

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кадетская средняя общеобразовательная школа № 2  
имени Героя Советского Союза  
Матвея Степановича Батракова»  
г. Рубцовска Алтайского края

658204, г. Рубцовск, ул. Комсомольская, 21,  
тел. 5-06-82; 5-07-99, тел/факс: 8 (385-57) 5-06-82, e-mail:  
kadet2@bk.ru

## «Цифровая среда для детей: Рекомендации для родителей по безопасному и эффективному использованию технологий»



### 1. Создайте баланс между экранным временем и активностью

Установите лимиты на время, проведенное за экранами. Рекомендуется не более 1–2 часов в день для детей дошкольного возраста.

Поощряйте активные игры, прогулки на свежем воздухе и другие физические активности, чтобы помочь ребенку развивать свои motor skills.

### 2. Выбирайте качественные образовательные приложения и игры

Изучайте отзывы и рекомендации, прежде чем загружать приложения. Определите, соответствуют ли они возрасту вашего ребенка и имеют ли обучающие цели.

Убедитесь, что игры и приложения содержат элементы обучения, такие как математика, чтение и креативные задания.

### 3. Установите ясные правила использования технологий

Найдите время для обсуждений с детьми о правилах использования технологий. Разъясните важность соблюдения ограничений и того, что важно делать в офлайн-формате.

Установите зоны без технологий в доме (например, на кухне во время еды или в спальне).

### 4. Используйте технологии совместно

Проводите совместное время за экранами. Играйтесь в обучающие игры, смотрите познавательные видео или изучайте новые вещи вместе.

Это поможет не только контролировать контент, но и стать качественным временем для общения и обсуждения.

### 5. Обучайте безопасному интернет-серфингу

Обсудите с детьми важность безопасности в интернете. Напоминайте им не разглашать личные данные и всегда сообщать о любых подозрительных ситуациях.

Используйте безопасные поисковики для детей и приложения с родительским контролем.

### 6. Поддерживайте честный диалог

Регулярно обсуждайте с детьми, что им интересно и что они изучают в цифровом пространстве. Это создаст доверие и поможет открыть новые темы для разговора. Задавайте открытые вопросы о том, чего они научились, и поощряйте их делиться личным опытом.

### 7. Обратите внимание на потенциальные риски

Осведомляйте себя о рисках чрезмерного использования технологий, таких как влияние на внимание, проблемы с общением и эмоциональной зависимостью. Если вы заметите положительные или отрицательные изменения в поведении вашего ребенка, обязательно обсудите это с ним и при необходимости скорректируйте подход.

### 8. Поддерживайте адаптивность и готовность к изменениям

Понимайте, что мир технологий постоянно меняется. Будьте готовы адаптировать свои подходы и правила по мере роста и развития вашего ребенка.

Участвуйте в обучении вместе с детьми, исследуйте новые ресурсы и следите за актуальными трендами в образовании и технологиях.

Эти рекомендации помогут родителям создавать здоровую и конструктивную среду для использования технологий, что в конечном итоге будет способствовать положительному развитию их детей.



«Цифровая среда для детей: Рекомендации для педагогов по безопасному и эффективному использованию технологий»

#### 1. Интегрируйте технологии в учебный процесс

Используйте интерактивные доски и образовательные приложения на занятиях, чтобы сделать обучение более увлекательным и вовлекающим.

Разрабатывайте занятия, в которых технологии служат вспомогательными инструментами для достижения образовательных целей, например, через игры или мультимедийные презентации.

#### 2. Выбирайте качественные образовательные ресурсы

Изучите и отберите приложения, игры и материалы, соответствующие возрастным нормам и учебным планам. Они должны способствовать развитию навыков чтения, математики и социальных взаимодействий.

Составьте список рекомендованных ресурсов для родителей, чтобы они могли поддерживать обучение дома.

#### 3. Устанавливайте ограничения на экранное время

Обсуждайте с родителями важность ограничения времени, проведенного детьми за экранами. Рекомендуйте использовать технологии в рамках четко определенного времени, чтобы предотвратить избыточное увлечение.

Создайте расписание занятий, в которое включены как экранные, так и активные игры, чтобы обеспечить баланс.

#### 4. Обучайте детей безопасному поведению в интернете

Интегрируйте уроки по безопасности в интернете в учебную программу, объясняя детям, как отслеживать свои данные и защищать свою личную информацию.

Используйте игровые формы обучения для того, чтобы представить правила безопасности в легкой и доступной форме.

#### 5. Продвигайте совместную деятельность

Поощряйте работу в группах и совместную деятельность, где технологии служат средством для генерации идей и содействия общению между детьми.

Разработайте проекты, в которых дети смогут использовать технологии для совместного создания контента, таких как мультфильмы или презентации.

#### 6. Регулярно общайтесь с родителями

Устраивайте информационные сессии для родителей по вопросам использования технологий, обсуждая, как они могут помочь детям в обучении, а также как контролировать и ограничивать экранное время.

Поддерживайте открытую линию связи с родителями, чтобы они могли делиться своими опасениями и получить советы по проблемам, возникающим с использованием технологий.

#### 7. Оценка и рефлексия

Проводите регулярные оценки эффективности внедряемых технологий в образовательный процесс. Изучайте, как они влияют на обучение и социализацию детей.

Запрашивайте обратную связь от детей и родителей по использованию технологий, чтобы скорректировать подходы и ресурсы.

#### 8. Будьте примером

Демонстрируйте здоровые привычки использования технологий, показывая детям, как технологии могут быть использованы продуктивно и безопасно.

Лично участвуйте в обучении, используя технологии вместе с детьми, чтобы создать атмосферу доверия и взаимного уважения.

