

**Время онлайн:
Как найти золотую середину в эпоху гаджетов?**

Время онлайн: Как найти золотую середину в эпоху гаджетов?

В современном мире, где технологии пронизывают все сферы жизни, вопрос о безопасном использовании гаджетов для детей становится все более актуальным. Как же заботиться о здоровье и развитии своих детей в эпоху цифровых устройств?

Ключевой момент — это соблюдение разумного баланса между виртуальным и реальным мирами.

В зависимости от возраста ребенка, время, проводимое за экраном, может варьироваться:

До 3 лет:

Многочисленные исследования показали, что использование гаджетов в раннем возрасте может негативно влиять на физическое и психическое здоровье детей. Поэтому, для детей до 3 лет лучше:

- минимизировать использование гаджетов, желательно не использовать совсем;
- предпочесть развивающие игры и игрушки, стимулирующие моторику и познавательные навыки.

3-5 лет:

- Ограничить время использования гаджетов до 30-40 минут в день;
- Выбирать образовательные приложения и игры, помогающие развитию речи, логики и мышления;
- Сопровождать экранное время активными играми и общением в реальном мире.

6-9 лет:

- Можно увеличить время использования гаджетов до 1-1.5 часов в день;
- Делать акцент на образовательных ресурсах, развивающих различные навыки;
- Следить за балансом между виртуальным и реальным мирами, поощряя физическую активность и другие занятия.

Детство без гаджетов: Как оградить ребенка от виртуального мира?

В современном мире гаджеты стали неотъемлемой частью жизни. Взрослые и дети проводят за экранами смартфонов и планшетов часы, что не может не сказаться на их здоровье и самочувствии.

Научные исследования показали, что:

- чрезмерное использование гаджетов нарушает сон, что приводит к снижению концентрации внимания, ухудшению памяти и обучаемости у ребенка;
- синий свет, излучаемый экранами, негативно влияет на зрение;

- гаджеты вызывают зависимость, сравнимую с игровой или алкогольной;
- дети, которые много времени проводят за экранами, более подвержены ожирению, гиподинамии и психоэмоциональным проблемам.

Как же оградить ребенка от виртуального мира?

Создайте «зоны без гаджетов» в доме.

- Запретите использование гаджетов за обеденным столом, в спальне и перед сном.
- Установите «умные розетки», которые будут автоматически отключать Wi-Fi в определенное время.

Станьте для своих детей примером.

- Ограничьте собственное время использования гаджетов.
- Читайте книги, занимайтесь спортом, играйте в настольные игры вместе с детьми.

Предложите альтернативные способы досуга.

- Запишите ребенка в спортивную секцию или кружок.
- Гуляйте вместе на свежем воздухе.
- Читайте книги, играйте в настольные игры, рисуйте.

Общайтесь с детьми.

- Интересуйтесь их онлайн-активностью.
- Помогайте им ориентироваться в информационном пространстве.
- Рассказывайте о пользе реального мира.

Помните:

Детство — это время для игр, общения, познания мира. Не позволяйте гаджетам украсть у вашего ребенка это драгоценное время.

**Кино - дос па, жау ма? Баланы дамыту үшін
фильмдерді қалай пайдалануға болады**

Кино - дос па, жау ма? Баланы дамыту үшін фильмдерді қалай пайдалануға болады

Кино әлемі - қараңғыда жалықтырмайтын экран ғана емес. Бұл оқиғалар өмірге енетін, кейіпкерлер тағдыры өрбіген және жас көрермендер маңызды сұрақтарға жауап таба алатын басқа әлемдерге арналған портал.

Кино-бұл:

- Әлеуметтік дағдылар мектебі. Фильмдер балаларды өзара әрекеттесуге, достық қарым-қатынас орнатуға, жанжалдарды шешуге үйретеді.
- Эмпатия сабақтары. Кейіпкерлермен бірге олардың қуанышы мен қайғысын сезініп, балалар басқа адамдардың сезімдерін түсінуге үйренеді.
- Сыни тұрғыдан ойлауға арналған тренажер. Сюжетті, кейіпкерлердің мотивтерін және моральдық дилеммаларды талдай отырып, балалар аналитикалық қабілеттерін дамытады.
- Жаңа сөздердің қайнар көзі. Әр түрлі тақырыптағы фильмдер жас көрермендердің сөздік қоры мен түсініктерін кеңейтеді.
- Шығармашылық үшін шабыт. Кейіпкерлердің шығармашылық шешімдері мен түрлі-түсті жиынтықтары балалардың қиялын ынталандырады.
- Отбасын жақындастыру тәсілі. Фильмдерді бірге көру және кейіпкерлерді талқылау отбасылық байланыстарды нығайта отырып, ортақ тәжірибелер мен естеліктер жасайды.

