

«РЕБЕНОК, ГАДЖЕТЫ И УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ»

(памятка для родителей)

Довольно часто родители задаются вопросом: «Все говорят, что нужно ограничивать время, которое ребенок проводит перед экраном телевизора или с гаджетами, но это, кажется, нереально. Что же делать?».

Вы не одиноки – такой вопрос возникает у родителей по всему миру. Технологии довольно плотно проникли в нашу жизнь, в том числе, в образовательный процесс. Однако время, которое ребенок проводит с гаджетами и перед экраном действительно нужно ограничивать.

Риски и опасности использования гаджетов

Известный американский педиатр Кристин Роуэн выделяет следующие риски, которые возникают при взаимодействии ребенка с современными технологиями:

Неверное стимулирование мозга

Мозг младенца в три раза увеличивается в своих размерах от рождения до двух лет и продолжает расти вплоть до 21 года. Развитие мозга в раннем возрасте определяется раздражителями окружающей среды или их отсутствием. Стимулирование мозга избыточным воздействием гаджетов, интернетом или телевидением, как показывают исследования, связано с когнитивными задержками, повышенной импульсивностью, снижением способности к саморегуляции.

Задержка в развитии

Статичное времяпрепровождение влечёт за собой недостаток движения и может привести к задержке физического и умственного развития. Подвижность же улучшает внимание и способность к познанию нового. Учёные утверждают, что чрезмерное применение электронной техники вредит развитию детей и отрицательно влияет на их обучаемость.

Ожирение

Телевидение и компьютерные игры — пример непищевых привычек, которые напрямую связаны с эпидемией лишнего веса. Среди детей, которые балуются портативными устройствами, ожирение встречается на 30% чаще. Среди детей с лишним весом в 30% случаев будет диагностирован диабет, а вдобавок к этому лица, страдающие ожирением, подвергаются более высокому риску раннего инсульта и сердечного приступа, серьёзно сокращая продолжительность своей жизни. Учёные бьют в колокола, призывая всех и

каждого следить за тучностью детей, ведь первое поколение XXI века имеет большие шансы умереть раньше своих родителей

Нарушения сна

Свечение экранов телефонов, планшетов и ноутбуков препятствует началу сна, что приводит к сокращению времени отдыха и недосыпанию. Это связано с тем, что свечение экранов препятствует выработке гормона мелатонина, который отвечает за подготовку организма ко сну. Систематическое использование гаджетов перед сном нарушает засыпание не только у детей, но и у взрослых. Учёные ставят недостаток сна наравне с недоеданием: и то и другое истощает организм, а соответственно, отрицательно сказывается на усвоении школьных уроков.

Вредное излучение

В 2011 году Всемирная организация здравоохранения и Международное агентство по изучению рака классифицировали радиоизлучение сотовых телефонов и других беспроводных устройств как потенциальный канцероген, определив в группу 2B «возможно канцерогенных для человека» факторов. Однако следует учитывать, что дети более чувствительны к различным негативным воздействиям, поскольку их мозг и иммунная система всё ещё развиваются. Поэтому, говорят учёные, нельзя равнять риски для молодого и уже сформировавшегося организма. Также обсуждается мнение о том, что радиочастотные излучения должны быть реклассифицированы как 2A (вероятный канцероген), а не текущий 2B.

Психические заболевания и зависимости

Ряд зарубежных исследований проводят чёткие параллели между видеоиграми, интернетом, телевидением и их негативным влиянием на психику молодёжи. Так, игромания становится причиной неудовлетворённости жизнью, увеличения тревожности и усиления

депрессии. Всемирная сеть, в свою очередь, приводит к замкнутости и развитию фобий. Этот список психических недугов можно дополнить биполярным расстройством, психозом, поведенческими отклонениями, аутизмом и расстройством привязанности, то есть нарушением тесного эмоционального контакта с родителями. Надо сказать, что, чем больше сами родители проверяют почту, сидят в социальных сетях и смотрят сериалы, тем больше они отдаляются от своих детей. Нехватка внимания от взрослых часто компенсируется всё теми же гаджетами и цифровыми технологиями, ребенок копирует поведение родителей, воспринимая его как допустимое.

Обозначенные риски возникают у всех современных детей, взаимодействующих с электронными устройствами, но особенно им подвержены маломобильные категории детей, много времени проводящие в помещениях (дети, проживающие в районах Крайнего Севера, дети с особыми образовательными потребностями, часто болеющие дети). Поэтому родителям этих детей следует обратить особое внимание на ограничение времени использования.

