

**«Заманауи балалар және гаджеттер»  
Телефон, планшет және ноутбук отбасыңыздың  
жаңа мүшелері болған кезде не істеу керек**

**АТА-АНАЛАРҒА ЖАДЫНАМА**

**Гаджет** – бұл техникалық жаңалық, кез-келген миниатюралық электронды құрылғы: ұялы телефон, планшет, компьютер және т.б.

Смартфондар, планшеттер және басқа да гаджеттер ересектердің де, балалардың да өмірінің ажырамас бөлігіне айналды. Балалардың 90%-ы күн сайын электронды **гаджеттерді** пайдаланады. Бірақ пайдасынан басқа, олар кез-келген жаста зиян келтіреді.

**«ГАДЖЕТТЕРДІ ШЕКТЕУДІҢ» 10 СЕБЕБІ**

1. Бұл физикалық денсаулыққа зиян келтіреді
2. Бала мен ата-ана арасындағы қарым-қатынасқа әсер етеді
3. Бұл тәуелділік тудыруы мүмкін
4. Балалардың ашу-ызасын арттырады
5. Ұйқы нашарлатады
6. Оқуда қиындықтар туғызады
7. Қарым-қатынас дағдыларын дамытпайды
8. Психикалық проблемаларды тудыруы мүмкін
9. Агрессивтілікті арттырады
10. Әлеуметтік мазасыздыққа әкеледі.

Көптеген ата-аналар баласының назарын басқаға аудару және ынталандыру үшін смартфонды немесе планшетінде мультфильмді немесе ойынды қосады. Дегенмен, бос уақыттың қосымша минуттарының бағасы тым жоғары.

**НАЗАР АУДАРЫҢЫЗДАР!!!  
Бұл гаджетке тәуелділікке алып келеді.**

### **Мектеп оқушыларындағы гаджетке тәуелділіктің белгілері:**

- Гаджет қолында болған кезде жақсы көңіл-күй мен әл-ауқат, қолында жоқ кезде «өздерін қоярға жер таппау».
- Олар телефонда өткізген уақытын қадағалап, басқара алмайды, өз бетінше «телефонды тастау» мүмкін емес немесе тіпті еске салғанда да телефоннан шығуды қаламайды. Барлық уақытша келісімдерді бұзады және ата-аналардың өтініштеріне жауап бермейді.
- Өртүрлі онлайн сатып алуларға (нақты және виртуалды) ақша жұмсайды.



- Оны телефоннан алаңдату қиын, ал көбінесе мүмкін емес (бұл әрекет оларда ашуды тудырады).

#### **ТӘУЕЛДІЛІКТІҢ АЛДЫН АЛУ:**

1. Балаңызға теледидарға, компьютерге, телефонға балама ұсыныңыз: танымдық саяхат, экскурсия, серуендеу, кітап оқу, сурет салу және т.б.

**Есіңізде болсын!** Балалардың гаджеттерге тәуелділігі балалардың бос уақытын нашар

ұйымдастырған ата-аналар үшін мәселе болып табылады. Ата-ана өз баласының мүддесін қалыптастырудың негізгі көзі болып табылады.

2. Балаңызбен көбірек араласыңыз, баламен өзіңіздің сезіміңізді және оның сезімін талқылаңыз. Баланың сезіміне жол беріңіз, қажет болған жағдайда жүгіруге, секіруге, айқайлауға, жылауға мүмкіндік беріңіз.

3. Тоқтамаңыз және мүмкіндігінше баланың қызығушылығын қанағаттандырыңыз.

4. Құрбыларымен қарым-қатынас жасауға, бір-бірін білуге, татуласуға, келіссөздер жүргізуге үйретіңіз.

5. Балаңыздың өзін-өзі бағалауын арттырыңыз.

6. Теледидар көруді немесе компьютерде, планшетте немесе телефонда ойнауды ынталандыру құралдарына айналдырмаңыз.

#### **УАҚЫТТЫ ҚАДАҒАЛАҢЫЗ!**

Өртүрлі жастағы балаларға арналған экран уақытының ұсынылатын стандарттары:

- 5-7 жас – күніне 20 минуттан аспайды.
- 8-10 жас – күніне 40 минут. Және бұл уақытты 20 минуттық 2 тәсілге бөлген дұрыс.
- 11-14 жас – күніне 1 сағаттан артық емес.
- 15-18 жас – күніне 1,5 сағат.



**Есте сатаңыздар!**

**Балалардың болашағы көп жағдайда ата-анасына байланысты.**