

Какие риски возникают у дошкольников при взаимодействии с цифровыми технологиями?

Превышение экранного времени.

Чрезмерное время, проведенное перед экраном, может привести к снижению продолжительности и качества сна, предрасположенности к ожирению (особенно если использовать гаджеты во время еды), увеличению агрессивности, повышению уровня тревожности.

Формирование зависимости от интернет-среды.

Дошкольники быстро привыкают к цифровым устройствам, и без контроля взрослого время взаимодействия с ними может прогрессивно увеличиваться.

Контентные риски.

Неконтролируемый доступ к контенту, не соответствующему возрасту, может нанести вред.

Коммуникативные и социальные проблемы.

Приобщение к цифровым устройствам может снижать мотивацию к живому общению — реальная жизнь вытесняется виртуальной.

Когнитивные и речевые нарушения.

Бесконтрольное потребление информации из интернета (даже из развивающих игр) может приводить к утомлению, истощению нервной системы, ухудшению памяти и способности к воспроизведению знаний.

Технические риски.

Дошкольники не могут оценить риски установки вредоносных программ, вирусов или шпионского ПО.

Потребительские риски.

Дети могут столкнуться с финансовым манипулированием: сомнительными предложениями «улучшить способности» персонажа в игре, приобрести дополнительную игровую валюту, участвовать в лотереях и т. п..

Эмоциональные риски.

Технические сбои (потеря данных, внезапное выключение устройства) могут вызывать у дошкольников негативные эмоции, страх или тревогу.



Цифровые технологии и дошкольник.



В современном мире цифровые технологии стали неотъемлемой частью нашей жизни.

Дети с раннего возраста начинают взаимодействовать с различными устройствами: смартфонами, планшетами, компьютерами, телевизорами. Эта памятка поможет родителям дошкольников (3-7 лет) понять риски, связанные с использованием цифровых технологий, и научиться минимизировать их негативное влияние.

Подготовили воспитатели:

Литвинова Н.П.

Самойлова Я.В.

2026г.

Как избежать рисков при взаимодействии дошкольника с цифровыми технологиями?

1. Временные ограничения

Возраст

2-3 года - 15-20 минут в день

3-5 лет - 20-30 минут в день

5-7 лет - 30-45 минут в день

Важно:

Делать перерывы каждые 15-20 минут

Не использовать гаджеты за 1-2 часа до сна

Не использовать устройства во время еды

2. Выбор контента

Образовательные приложения: развивающие игры, обучающие программы

Качественная анимация: спокойные, добрые мультфильмы с позитивным сюжетом

Творческие программы: рисование, музыка, конструирование

Критерии выбора:

Соответствие возрасту

Отсутствие насилия и агрессии

Развивающий характер

Положительные ценности

3. Организация пространства

Правильная осанка: спина прямая, ноги стоят на полу

Расстояние до экрана: не менее 50-70 см

Освещение: достаточное, без бликов на экране

Регулярные перерывы: гимнастика для глаз, физическая активность

4. Совместное использование

Совместный просмотр: обсуждайте с ребенком увиденное

Объяснение правил: рассказывайте о безопасности в интернете

Альтернативные занятия: предлагайте реальные игры и развлечения

Личный пример: ограничивайте собственное использование гаджетов в присутствии ребенка

5. Техническая безопасность

Родительский контроль: настройка ограничений по времени и контенту

Безопасный поиск: включение безопасного режима в браузерах

Защита от случайных покупок: отключение встроенных покупок

Регулярные обновления: поддержание актуальных версий программ