

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ
ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ

КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ЗАПОРІЗЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР НАУКОВО-ТЕХНІЧНОЇ ТВОРЧОСТІ
УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ «ГРАНІ» ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ



«СКІЛЬКИ ЧАСУ ДИТИНА МОЖЕ ПРОВОДИТИ ЗА МОНІТОРОМ»

(стаття)



Підготувала:
завідувач відділом методичним

Бондаренко О.Б.

м. Запоріжжя

ЗМІСТ

	ВСТУП	стор. 3
1	Діти, батьки та електронні гаджети: нові норми	стор. 3
2	Чому багато часу за екраном – це шкідливо?	стор. 3
3	Якщо закривати очі на проблему, наслідки точно будуть	стор. 4
4	Вплив екранів на зір дитини	стор. 6
5	Як проводити менше часу у смартфоні: 10 простих способів	стор. 7
6	Як захистити мозок від впливу комп'ютера	стор. 9
	Використані інтернет-ресурси:	стор. 12

ВСТУП

Те, скільки часу наші діти проводять за екранами комп'ютерів і смартфонів, викликає занепокоєння. Вони нескінченно можуть дивитися ролики на Youtube, грати в комп'ютерні ігри або листуватися в соціальних мережах.

Батьки можуть вплинути на те, скільки часу їхні діти проводять за моніторами. Це непросте завдання, але з часом воно стає все більш важливим. Діти не бачать проблеми у тому, що вони проводять багато часу за моніторами. Але ви можете допомогти своїй дитині усвідомити це і навчити її керувати часом, проведеним за монітором.

Перш за все, вам потрібно прийняти той факт, що контроль часу, який дитина проводить за монітором, – це ваш обов'язок. Як здійснювати цей контроль? Чи можливо це в умовах, коли через пандемію та воєнний стан діти навчаються дистанційно і повинні проводити певний час за комп'ютерами?

1 Діти, батьки та електронні гаджети: нові норми

Скільки часу дитина може проводити за екраном?

За комп'ютером ми працюємо, вчимося і проводимо вільний час. Яким би не був вік дитини, батьки завжди вибирають заняття, які будуть корисні для дитини та їх самих. У них часто виникає спокуса знайти дитині ролики на Youtube на телефоні, щоб отримати можливість зайнятися своїми справами.

Якщо ви хочете, щоб дитина розвивалася гармонійно, вам потрібно докласти більше зусиль і приділяти їй більше часу. Youtube не зробить цю роботу за вас. Ймовірно, ви і самі не хочете, щоб Інтернет впливав на розвиток вашої дитини, незалежно від того, дошкільник це чи підліток.

Про обмеження перебування дітей за комп'ютером часто говорять психологи. На їхню думку, мультфільми й комп'ютерні ігри в непомірних обсягах здатні не тільки придушити інтерес до контактів з іншими дітьми, але навіть привести до уповільнення розвитку дитини на певному етапі та до формування ігрової залежності.