Мы сформулировали ряд рекомендаций специально для родителей, чтобы помочь им в организации сбережения и укрепления здоровья в условиях новых технологий. Каждая семья отличается, и лучшим экспертом в том, что хорошо подойдет конкретно вашему ребенку, являетесь именно вы! В данной памятке мы обобщили ответы на самые часто возникающие вопросы и обобщили лучшие практики в сфере управления временем взаимодействия вашего ребенка с гаджетами, а вы можете попробовать их в действии.

Наиболее частые вопросы родителей и ответы на них

Можно ли держать телевизор включенным, но не сидеть перед ним, а чтоб он работал фоном?

Да, это имеет смысл, в таком случае телевизор перестает восприниматься ребенком как нечто запретное. Многие современные телевизоры сейчас имеют возможность подключения к Интернету, на него можно вывести трансляцию музыкальных передач или расслабляющих видео в высоком разрешении – водопад, камин или восход солнца.

Что нужно делать родителям детей-дошкольников?

Наиболее просто приучать детей к ограниченному использованию гаджетов с детского возраста. Рекомендуется не давать малышам пользоваться собственным телефоном или устанавливать телевизоры в их комнатах.

Есть ли временные лимиты по использованию гаджетов детьми младшего школьного возраста?

Педиатры рекомендуют ограничить совокупное время двумя часами (сюда не входит время выполнения школьных уроков, если для этого требуется компьютер). Очень важно не допускать одновременного просмотра телепередач и выполнения уроков, и, конечно, лучше не ставить телевизор в спальне. Можно определить для ребенка возможность «заработать» дополнительное время просмотра: определить, к примеру, что дополнительные 20 минут просмотра телевизора равняются часу чтения книги.

Мои дети - подростки. Не упущено ли время устанавливать для них какие-то временные пределы?

Действительно, такое чувство может возникнуть, когда родители только заводят беседу с подростком об ограничении времени. Пределы должны быть разумными. Существенным аргументом в разговоре о временных границах при использовании гаджетов будет являться то, что это поможет вашему ребенку изучить такие важные в жизни навыки как планирование и тайм-менеджмент.

С ограничением времени на использование гаджетов вне обучения все более-менее понятно. А как ограничивать время, если компьютер или иное устройство используется при приготовлении к урокам?

Можно ориентироваться на стандарты, установленные СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», действующие с 1 января 2016 года. Стандарт оперирует термином «технические средства обучения» и предусматривает непрерывную длительность их использования на уроках:

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	просмотр телепередач	просмотр динамических изображений на экранах отраженного свечения	работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	прослушивание аудиозаписи	прослушивание аудиозаписи в наушниках
1 - 2	10	15	15	15	20	10
3 - 4	15	20	20	15	20	15
5 - 7	20	25	25	20	25	20
8 - 11	25	30	30	25	25	25

Ограничение времени просмотра телепередач и видеоигр

- Наиболее простым способом ограничения времени просмотра телепередач является установка специального таймера на розетку, от которой питается телевизор. Вы просто определяете время, в течение которого телевизор будет работать. По его истечении подача питания прекращается и телевизор выключается. Аналогичный таймер может быть установлен на питание игровой приставки (PlayStation, Xbox, Wii).
- Современные телевизоры, имеющие функцию Smart-TV, позволяют настраивать несколько профилей пользователей, что позволяет определять перечень каналов, а также время работы телевизора для каждого профиля, что очень удобно в случае, когда в семье есть ребенок.
- Если вы подключены к кабельному телевидению с использованием специальной телеприставки, имеет смысл узнать у вашего поставщика о возможностях установления ограничений на ТВ-приставке по общей продолжительности просмотра телеканалов, по времени суток, определенным интервалам, по содержанию видеоконтента.
- Следует подробно ознакомиться с инструкцией к игровой приставке вашего ребенка, вполне возможно, что в ней изначально предполагается функция установления лимитов времени.

Ограничение времени использования компьютера

Windows

В компьютерах, управляемых под операционной системой Windows имеется функция родительского контроля. Для того, чтобы включить её:

1) Нажмите кнопку **Пуск**, выберите пункт **Панель управления**, а затем в разделе **Учетные записи пользователей и семейная безопасность** щелкните **Установить родительский контроль для всех пользователей**. Если отображается запрос на ввод пароля администратора или его подтверждения, укажите пароль или предоставьте подтверждение.

