



4 ВЫПУСК

**ДЕТСКО-ВЗРОСЛЫЙ
НЕ НАУЧНЫЙ, НО ПОПУЛЯРНЫЙ СРЕДИ СВОИХ
ЖУРНАЛ**



DOO44

СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО ЖИВЁТ ЗДЕСЬ!

САРАТОВ

2024





УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, КОЛЛЕГИ, ЧИТАТЕЛИ, ПАРТНЕРЫ!

Предлагаем вам наш новый проект - детско-взрослый ненаучный, но популярный среди своих журнал «D0044».

Жизнь нашего центра развития насыщена множеством интересных, важных событий, пропустить которые нельзя. Важно остановиться, осмыслить, где-то вдохновиться, порадоваться. Ведь это наша жизнь, история роста и развития детей, их проб и ошибок, достижений в разных направлениях.

Самое важное для нас создать условия для раскрытия потенциала каждого ребенка, обеспечения социально эмоционального развития через активное участие в событиях, взаимодействие со сверстниками и взрослыми, преодоление трудностей и достижение целей.

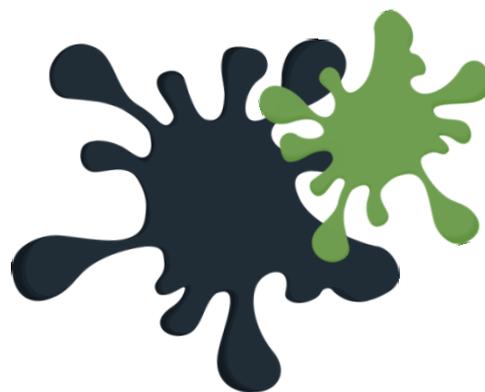
Вы можете стать соавторами данного продукта. Свои заметки и предложения можно прислать на электронную почту mdou44sar@mail.ru с пометкой «D0044».

Все мы родом из Детства, так пусть она будет ярким, гармоничным, счастливым, запоминающимся.

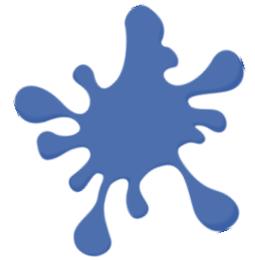
Борисенкова Ольга Николаевна
заведующий МБДОУ «Центр развития
ребёнка – детский сад № 44» Заводского
района г. Саратова

Редактор журнала:
Спицына М.Д.

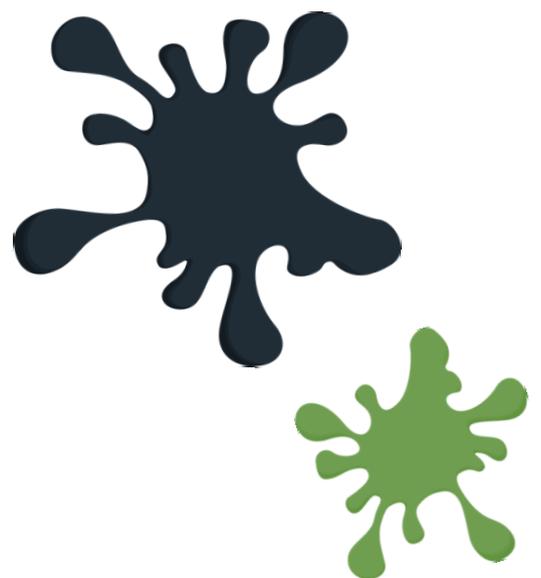
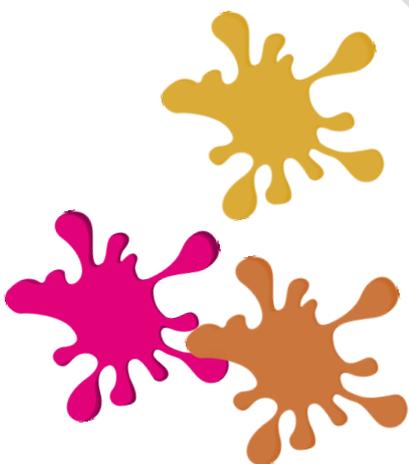
Составители:
Васильева А.В.
Клёпова Е.Б.
Прокофьева С.В.



