

Консультация для родителей: «Рекомендации по использованию экранного времени и риски, возникающие при его несоблюдении»

**Работу выполнила:
педагог-психолог
Писарева В.А.**

В современном мире технологии занимают важное место в жизни детей. Экранное время, включающее использование телевизоров, компьютеров, планшетов и смартфонов, может как обогащать опыт ребенка, так и нести определенные риски. Важно правильно организовать это время, чтобы минимизировать негативные последствия.

Рекомендации по использованию экранного времени

1. Установите лимиты

- **Возрастные рекомендации:** Для детей до 2 лет экранное время должно быть минимальным (не более 1 часа в день для детей от 2 до 5 лет). Для детей старшего возраста можно увеличить время, но оно не должно превышать 1-2 часов в день.
- **Составление расписания:** Создайте расписание, в котором будет указано время для экранных активностей и альтернативных видов досуга (игры на улице, чтение книг).

2. Выбирайте качественный контент

- **Образовательные программы:** Предпочитайте программы и приложения, которые способствуют обучению и развитию навыков (например, языковые курсы, развивающие игры).
- **Совместный просмотр:** Смотрите контент вместе с детьми, обсуждайте его, задавайте вопросы. Это поможет развить критическое мышление и понимание.

3. Создайте условия для активного использования

- **Интерактивные занятия:** Выбирайте активные игры и приложения, которые требуют движения (например, танцы или спортивные игры).
- **Перерывы:** Делайте перерывы каждые 30-60 минут для физической

активности. Это поможет избежать усталости и снизит риск проблем со зрением.

4. Учитывайте время перед сном

- Ограничение экранного времени перед сном: Избегайте использования экранов за час до сна. Синий свет от экранов может нарушать выработку мелатонина и ухудшать качество сна.
- Создание спокойной атмосферы: Замените экранное время на спокойные занятия перед сном, такие как чтение или рассказывание сказок.

5. Обсуждайте с детьми

- Объясняйте правила: Расскажите детям о важности соблюдения лимитов экранного времени и о том, как это влияет на их здоровье и развитие.
- Вовлекайте в выбор: Позвольте детям выбирать контент, который они хотят смотреть или использовать, но в рамках установленных вами правил.

Риски при несоблюдении рекомендаций

1. Физические проблемы

- Проблемы со зрением: Длительное использование экранов может привести к усталости глаз и ухудшению зрения.
- Проблемы с осанкой: Долгое сидение за компьютером или планшетом может вызвать нарушения осанки и боли в спине.

2. Психологические проблемы

- Снижение внимания: Чрезмерное использование экранного времени может привести к снижению концентрации и внимания.
- Социальная изоляция: Дети могут стать менее социальными, предпочитая виртуальное общение реальному.

3. Проблемы с развитием

- Снижение креативности: Чрезмерное время перед экраном может ограничить возможности для креативной игры и воображения.
- Задержка в развитии навыков: Недостаток физической активности и

взаимодействия с окружающим миром может замедлить развитие моторики и социальных навыков.

Правильное использование экранного времени — это важный аспект воспитания детей в современном мире. Соблюдение рекомендаций поможет избежать рисков и обеспечить гармоничное развитие ребенка. Важно помнить, что технологии должны служить инструментом для обучения и развлечения, а не заменой активной жизни.

Список используемой литературы

1. Барановская Н.В., Соловьева И.А. «Технологии работы с детьми в условиях цифровизации». — М.: Просвещение, 2020.

2. Дерягина Н.А. «Психология экранного времени у детей». — СПб.: Речь, 2019.

3. Левина Л.И. «Дети и технологии: как найти баланс». — М.: Академический проект, 2021.

4. Костюк Г.С. «Развитие ребенка в цифровую эпоху». — Киев: Высшая школа, 2022.

5. Пиаже Ж., Гюго М. «Ребенок и экран: влияние технологий на развитие». — М.: Прогресс, 2018.

6. Шарикова Т.И. «Психология детского возраста в условиях цифровизации». — М.: Издательство "Смысл", 2023.