Кино - тек көңіл көтеру туралы емес. Бұл шебер қолында баланы тәрбиелеу мен дамытуда күшті одақтас бола алатын құрал.

Фильмдерді қалай пайдалы және қызықты көруге болады

Кино әлемі балаларды өзінің жарқын бояуларымен, қызықты сюжеттерімен және сүйікті кейіпкерлерімен қызықтырады. Ата-аналар осы сиқырлы әлемдегі жолсеріктер ретінде:

1. Фильмдерді ақылмен таңдаймыз.

Баланың жасын, қызығушылығын және даму ерекшеліктерін ескеру маңызды. Кішкентай балаларға жақсы мультфильмдер, ересек балаларға достық, оқиғалар, жаңалықтар туралы фильмдер ұсынылады.

2. Балалармен бірге қарап, өз әсерлерімізбен бөлісеміз.

Фильмдерді бірлесіп көру - бұл жай ғана ойын-сауық емес, сонымен қатар ортақ әсерлер мен естеліктер жасау мүмкіндігі. Балаңызбен көргеніңізді талқылап, сезімдеріңізді бөлісіңіз.

3. Көргеніңізді түсінуге көмектесетін сұрақтар қою.

Балаңыздан фильмде не ұнағанын, кейіпкерлер туралы не ойлайтынын, олардың орнында не істейтінін сұраныңыз. Бұл оған фильм тарататын сюжетті, кейіпкерлер мен құндылықтарды жақсы түсінуге көмектеседі.

4. Фильмдерді шабыт көзі ретінде пайдалану.

Фильмдердің сюжеттері ойындар, шығармашылық, әңгімелер үшін шабыт көзі бола алады. Балаңыздан сүйікті кейіпкеріңізді суретке түсіруді, өз тарихыңызды ойлап табуды, фильм туралы пікір жазуды сұраңыз. Кино - жай ғана ойын-сауық емес. Бұл - баланы тәрбиелеу мен дамытуда шебер қолдарда қуатты одақтас бола алатын құрал.

**Кино – друг или враг.
Как использовать фильмы для развития ребенка?**

Кино – друг или враг. Как использовать фильмы для развития ребенка?

Мир кино — это не просто экран, мерцающий в темноте. Это портал в другие миры, где оживают истории, разворачиваются судьбы героев, и где юные зрители могут найти ответы на важные вопросы.

Кино — это:

- Школа социальных навыков. Фильмы учат детей взаимодействовать, налаживать дружеские отношения, решать конфликты.
- Уроки эмпатии. Переживая вместе с героями их радости и печали, дети учатся понимать чувства других людей.
- Тренажер для критического мышления. Анализируя сюжет, мотивы персонажей и моральные дилеммы, дети развивают аналитические способности.
- Источник новых слов. Фильмы на разные темы расширяют словарный запас и кругозор юных зрителей.
- Вдохновение для творчества. Креативные решения героев и красочные декорации стимулируют воображение детей.
- Способ сближения семьи. Совместный просмотр фильмов и обсуждение героев создает общие впечатления и воспоминания, укрепляя семейные узы.

Как сделать просмотр фильмов полезным и увлекательным?

Мир кино манит детей своими яркими красками, захватывающими сюжетами и любимыми героями. Родители, как проводники в этом волшебном мире, могут:

1. Подбираем фильмы с умом.

Важно учитывать возраст, интересы и особенности развития ребенка. Для маленьких детей подойдут добрые мультфильмы, для детей постарше — фильмы о дружбе, приключениях, открытиях.

2. Смотреть вместе с детьми и делиться впечатлениями.

Совместный просмотр фильмов — это не просто развлечение, но и возможность создать общие впечатления и воспоминания. Обсуждайте с ребенком увиденное, делитесь своими чувствами и эмоциями.

3. Задавать вопросы, помогающие осмыслить увиденное.

Спросите у ребенка, что ему понравилось в фильме, что он думает о героях, как бы он поступил на их месте. Это поможет ему лучше понять сюжет, героев и ценности, которые транслирует фильм.

4. Использовать фильмы как источник вдохновения.

Сюжеты фильмов могут стать источником вдохновения для игр, творчества, бесед. Попросите ребенка нарисовать понравившегося героя, придумать свою историю, написать отзыв о фильме.