НАШИ РУБРИКИ



ИСТОРИЯ ДОО.....	4
ЭТИМ ХОЧЕТСЯ ПОДЕЛИТЬСЯ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ	6
РППС	10
НЕДЕЛЯ БЕЗ ИГРУШЕК.....	13
ЛЕТНЕЕ ЧТЕНИЕ: ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ	16
СОВРЕМЕННЫЙ ДОШКОЛЬНИК И ГАДЖЕТЫ.....	18



ИСТОРИЯ ДОО

Несколько дней назад, в июле 2024 года, Центру развития ребёнка исполнилось 10 лет. Этот статус получен учреждением не случайно. Многолетний труд в области детского развития, результаты качественной работы удостоены этого звания – «Центр развития ребёнка». Но история нашего учреждения намного шире и уходит своими корнями в 80-тые годы прошлого века.

Детский сад №44 "Машенька" создан решением городского совета народных депутатов, как подведомственное учреждение ЗАО «Саратовского Авиационного завода». В декабре 1987 г. детский сад был открыт. Руководителем становления учреждения была Мазурова Валентина Алексеевна. В 1996 году детский сад передан в муниципальную собственность Заводского района г. Саратова, приобрело статус самостоятельного юридического лица.

С октября 1998 года поиском пути учреждения занимается Кагакова Оксана Николаевна 26 ноября 1998 г. «Детский сад № 44» РОО администрации Заводского района г. Саратова был переименован в Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 44».

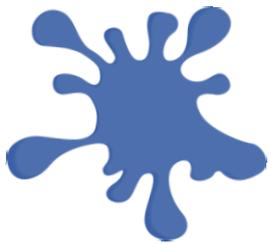


В мае 2007 года руководит развитием ДОО Борисенкова Ольга Николаевна. 25 июля 2014 г. МБДОУ «Детский сад № 44» стало Центром развития ребенка.

В 2023 году, став федеральной площадкой, учреждение получило статус центра развития личностного потенциала.



1989

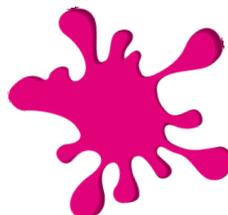


1998



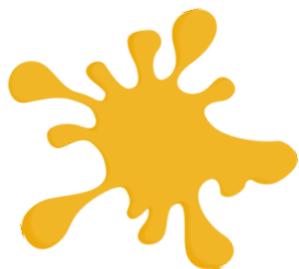
2016

2024



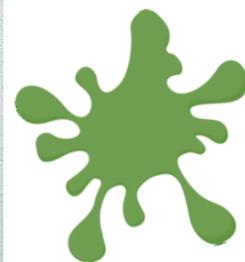
ЭТИМ ХОЧЕТСЯ ПОДЕЛИТЬСЯ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ

В нашем ДОО работает заядлый путешественник, человек, который влюблён в горные хребты, умопомрачительные пейзажи, вдохновлён просторами планеты Земля.



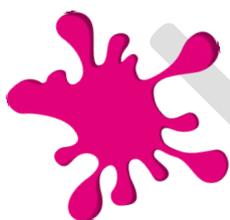
Знакомьтесь, Прокофьева Светлана Васильевна:

- Педагог высшей квалификационной категории с 40-летним стажем;
- «Почётный работник общего образования РФ» (2014 г.);
- Наставник для молодых специалистов как работающих в учреждении, так и студентов-практикантов ГАПОУ СО «Саратовский областной педагогический колледж», ФНИ СГУ им Н.Г. Чернышевского;
- Победитель областного конкурса лучших воспитателей дошкольных образовательных учреждений Саратовской области (2011, 2012 гг.) и, Всероссийского конкурса методических разработок (2022, 2023 гг.);
- Участник, спикер конференций, фестивалей разных уровней;
- Профессионал с колоссальным педагогическим и жизненным опытом, компетентный, творческий и добросовестный педагог, уделяющий большое внимание внедрению новых педагогических технологий;
- Трудолюбивый, дружелюбный, гиперответственный, целеустремлённый, эмпатичный, светлый, надёжный, искренний, равнодушный Человек.



Светлана Васильевна за всю карьеру выпустила не одно поколение. Дети бывших воспитанников приходят к ней. Некоторые родители проводят сложные математические расчёты, чтобы попасть со вторыми, третьими детьми к Прокофьевой С.В.

Воспитанники Светланы Васильевны являются постоянными призёрами конкурсов, фестивалей.



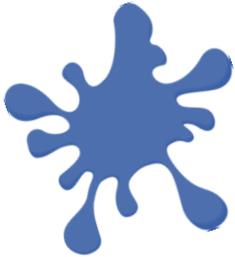
Мы не могли не взять интервью.

Светлана Васильевна, с какого возраста Вы путешествуете и почему?

