

Гаджеты: польза и вред для ребенка

— — —

Специалист по реабилитации инвалидов
Малькова И.В.
ГОАУСОН “Апатитский КЦСОН”





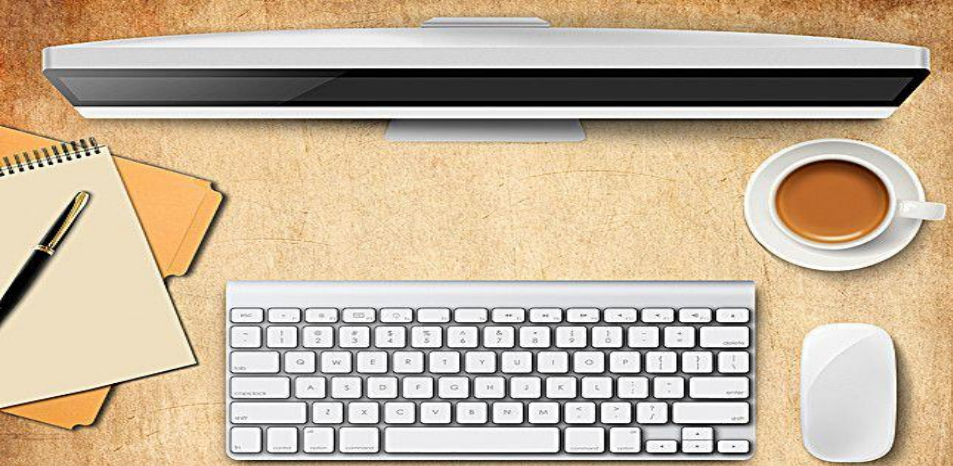
Польза правильного использования гаджетов

- Источник полезной информации. Помогают в учебе.
- Работа с компьютером развивает внимание, абстрактное мышление.
- Хорошо влияют на творческие возможности (дети учатся рисовать).
- Если ребенок умеет пользоваться Интернетом, это может послужить развитию коммуникативных навыков ребенка, формированию навыков по поиску и отбору информации



Вред от использования гаджетов

- Нарушение сна, зрения, мелкой моторики, пищеварения
- Ожирение
- Нарушение кровообращения в шейном отделе
- Искривление позвоночника
- Нарушение физического развития
- Возможно формирование эмоциональной зависимости



Рекомендации для родителей

1. Контролировать время у ребенка время использования гаджета.
2. Знать и контролировать во что ребенок играет, что смотрит, с кем общается.
3. Запретить играть в компьютерные игры перед сном.
4. Каждые 20 минут делать с ребенком гимнастику для глаз и небольшую зарядку.