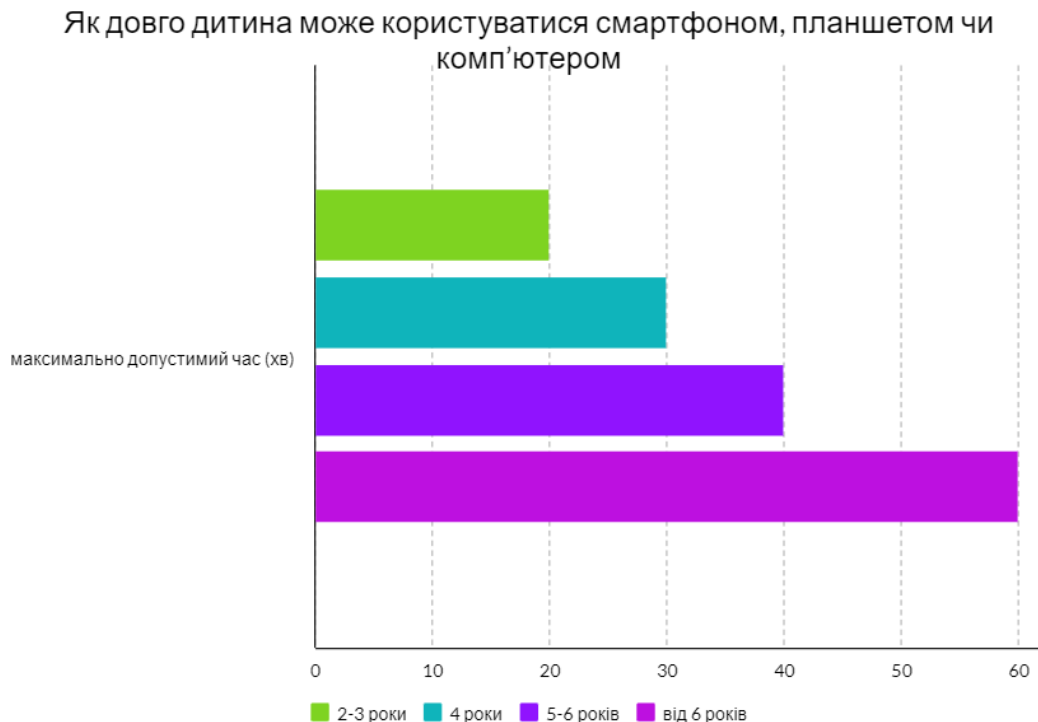
Ми не можемо заборонити дітям сидіти за комп'ютерами, але ми повинні збалансувати це іншими заняттями: фізичними вправами, спілкуваннями з сім'єю тощо.

2 Чому багато часу за екраном – це шкідливо?

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) рекомендує: перебування дитини перед монітором і телевізором не може перевищувати 45-60 хв на день, але бажано ділити цей час на два періоди. Відстань від монітору повинна становити 30 см.

Із дво- та трирічного річного віку дітям дозволяється давати телефон або планшет лише на 5-10 хв на день, із 4 років цей час можна збільшити до 15-20 хв, у 5-6 років — 30-40 хв. Починаючи від 6 років — до 1 години з перервами.

Лікарі категорично забороняють давати дітям до двох років грати в комп'ютерні ігри.



Американська асоціація педіатрів рекомендує дивитись мультфільми дітям віком від двох років упродовж 5-10 хв. Дивитися мультфільми краще з дорослими, аби фільтрувати інформацію з екрану. Важливо, щоб батьки пояснювали, що відбувається на екрані, адже не завжди мультфільми розвивальні та адаптовані до певного віку дитини.

Надмірне використання комп'ютерів і смартфонів може призвести до таких негативних наслідків:

- залежність від комп'ютера або мобільного телефону;
- слабкий розвиток соціальних навичок;
- дефіцит фізичної активності;
- агресивна поведінка;
- неправильне харчування;
- дефіцит живого спілкування;
- обмежений словниковий запас;
- проблеми з успішністю в школі;
- безвідповідальне ставлення до домашніх обов'язків;
- суперництво між братами і сестрами;
- негативний вплив екранного світла на зір.

З Якщо закривати очі на проблему, наслідки точно будуть

Електронні гаджети стали невід'ємною частиною нашого життя. Ви вже не можете повністю виключити їх з життя дитини. Але ви можете звести до мінімуму

негативні наслідки. Перш за все, вам варто дізнатися, з якими проблемами стикаються батьки, які контролюють час дитини за монітором.

Діти більш схильні до впливу електронних пристроїв, ніж дорослі. І цей вплив може виявлятися в різних аспектах життя. Щоб обмежити час, який дитина проводить за монітором, батьки повинні докласти багато зусиль. Однак ви можете вжити певних заходів, щоб звести до мінімуму негативні наслідки.

