Отзыв на выступление и встречу психолога ЦПМСС

 с родителями 2 -3 –х классов Средней школы № 35.

Тема «Вред и польза гаджетов» очень актуальна в наше время, когда ребёнок уже рождается с кнопкой в руке.

Информация была полезна для родителей и педагогов, так как Использование гаджетов происходит постоянно и занимает до 8 часов в день. Повальное увлечение электронными игрушками среди детей вызывает обеспокоенность родителей, педагогов, психологов и врачей.

Галина Михайловна начала своё сообщение с пользы гаджетов.

 Рассказала, что гаджеты и небольшие электронные устройства вошли в жизнь современного школьника. Смартфон, компьютер, планшет, МР3-плеер и электронная книга обладают полезными функциями, делающими жизнь комфортной.

 С их помощью ученики:

находят информацию;

общаются;

держат связь с родителями;

 заполняют досуг.

Гаджеты доступны в любое время. Если у ребенка возник вопрос, он сразу найдет ответ, используя поиск в Интернете.

Использование электронных обучающих программ увеличивает результативность обучения. Существуют программы по всем школьным предметам, позволяющие получить закрепить и проконтролировать знания. Процесс овладения знаниями происходит в интересной наглядной форме.

Постоянное пользование гаджетами развивает логическое мышление, вырабатывает внимание, быстроту реакции, зрительное и слуховое восприятие.

Работа с мышкой, печатание на клавиатуре и сенсорном экране требует сноровки – происходит развитие мелкой моторики рук.

Пользуясь гаджетами, ребенок быстро адаптируется к цифровому миру и легко осваивает технологические новинки. В Интернете много развивающих игр, рассчитанных на разные возрастные группы. Они развивают память и интеллект, умение решать сложные задачи в несколько этапов и расширяют кругозор.

Круг общения не имеет территориальных границ. Виртуальный собеседник может находиться в любой точке мира и говорить на любом языке. Школьник получает навыки устной и письменной речи родного и иностранного языка, и учится выстраивать коммуникацию.

Без посещения кинотеатра полезным времяпровождением становится просмотр мультиков и фильмов, виртуальные экскурсии по музеям, картинным галереям городов и стран.

При помощи гаджетов дети приобщаются к музыке, слушая произведения через наушники во время занятий спортом и выполнения домашних дел.

Родители имеют возможность в любое время и в любом месте быть на связи с ребенком, проконтролировать его занятия, напомнить о тренировке или дать поручение.

Экономия времени школьника на выполнении учебных задач высвобождает время на новые интересные занятия.

**Далее психолог раскрыла вред гаджетов для школьников**

Зависимость от гаджетов у детей ведет к неспособности выпустить их из рук даже во время уроков или приема пищи. Лишенный общения с электронными игрушками, ребенок не знает, как и чем заняться и чувствует себя некомфортно.

 Галина Михайловна заострила внимание на психологических проблемах.

 Рассказала, что медики и психологи считают, что в гаджетах нет места для развития фантазии и творчества ребенка – там все уже придумано и запрограммировано. Нужно действовать по шаблону, многократно повторяя одни и те же действия. Школьник пассивно потребляет информацию, не принимает решений и не выстраивает ассоциации. Развитие навыков и способностей носит однобокий характер. Психологи говорят о клиповом мышлении, где запоминание поверхностно.

Появляются трудности в общении с друзьями, неумение наладить живой контакт и вступить в игру, потому что в реальную жизнь переносятся виртуальные принципы.

Эмоциональные переживания, вызываемые играми с захватывающим сюжетом, становятся источником стресса. Длительное общение с гаджетами вызывает агрессивность, истерики, из-за перевозбуждения нервной системы нарушается сон.

Происходит подмена ценностей, когда школьники оценивают друг друга не по личным качествам, а по наличию дорогого смартфона. Перестают цениться школьные успехи и достижения в творчестве.

 Также рассказала и о существующих физиологических проблемах.

Основной нагрузке подвергаются глаза. Постоянное пользование экраном, особенно маленьким, нарушает фокусировку взгляда с ближних предметов на дальние и обратно, а также негативно влияет на зрение. Концентрация внимания на монитор снижает количество морганий, из-за этого слёзная пленка высыхает и появляется ощущение сухости. Врачи называют эту проблему синдромом сухого глаза.

Сидение за компьютером в неудобной статичной позе приводит к нарушению кровообращения в мышцах и искривлению позвоночника. Малоподвижный образ – причина гиподинамии, слабости мышечного тонуса и появления лишнего веса.

Ослабляются мышцы пальцев, появляется спазм, растяжение связок и проблемы с сухожилиями, так как клавиатура не приспособлена для детской руки.

Влияние электромагнитных волн до конца не изучено, но установлено, что снижается работоспособность, ухудшается общее самочувствие подростков и появляются головные боли.

Использование наушников ведет к проблемам со слухом.

**В заключении были даны советы и рекомендации родителям.**

Как получить пользу и минимизировать вред

Запретить школьникам гаджеты невозможно и бессмысленно. Чтобы они стали помощниками, а не вредителями, родители должны найти баланс.

1. Контролируйте в соответствии с возрастом ребенка время нахождения за компьютером и другими устройствами, проявляя твёрдость, не поддаваясь на уговоры.
2. Не перекладывайте на электронных нянек заботу о ребенке, находите время поиграть с ним, пообщаться, вовлечь в свою деятельность.
3. Сочетайте компьютерные игры с настольными, ролевыми, рисованием, чтением, прогулками на свежем воздухе, кружками, секциями, общением со сверстниками и походами в театр.
4. Покажите, что есть полезные функции гаджетов, научив печатать на принтере, фотографировать, снимать и монтировать видео.
5. Направляйте использование смартфона как средство связи и поиска действительно нужной информации.
6. Станьте для ребенка примером для подражания – контроль использования гаджетов начать с себя.

В современной действительности это актуальная и даже злободневная тема.

*Отзыв составила педагог – психолог Карачёва Светлана Маратовна*

***Администрация школы 35 благодарит всех сотрудников ЦПМСС за их большую, многогранную работу по многим направлениям!***

 ***Отдельное спасибо за выход в образовательные учреждения на встречи с родительской общественностью.***

 ***От всех родителей обучающихся 2-3 – х классов, классных руководителей и администрации школы благодарим Белкину Галину Михайловну за проведение собрания для родителей.***

 ***Надеемся на дальнейшее плодотворное сотрудничество.***

 ***С уважением, Чернышова Надежда Ивановна, зам.директора по УВР, председатель ППк.***