2) Выберите учетную запись обычного пользователя, для которой следует включить родительский контроль. Если учетная запись обычного пользователя еще не настроена, выберите параметр **Создать учетную запись пользователя**, чтобы настроить новую учетную запись.

3) В группе **Родительский контроль** выберите пункт **Включить**, используя текущие параметры.

После включения родительского контроля для учетной записи обычного пользователя, которая назначена ребенку, можно настроить отдельные параметры контроля, в том числе, ограничение по времени.

Apple iOS

В компьютерах, управляемых под операционной системой iOS 8 версии и старше существует функция «Гид-доступ», которая ограничивает возможность использования устройства только в рамках одного, запущенного вами приложения. При этом можно установить некоторые ограничения и на использования зон экрана. Например, сделать недоступной для нажатия зону, в которой появляются рекламные сообщения.

Для включения Гид-доступа воспользуйтесь **«Настройки»** — **«Основные»** — **«Универсальный доступ»** — **«Гид-доступ»**. Включите возможность использования функции, а также задайте пароль.

Для Гид-доступа можно установить и время для работы в том или ином приложении, а также настроить голосовой и звуковой сигнал после завершения времени.

Ограничение времени использования планшета/смартфона

В настоящее время большая часть смартфонов и планшетов работают под управлением систем Android и iOS. Описание включения механизмов родительского контроля на iPad и iPhone аналогично вышеописанному для iOS.

Для ограничения времени на устройствах, работающих на системе Android, следует воспользоваться специализированными программами для родительского контроля. Программы устанавливаются с помощью Play Market, которая есть в каждом устройств.

Некоторые из программных средств бесплатны, расширение функционала зависит от количества дополнительных опций, которые вы планируете использовать. Одной из таких программ является «Родительский контроль», представляющая собой специализированную оболочку, которая не только может быть настроена на телефоне или планшете ребенка, но и управляться удаленно с устройства родителя. Программа имеет русскоязычный интерфейс и потому легка в настройке.



Основные возможности программы:

БЛОКИРОВКА ПРИЛОЖЕНИЙ ОТ ДЕТЕЙ

- ✓ Запуск ребенком только тех приложений, которые вы разрешили.
- ✓ Возможность блокировки Google Play и совершения любых покупок.
- ✓ Возможность запрета входящих/исходящих звонков и смс.
- ✓ Запрет изменения настроек устройства.
- ✓ Защита пин-кодом доступа к настройкам родительского контроля и выхода из детской оболочки.

РОДИТЕЛЬСКОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ

★ Позволяет настроить ограничение времени работы планшета, например: 2 часа в день.

★ Позволяет ограничить время использования приложений, например: 1 час в день.

★ Позволяет задавать ограничение запуска по времени, чтобы запретить пользоваться на уроках, например: Можно запускать с 13:00 до 21:00.

★ Ограничение времени и расписание устанавливается отдельно для будней и выходных.

ОТСЛЕЖИВАНИЕ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ РЕБЕНКА

★ Помогает отслеживать текущее местоположение ребенка (обновляется каждые 15 минут).

★ История перемещений ребенка за последние 12 часов.

Существуют другие программы, которые «по совместительству» являются антивирусами и также содержат в себе функции родительского контроля, в том числе, ограничения времени использования.

Почему электронные средства контроля времени эффективны ?

Дело в том, что без данных средств для контроля требуется существенное эмоциональное и временное вовлечение родителя в процесс контроля ограничения времени. Используя данные средства, вы снижаете собственную вовлеченность в данный процесс, и не тратите излишнее время на объяснение важности этого своему ребенку. Примечательно, что негативные последствия воздействия высоких технологий можно снизить, используя потенциал данных технологий.

Использованные материалы:

1. СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы
2. Gortmaker S., Skapinsky K. Outsmarting the Smart Screens: A Parent's Guide to the Tools that are Here to Help
3. Rowan C. 10 Reasons Why Handheld Devices Should Be Banned for Children Under the Age of 12 // URL: http://www.huffingtonpost.com/cris-rowan/10-reasons-why-handheld-devices-should-be-banned_b_4899218.html
4. Не ходите, дети: обзор приложений для родительского контроля на Android // URL: <http://www.3dnews.ru/901898>