Як показує статистика, дитина витрачає в середньому близько восьми годин в день на електронні пристрої. З віком цей час збільшується, тому важливо встановити обмеження заздалегідь.

5 захворювань, які можна заробити від постійного контакту зі смартфоном

- «Смартфонний палець» і тунельний синдром ліктя

Ви цілий день пишете смс-повідомлення з телефону оновлюєте сторінки в соцмережах і граєте? Повторювані рухи пальців стають причиною напруги в м'язах, викликаючи біль в кисті і пальцях — найчастіше страждають великий і вказівний. У гіршому випадку можливе запалення м'язів, суглобів і сухожилів. Ще один тривожний симптом нових хвороб від телефону – біль в зап'ясті, яка виникає, коли ви довго говорите телефоном. Вже через 2-3 хвилини м'язи руки, що тримає телефон, затікають, і напруга наростає.

Щоб розвантажити м'язи, зробіть перерву і виконайте пару вправ — потягніть пальці і кисті рук, кілька разів струсіть руками, щоб розслабити зап'ястя.

- Біль в шиї і спині

Ви розмовляєте через телефон, притискаючи його плечем до вуха? Така звичка з часом неминуче призведе до болів в м'язах шиї і спини. Якщо вам доводиться говорити телефоном і одночасно працювати за комп'ютером, користуйтеся бездротовою гарнітурою. Крім того, будьте обережні при роботі за планшетом. За даними британських медиків, до 84% користувачів страждають від болю в спині. Розташувати планшет так, щоб постава була правильною, практично неможливо — майже завжди доводиться нахилитися над гаджетом, який лежить на столі або на колінах. Хочете уникнути болю в спині? Намагайтеся тримати планшети і смартфони на рівні очей.

- Синдром комп'ютерного зору

Дрібний шрифт, стрімка зміна зображень і фотографій — все це викликає додаткове навантаження на очі. А якщо Ви користуєтеся смартфоном в громадському транспорті, то пристрій трясеться, і це тільки погіршує ситуацію. Поступово втрачається гострота зору, з'являється різь і сухість в очах. Щоб знизити рівень дискомфорту, збільште розмір шрифту, відмовтеся від читання в транспорті і тримайте гаджет на відстані не менше 30 см від очей. Кожні 30-40

хвилин не забувайте робити перерву — в цей час фокусуйте погляд на предметах, що знаходяться далеко.

- Зниження гостроти слуху

До групи ризику потрапляють ті, хто регулярно користується навушниками. Звук в них занадто гучний, особливо якщо ви слухаєте музику в громадському транспорті. Після виключення музики у вас з'являється легке відчуття закладеності у вухах? Це означає, що гучність перевищує допустимі межі. Якщо ви помітили шум у вухах або зниження гостроти слуху, це привід для звернення до лікаря.

- Підвищена нервозність

За даними американських дослідників, 66% користувачів бояться втратити смартфон і позбутися дорогоцінної інформації, яка в ньому зберігається. А майже 89% зізнаються, що час від часу відчують «фантомні вібрації» — їм здається, що телефон вібрує, сигналізуючи про нові повідомлення. Крім того, учасники експерименту зізналися, що постійно перевіряють, чи на місці їх телефон, і дуже хвилюються, якщо чомусь пропадає мережа. А медики з Університету Індіани протягом року спостерігали за поведінкою студентів і прийшли до висновку, що активні користувачі смартфонів в цілому більш знервовані, ніж ті, кому телефон потрібен тільки для дзвінків.

Не дозволяйте гаджетам замінювати фізичну активність!

Медики заявляють, що зайвий час, який діти проводять за екранами, збільшує ймовірність зайвої ваги і навіть ожиріння. Дослідження останніх років підтверджують, що діти проводять недостатньо часу на свіжому повітрі. Як наслідок, діти недостатньо проявляють фізичну активність. Крім того, діти менше контактують з природою, а це могло б підвищити їх настрій і знизити стрес.

