

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Каргалинская средняя общеобразовательная школа № 1»

**Протокол мероприятия в рамках Регионального проекта
«Поддержка семей, имеющих детей».**

Тема: «Современные дети и гаджеты»

Цель: обсудить роль и место гаджетов в жизни ребенка. Решить организационные вопросы

Повестка собрания:

А) Роль гаджетов в жизни ребенка.

Б) Влияние гаджетов на физическое и психическое здоровье ребенка

В) Рекомендации по безопасному использованию гаджетов

На базе МБОУ «Каргалинская СОШ № 1» в рамках регионального проекта «Поддержка семей, имеющих детей» было проведено мероприятие на тему «Современные дети и гаджеты».

По данному вопросу педагог-психолог Гусейнова З.О. заключила, что Актуальность темы собрания состоит в том, что большинство людей не может представить своей жизни без гаджетов – устройств, которыми общество стало всё чаще пользоваться, поэтому людям было бы полезно узнать об отрицательном влиянии гаджетов на их здоровье и о методах, способствующих его улучшению.

Телефоны, дополненные функциональностью карманного персонального компьютера или смартфоны уже с нами везде. Статистика неумолима: по данным Всемирной организации здравоохранения, более полутора миллиардов людей на нашей планете имеют смартфоны и регулярно ими пользуются. Согласно проведенным исследованиям в этой области, пользователи гаджетов более 100 раз за день проверяют их. Проблема влияния смартфонов на физическое здоровье человека активно изучается, но

уже сейчас можно выделить несколько причин, говорящих не в пользу этого современного изобретения:

- боли в шее и спине
- понижение активности мозга
- снижение физической активности
- снижение уровня концентрации
- снижение зрения и слуха

Что же происходит с человеком под воздействием влияния гаджетов, как это отражается на его психике? Особенно этот вопрос беспокоит родителей, ведь современные дети уже с малых лет приобщаются ко всем благам технического прогресса подростковым возрасте гаджеты несут в себе опасность появления интернет-зависимости. Интернет-зависимость — это расстройство психического характера, при котором человек очень навязчиво желает войти в глобальную сеть, социальные сети и неспособен выйти из нее вовремя. Большую роль в развитии этой зависимости играет фактор анонимности. Дети получают возможность жить в Интернете двойной или тройной жизнью. В результате происходит расщепление личности, размывание представлений о самом себе. Особенно отрицательно это может сказаться на психике подростка, когда у него начинает формироваться устойчивое представление о себе. Если вы замечаете у ребенка потерю интереса к живому общению, постоянное желание выйти в Интернет, утрату чувства времени в сети, частая проверка электронной почты и аккаунтов в социальных сетях и проведение в них большого количества времени, раздражительность, снижение двигательной активности, то стоит начать беспокоиться.

Таким образом, можно говорить о том, что неправильное, неразумное использование современных технических устройств, гаджетов, с детства приводит к тому, что мозг привыкает к потоку информации извне, развитие психических процессов становится односторонним, обедняя весь спектр чувств, перестает работать воображение, человек не способен занять себя сам, в развитии эмоционально-волевой сферы, проявляется неспособность ребенка регулировать свое поведение, и эмоциональная несдержанность, низкая стрессоустойчивость, в становлении личности, нарушается процесс формирования идентичности и взаимодействия с реальным миром. Это не значит, что нужно запретить детям играть в компьютерные игры и пользоваться гаджетами, ведь проблема заключается не в обладании вещью, а в том, как она используется.

В заключении обсуждения данного вопроса педагог-психолог дал рекомендации по разумному использованию гаджетов.

1. Во-первых, научитесь максимально сокращать использование телефона и других гаджетов до минимума. Вам следует четко выделить время, в течение которого вы не будете прикасаться к этим устройствам. В это время вы можете заняться другими делами: почитать книгу, организовать уборку.

2. Во-вторых, надо следить за положением, при котором вы сидите и играете, к примеру, в компьютер и не подносить телефон близко к глазам, что также относится и к планшету. В-третьих, чтобы зрение не ухудшалось, глаза не слезились и не болели от длительного времяпровождения за электронными устройствами, надо начать делать зарядку для глаз(родители получили листовки с необходимыми упражнениями)



Педагог-психолог: Гусейнова З.О