

В МИРЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР: РЕБЕНОК И КОМПЬЮТЕР

Компьютер и планшет могут быть полезными: развивать мышление, моторику, речь, готовить к школе. Но без правил и контроля игры могут мешать сну, общению, физической активности и развитию. Предлагаем Вам, практические рекомендации для безопасного и полезного использования техники детьми 5–7 лет.



Сколько времени?

- Рекомендуемое суммарное время для старшего дошкольника - до 60 минут качественного экрана в день.

- Одна игровая сессия - не более 20–30 минут подряд, затем перерыв 10–20 минут - это динамическая активность, прогулка, простые упражнения.

- Перед сном экран лучше исключать минимум за 1 час.

Как выбирать игры и приложения?

- Выбирайте развивающие, творческие, познавательные игры: головоломки, конструкторы, приложения для рисования, музыкальные и логические игры.

- Отдавайте предпочтение приложениям без насилия, с позитивным сюжетом, без агрессивной рекламы и покупок внутри приложений. Хорошие варианты (примерно): ScratchJr (базовое программирование), приложения по развитию речи и математики (Khan Academy Kids, «Букварёнок»/русскоязычные аналоги), творческие наборы (Тоса Воса-подобные), пазлы, простые стратегии/конструкторы. Всегда проверяйте настройки и содержание.

- Для многопользовательских игр (онлайн) - строгий контроль: отключайте общение с незнакомцами или используйте режимы под присмотром взрослых.

Роль родителей

- Играйте вместе - совместная игра повышает образовательную ценность, и позволяет обсуждать поведение и эмоции героя и ребёнка.



- Объясняйте, что и почему разрешено/запрещено, обсуждайте правила безопасности в сети.

Практические меры безопасности и настройки

- Поместите устройства в общую комнату, не в детской/спальне.
- Используйте встроенные родительские настройки: ограничение экранного времени, блокировка покупки в приложениях, «безопасный поиск».

Эргономика и здоровье

- Дистанция до экрана - примерно 40–60 см (для планшета - на расстоянии вытянутой руки).
- Экран на уровне чуть ниже линии глаз или под небольшим наклоном, чтобы ребёнок не напрягал шею. Освещение – равномерное.
- Упражнения для глаз и движения: каждые 20–30 минут - разминка, поход, горизонтальные и вертикальные движения глазами.
- Следите за позой: опора для спины, не лежачее с устройством.

Как отучить от длительного увлечения играми

- Переходите к альтернативам: совместные настольные игры, творчество, прогулки, спорт.
- Подготовьте запас «занятий-заменителей»: книги, пазлы, наборы для творчества.

Признаки проблемной игровой зависимости

- Потеря интереса к другим занятиям.
- Сильные перепады настроения, плохой сон, ухудшение аппетита.
- Невыполненные обязательства (гигиена, подготовка к детсаду).
- Тайное использование устройства.

Что делать при проблемах

- Сокращайте время, заменяя его доступными интересными занятиями.

Короткие советы напоследок

- Будьте примером: контролируйте своё собственное время за экраном.
- Делайте акцент на качестве - лучше 20 минут совместной развивающей игры, чем 2 часа пассивного просмотра.

ПОМНИТЕ! Общение, живые игры и прогулки - основа развития. Техника должна дополнять, а не заменять реальную жизнь.



Информацию подготовила Н.В. Велижанина