4 Вплив екранів на зір дитини

Розглянемо кілька рекомендацій, які допоможуть батькам контролювати час, який діти проводять за екранами:

- обмежуйте час, який дитина проводить за екраном. Під час пандемії діти і так проводять за екранами більше часу. Просто переконайтеся, що дитина проводить цей час з користю – для розвитку та навчання;
- заохочуйте гри дитини на свіжому повітрі. Електронні пристрої привчають дитину до малорухливого способу життя, який може завдати їй шкоди. Гуляйте разом з дитиною, щоб забезпечити їй фізичну активність;
- гаджети не повинні замінювати ваші заняття з дитиною. Якщо ви даєте дитині смартфон або планшет, це може звільнити вам трохи часу. Але є й інші способи: розвиваючі іграшки, конструктори, книжки-розмальовки тощо;

- забезпечте дитині повноцінний сон. Залежно від віку, дітям потрібно близько 10 годин сну на день;
- робіть перерви. Якщо під час роботи за екраном комп'ютера або планшета робити перерви кожні 20 хвилин, це знизить навантаження на очі;
- стежте за відстанню до екрану. Очі повинні знаходитися на відстані не менше 50 см від екрану;
- звертайте увагу на освітлення. Коли діти захоплені гаджетами, вони не стежать за освітленням. Не рекомендується використовувати гаджети в темній кімнаті або при яскравому сонячному світлі.

5 Як проводити менше часу у смартфоні: 10 простих способів

Дослідження навіть показали, що використання смартфонів може змінити хімічний склад нашого мозку так, щоб завдати серйозної шкоди нашому психічному здоров'ю, знизити продуктивність і здатність спілкуватися з іншими людьми.

Дехто намагається відмовитися від гаджета на кілька днів, але це дуже важко.

Деякі прості способи, які допоможуть проводити менше часу перед смартфоном.

➤ Підсумуйте, скільки часу ви проводите перед смартфоном

Дослідження показують, що люди проводять в середньому принаймні по три години у своїх смартфонах щодня.

Якщо вам здається, що це не про вас, це легко перевірити.

Сучасні смартфони показують користувачам, скільки часу вони витрачають на різні функції чи додатки.

➤ Видаліть усі свої сповіщення

Повідомлення, нагадування в календарі чи сповіщення з банку можуть залишатися увімкненими, проте інші додатки варто вимкнути.

«Не ставайте собакою Павлова і не реагуйте на кожне сповіщення», – каже Ларрі Розен, почесний професор і колишній завідувач кафедрою психології в Університеті штату Каліфорнія.

Коли ви зменшите кількість сповіщень, то зможете розірвати замкнуте коло.

➤ Переналаштуйте значки та дисплей у смартфоні в нейтральні сіруваті тони

"Вимкніть колір на вашому екрані. Це миттєво зробить телефон менш привабливим", – каже Девід Грінфілд, клінічний професор психіатрії в Медичній школі університету Коннектикуту.

Переорганізуйте додатки на смартфоні

Ще один спосіб контролювати візуальну привабливість вашого телефону – змінити в інтерфейс.

Наприклад, ви можете заховати найбільш популярні для вас додатки в окремі папки або ж взагалі їх видалити.

➤ *Не використовуйте режим вібрації*

Режим вібрації є вбивцею продуктивності, каже експерт з продуктивності Марк Стручевскі.

«Люди думають, що вони роблять правильно, коли кладуть свої телефони екраном вниз і вимикають звук. Але що відбувається, коли девайс вібрує?», – додає експерт.

Користувачі смартфонів можуть мінімізувати спокусу перевірити свої телефони, коли поставлять на вібрацію лише найважливіші сповіщення, а всі інші переведуть у повністю беззвучний режим.

➤ *Не тримайте телефон у полі зору*

Коли телефон перед вами, навіть якщо він перевернутий або вимкнений, він може знижувати продуктивність при виконанні розумово складних завдань і погіршувати комунікацію між людьми.