Кино — это не просто развлечение, а это инструмент, который в умелых руках может стать мощным союзником в воспитании и развитии ребенка.

**Онлайн уақыт: гаджеттер дәуірінде орта жолды қалай табуға
болады**

Онлайн уақыт: гаджеттер дәуірінде орта жолды қалай табуға болады

Технология өмірдің барлық саласына еніп жатқан заманауи әлемде балаларға арналған гаджеттерді қауіпсіз пайдалану мәселесі өзекті бола түсуде.

Цифрлық құрылғылар дәуірінде өз балаларының денсаулығы мен дамуына қалай қамқорлық жасауға болады?

Негізгі сәт - виртуалды және нақты әлемдер арасындағы ақылға қонымды теңгерімді сақтау.

Баланың жасына байланысты экраннан тыс өткізілетін уақыт:

3 жасқа дейін:

Көптеген зерттеулер көрсеткендей, гаджеттерді ерте жаста пайдалану балалардың физикалық және психикалық денсаулығына теріс әсер етуі мүмкін. Сондықтан, 3 жасқа дейінгі балалар үшін:

- Гаджеттерді пайдалануды барынша азайту керек, мүлдем пайдаланбаған жөн.
- Моторика мен танымдық дағдыларды ынталандыратын дамыту ойындары мен ойыншықтарды таңдау.

3-5 жас:

- Гаджеттерді пайдалану уақытын күніне 30-40 минутқа дейін шектеу.
- Сөйлеуді, логиканы және ойлауды дамытуға көмектесетін білім беру қосымшалары мен ойындарын таңдау.
- Экран уақытын белсенді ойындармен және нақты әлемде қарым-қатынаспен бірге жүріңіз.

6-9 жас:

- Гаджеттерді пайдалану уақытын күніне 1-1.5 сағатқа дейін ұзартуға болады.
- Түрлі дағдыларды дамытатын білім беру ресурстарына баса назар аудару.
- Физикалық белсенділікті және басқа да сабақтарды көтермелеп, виртуалды және нақты дүниелер арасындағы тепе-теңдікті қадағалау.

Гаджетсіз балалық шақ: баланы виртуалды әлемнен қалай қорғауға болады.

Қазіргі әлемде гаджеттер өмірдің ажырамас бөлігіне айналды. Ересектер мен балалар смартфондар мен планшеттердің экрандарында бірнеше сағат өткізеді, бұл олардың денсаулығы мен әл-ауқатына әсер етпеуі мүмкін емес.

Ғылыми зерттеулер көрсеткендей:

- Гаджеттерді шамадан тыс пайдалану ұйқыны бұзады, бұл баланың зейінінің төмендеуіне, есте сақтау қабілетінің нашарлауына және оқудың төмендеуіне әкеледі.

- Экрандар шығаратын көк жарық көру қабілетіне теріс әсер етеді.
- Гаджеттер ойынға немесе алкогольге тәуелділікті тудырады.
- Экрандарда көп уақыт өткізетін балалар семіздікке, гиподинамияға және психоэмоционалды проблемаларға бейім.

Баланы виртуалды әлемнен қалай қорғауға болады?

Үйде "гаджетсіз аймақтарды" жасаңыз.

- Асхана үстелінде, жатын бөлмеде және ұйықтар алдында гаджеттерді пайдалануға тыйым салыңыз.
- Белгілі бір уақытта Wi-Fi желісін автоматты түрде өшіретін "ақылды розеткаларды" орнатыңыз.

Балаларыңызға үлгі болыңыз.

- Гаджеттерді пайдалану уақытын шектеңіз.
- Кітап оқыңыз, спортпен шұғылданыңыз, балалармен бірге үстел ойындарын ойнаңыз.

Бос уақытты өткізудің балама әдістерін ұсыныңыз.

- Баланы спорт секциясына немесе үйірмеге жазыңыз.
- Ашық ауада бірге жүріңіз.
- Кітап оқыңыз, үстел ойындарын ойнаңыз, сурет салыңыз.

Балалармен әңгімелесіңіз

- Олардың онлайн белсенділігіне қызығушылық танытыңыз.
- Оларға ақпараттық кеңістікті шарлауға көмектесіңіз.
- Нақты әлемнің пайдасы туралы сөйлесіңіз.

Есіңізде болсын:

Балалық шак - бұл ойын, қарым-қатынас, әлемді тану уақыты. Гаджеттердің балаңыздан осы қымбат уақытты ұрлауына жол бермеңіз.

Сондай-ақ 2024 жылғы 14 мамырдағы жарияланымды оқуды ұсынамыз