

Памятка для родителей

Как организовать безопасное и полезное взаимодействие дошкольника с гаджетами и интернет - ресурсами

Современные дети с раннего возраста сталкиваются с цифровыми устройствами. Родителям важно организовать взаимодействие ребёнка с гаджетами так, чтобы оно было безопасным, дозированным и способствовало развитию.



1. Соблюдайте разумное время использования

Согласно рекомендациям Всемирной организацией здравоохранения:

- до 3 лет - по возможности избегать экранного времени;
- 3-4 года - не более 30 минут в день;
- 5-6 лет - до 1 часа в день;
- обязательно с перерывами 10-15 минут.

! Гаджет не должен заменять живое общение, подвижные игры и совместную деятельность.

2. Используйте гаджеты вместе с ребёнком

- Смотрите и обсуждайте контент вместе.
- Задавайте вопросы: «Что происходит?», «Почему герой так поступил?»
- Помогайте ребёнку переносить увиденное в реальную жизнь.

Совместное использование помогает формировать критическое мышление и речь

• 3. Выбирайте качественный контент

Отдавайте предпочтение:

- развивающим играм;
- познавательным мультфильмам;
- интерактивным обучающим приложениям.

Обращайте внимание на возрастную маркировку (0+, 3+, 6+). Избегайте агрессивного, пугающего и чрезмерно динамичного контента.



4. Обеспечьте безопасность в интернете

- Включайте родительский контроль.
- Не разрешайте ребёнку самостоятельно переходить по ссылкам.
- Объясняйте простыми словами, что в интернете есть «правильная» и «неправильная» информация.



5. Следите за эмоциональным состоянием ребёнка

Если после использования гаджета ребёнок:

- становится раздражительным,
- перевозбуждается,
- плохо засыпает,

необходимо сократить экранное время и пересмотреть содержание.



6. Предлагайте альтернативу

Самое важное для дошкольника – это:

- живое общение,
- совместные игры,
- чтение книг,
- творчество,
- движение.

Гаджет – это **дополнение**, а не основа развития.

Помните

Дети копируют поведение взрослых. Если родители сами проводят много времени в телефоне, ребёнок будет считать это нормой.

Создайте в семье культуру разумного и безопасного использования цифровых технологий.