

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 ПГТ СЕРЫШЕВО  
Структурное подразделение детский сад №3

**Консультация для родителей:  
«Безопасный Новый год и цифровая гигиена»**

Старший воспитатель:

Плотникова Ирина Александровна

2025 г.

Декабрь — время ожидания чуда, но для ребенка это также период повышенной эмоциональной нагрузки. Чтобы праздники принесли радость, а не переутомление, важно соблюсти баланс между «волшеством» и безопасностью (как физической, так и психологической).

### **1. Психологическая безопасность: «Эффект праздничного перегруза»**

Многие родители стремятся посетить как можно больше «ёлок» и шоу. Однако нервная система ребенка 3–7 лет не рассчитана на такой объем стимулов.

- **Правило «Одна радость в день»:** Не планируйте поход в театр и визит гостей на один и тот же день. После массового мероприятия ребенку требуется минимум 3–4 часа тишины для восстановления.
- **Режим дня — это якорь:** Даже 31 декабря и в каникулы старайтесь соблюдать привычное время дневного сна и приема пищи. Сбитый график — прямая дорога к вечерним истерикам.
- **Осторожно с Дедом Морозом:** Для детей до 4 лет визит профессионального актера домой может стать стрессом. Если ребенок боится, не заставляйте его подходить близко или рассказывать стишок «через силу».

### **2. Цифровая гигиена в период каникул**

В 2025 году гаджеты стали неотъемлемой частью жизни, но в праздники они часто превращаются в «цифровую соску», чтобы занять ребенка, пока взрослые заняты столом.

- **Экранное время:** Для дошкольников норма остается прежней — не более 20–30 минут в день. В праздники велик соблазн включить мультфильмы на несколько часов. Это ведет к «цифровой интоксикации»: ребенок становится раздражительным, нарушается сон.
- **Качественный контент:** Выбирайте спокойные мультфильмы с четкой картинкой и понятным сюжетом. Избегайте видео с быстрой сменой кадров (Shorts, TikTok) — они перегружают дофаминовую систему мозга.
- **Цифровой детокс для всей семьи:** Установите «часы без телефонов». Пусть ребенок видит, что общение с близкими и настольные игры важнее, чем пролистывание ленты соцсетей.

### **3. Физическая безопасность и быт**

- **Иллюминация:** Используйте только сертифицированные гирлянды. Не оставляйте их включенными, когда уходите из дома или ложитесь спать. Объясните ребенку, что трогать провода и лампочки нельзя.
- **Пиротехника:** Никаких бенгальских огней и хлопушек в руках у дошкольника! Даже «безопасный» огонек может напугать или оставить ожог. Запуск салютов — только взрослыми и на безопасном расстоянии.

- **Новогодний стол:** Обилие сладостей и экзотических фруктов часто приводит к аллергическим реакциям. Контролируйте количество конфет из «сладких подарков» — лучше выдавать по 1–2 штуки в день после основного приема пищи.

#### **4. Как создать настоящую сказку? (Советы старшего воспитателя)**

Самые теплые воспоминания ребенка связаны не с дорогими подарками, а с совместной деятельностью:

1. **Традиции:** Вместе испеките имбирное печенье или вырежьте снежинки. Это развивает мелкую моторику и создает чувство общности.
2. **Живое общение:** Читайте новогодние сказки перед сном. Голос мамы или папы успокаивает лучше любого мультфильма.
3. **Ожидание:** Сделайте адвент-календарь с простыми заданиями (например, «покормить птиц на прогулке»). Это учит ребенка терпению и планированию.

**Помните:** Лучший подарок для ребенка в 2025 году — это ваше внимание и спокойная, предсказуемая атмосфера дома.

*С наступающим Новым годом! Берегите себя и своих детей!*