➤ *Купіть будильник*

Коли ви тримаєте смартфон в спальні, щоб він розбудив вас вранці, то існує велика ймовірність, що ви перевірятимете його ввечері.

Тому краще купіть будильник.

➤ *Ставте поступові цілі*

Різко обмежити використання смартфона – не так просто. Тому ви можете робити це поступово.

Допомогти у цьому може функція «Керувати часом роботи екрана».

➤ *Не намагайтеся робити кілька речей водночас*

Вам здається, що ви можете водночас перевіряти телефон, спілкуватися з друзями або слухати подкаст.

Але, за словами клінічного професора психіатрії Девіда Грінфілда, це – не правда.

«Багатозадачності не буває. Чим більше інформації ми відстежуємо, тим більше часу потрібно для виконання поставлених завдань», – каже експерт.

Читайте паперові книги, а не електронні!

Читання книг - хороша альтернатива комп'ютерним іграм і перегляду телевізора. Читайте паперові книги. Дослідження американських психологів показало, що люди, які читають паперові книги, краще розуміють зміст, ніж ті, які читають книги з електронних пристроїв.

Експерти визнають, що помірне використання гаджетів не завдає шкоди і робить наше життя більш зручним. Проте, якщо ви привчитесь кілька годин на день проводити без електронних пристроїв, ви зможете зміцнити фізичне і психічне здоров'я, соціальні зв'язки і творчі здібності.

Використовуйте електронні пристрої для освіти, роботи і спілкування з людьми, які знаходяться далеко від вас. В інший час просто будьте разом зі своєю сім'єю.

6 Як захистити мозок від впливу комп'ютера

Десять простих способів уникнути негативних наслідків роботи за комп'ютером:

- Частіше бувайте на природі, на відкритому повітрі.

Прогулянки на свіжому повітрі також сприяють запобіганню розвитку синдрому дефіциту уваги, а ранкове сонячне світло допомагає налагодити біологічні ритми, покращує настрій і зміцнює сон.

- Більше рухайтесь, займайтесь спортом, грайте в рухливі ігри.

Регулярна рухова активність протягом дня допомагає також зміцнити м'язи, розвинути вестибулярний апарат і вивільнити м'язову енергію. Усе це покращує самопочуття та здатність навчатись. Рухливі ігри – це не просто розвага: вони покращують розумові здібності, учать залагоджувати конфлікти, розуміти емоції інших людей і встановлювати причинно-наслідкові зв'язки.

- Приділяйте достатньо часу сну й суворо дотримуйтесь режиму.

Міцний тривалий сон допомагає відновитись – нормалізує роботу мозку, знижує збудливість і підвищує здатність навчатись.

Ви можете забезпечити здоровий сон і підтримувати рівень мелатоніну («гормону сну»), установивши режим сну (у вихідні дні також). У спальні не повинно бути гаджетів. Використовуйте маску для сну або щільні штори, щоби створити максимально темну обстановку. Уникайте прийому їжі перед сном. У спальні повинно бути затишно, у ній не повинно бути зайвих речей, що нагадують про майбутні справи.

- Займайтеся творчістю.

Творча діяльність розвиває праву півкулю мозку, яка часто бездіяльна у світі, перенасиченому інформацією. Однак творчість також активізує всі ділянки мозку, сприяючи створенню нових нейронних зв'язків. Більше того, творча діяльність допомагає нам розвивати навички вирішення завдань.

- Практикуйте усвідомленість.

Дослідження підтверджують, що медитація призводить до збільшення обсягу кори головного мозку, у той час як вплив комп'ютерної техніки має протилежний ефект. Також у результаті досліджень було встановлено, що учні другого та третього класів, які використовували техніки усвідомленості, демонстрували значні успіхи в навчанні. Особливий прогрес був відзначений у тих, хто раніше мав проблеми з концентрацією уваги.

