенка вызывает сильное **перенапряжение нервной системы** и приводит к снижению общей работоспособности, трудностям произвольной концентрации внимания в обычной, не такой ярко прорисованной жизни, трудностям самоконтроля поведения и импульсивности.

4. Чрезмерное увлечение ребенка гаджетами вместо реальных игр со сверстниками, родителями, взрослыми, вместо реального общения может приводить в дальнейшем к **нарушениям устной и письменной речи**, трудностям **коммуникации, построения отношений** с другими людьми в жизни. Так, например, дети не учатся делиться или уступать, отстаивать себя, знакомиться и дружить, испытывают трудности овладения простыми бытовыми навыками, «не слышат» взрослого.

5. Использование ИКТ-средств не может заменить человеческого тепла, внимания, заботы, любви. Поэтому злоупотребление смартфонами, планшетами и т.п., особенно если они часто используются в качестве замены настоящего общения с родителями и детьми, **плохо сказывается на формировании личности ребенка.**