- Проявляйте співчуття й любов, збільшуйте кількість зорових і тактильних контактів.

Відомо, що діти, яких батьки часто обіймають, плескають по плечу, утішають і проявляють інші тактильні контакти, мають більший обсяг головного мозку, ніж діти, до яких доторкаються рідше. Зоровий контакт стимулює розвиток головного мозку.

Дослідження також підтверджує, що прояв любові та співчуття розвиває лобову частку головного мозку й самовладання.

- Виконуйте роботу по господарству – навіть найдрібнішу – разом із сім'єю.

Дослідження показали, що діти з найбільшими показниками успішності мають багато домашніх обов'язків. Вони просиджують за комп'ютером менше 30-ти хвилин на день і багато часу проводять із сім'єю. У дітей, які виконували дрібну хатню роботу із 3–4-х років, згодом успішніше складались кар'єра й сімейне життя, вони були більш самостійними.

- Максимально дотримуйтеся природних циклів освітлення.

Нічне освітлення від світильників і особливо від комп'ютерного монітора порушує біологічні цикли організму, біохімію мозку й гормональне тло. Це може привести до депресії, зниження працездатності протягом дня, ожиріння та інших негативних наслідків. Щоб цього не сталось, уникайте роботи за комп'ютером у нічний час, а також максимально використовуйте сонячне світло для освітлення приміщень протягом дня.

Щоби створити у приміщенні спокійне освітлення, наближене до природного, використовуйте звичайні або галогенові лампочки.

- Знизьте яскравість усіх екранів.

На телевізорі встановіть режим «натуральний», а також знизьте яскравість і контрастність, щоб наблизити їх до природного. На комп'ютері, ноутбучі, планшеті та смартфоні встановіть додатки, які будуть зменшувати яскравість екрану ближче до вечора. Це допоможе підтримувати в організмі необхідний рівень мелатоніну.

- Використовуйте провідний Інтернет замість Wi-Fi.

Це допоможе відразу вбити двох зайців. По-перше, електромагнітні поля, які випромінює сигнал Wi-Fi, так само, як і світло комп'ютерного монітора, пригнічують вироблення мелатоніну і призводять до безсоння. По-друге, використання провідного Інтернету автоматично призводить до використання меншої кількості комп'ютерів, одночасно підвищуючи продуктивність роботи. Якщо ви не можете дозволити собі відмовитись від Wi-Fi, хоча б вимикайте його в нічний час, щоб дати повноцінно відпочити нервовій системі.

Оскільки ми не можемо повністю відмовитись від використання комп'ютера, дотримуйтесь даних порад щодня. Час від часу робіть перерви в роботі за комп'ютером. Так ви зможете захистити свій мозок від перенапруги та зберегти гнучкість мислення на довгі роки.

Обов'язок батьків — забезпечити правильну роботу дитини за комп'ютером, щоб вона розглядала його не просто як розвагу, а як засіб навчання та розвитку. І тоді ПК стане кращим учителем і вірним помічником, а дитина виросте успішною і впевненою у собі людиною.

Використані інтернет-ресурси:

1. <https://childdevelop.com.ua/articles/develop/9988/>
2. https://tvoemisto.tv/news/skilky_chasu_dytna_mozhe_korystuvatysya_gadzheto_m_93474.html
3. <https://glazastik.com/%D1%81%D0%BA%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BA%D0%B8-%D1%81%D0%B8%D0%B4%D1%96%D1%82%D0%B8-%D0%B7%D0%B0-%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%BC-%D0%B4%D1%96%D1%82%D1%8F%D0%BC/>
4. <https://life.pravda.com.ua/society/2019/11/18/238962/>
5. <https://cikavosti.com/5-zakhvoriuvan-iaki-mozhna-zarobyty-vid-postiynoho-kontaktu-zi-smartfonom/>
6. <https://childdevelop.com.ua/articles/health/3437/>