Путешествую с 11 лет, но я бы сказала, что это больше было не путешествие, а поездка на море, на отдых.

Какие места запомнились больше всего, удивили?

Первые мои путешествия были связаны с Кавказом, Абхазией. Очень запомнились экскурсии на озеро Рица, расположенное высоко в горах, окружённое горами. Озеро казалось огромной чашей в обрамлении снежных вершин, поездка была в мае и ледники ещё в это время года не так сильно таяли. Вода прозрачная, бирюзового цвета. Много фактов узнаются в пути.



Следующее место, которое покорило меня – цветущая гора Чегет и суровая вершина седого Эльбруса.



Как Вы готовитесь к поездкам?

Никак не готовлюсь. Просто после посещения одних гор, хочется побывать, посмотреть и сравнить.

Что дают Вам путешествия?

Заряд невероятной бодрости. Появляется яркое желание посетить эти вдохновляющие места вновь. Сразу строятся планы.

Кого Вы приобщили к походам?

Своими рассказами заинтересовала своего внука Владислава, и мы вместе с ним покоряли высоты гор Чегет, Эльбруса, Домбая.



Как знания, полученные в путешествиях, помогают в работе с детьми?

Во-первых, любые путешествия обогащают когнитивный багаж любого человека, пополняют его словарный запас, а причастность к путешествиям добавляет эмоций к повествованию.

Во-вторых, интересные факты о местах пребывания я рассказывала детям, в надежде вдохновить их на познавательную активность в будущем. Собственные фото, иллюстрации помогают в работе по художественно-эстетическому развитию ребят. Но самое главное, всю красоту гор невозможно передать словами, нужно видеть её самим.

Ваши пожелания и мечты на будущее.

Хочу пожелать воспитанникам и их родителям: отправляйтесь в путешествия с сердцем полным мечтаний и глазами полными чудес. Путешествуйте с радостью!

Себе желаю ещё раз побывать на горном озере Рица, посмотреть Голубое озеро и посетить Афонские пещеры и т.д. и т.п. Не останавливаться на достигнутом.



Помните как у В.С. Высоцкого:

«В суету городов и в потоки машин
Возвращаемся мы – просто некуда
деться!»

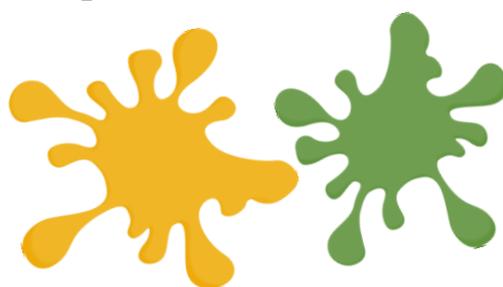
И спускаемся вниз с покоренных
вершин,

Оставляя в горах, оставляя в горах
свое сердце.

Так оставьте ненужные споры!

Я себе уже все доказал –

Лучше гор могут быть только горы,
На которых еще не бывал.»



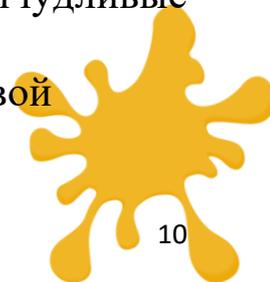


РППС

В целях совершенствования самостоятельности в игровой и продуктивных видах деятельности в ДОО создается и постоянно совершенствуется развивающая предметно пространственная среда (РППС) с учетом возрастных особенностей детей.

ВНЕШНЯЯ СРЕДА

- Образовательный квартал, представлен научно-исследовательским центром, в котором функционируют лаборатории по метрологии, метеостанция, экспериментальные центры;
- Сельскохозяйственный квартал – теплая грядка, теплица;
- Туристический квартал – панда городок, кемпинг, экологическая тропа;
- Сквер Арины Родионовны – фонтан, место уединения;
- Площадь Звёзд – эстрада, кинотеатр, цирк, комната смеха, театр, место проведения открытых просветительских лекций,
- Семиотка - место общения и обмена эмоциями, впечатлениями, реализации музыкального и речевого творчества.
- Проспект Здоровья – стадион, бассейн, скалодром;
- Площадь Детства – солярий, переносной душ, дискотеки, фонтан;
- Сквер Релакса – мягкий музей, сухой бассейн,
- Калякалки – центр психологической и эмоциональной разгрузки;
- Дом Художника – с разным набором материалов и холстов;
- Дом Пекаря – полевая кухня, печь, оборудование по производству ваты, попкорна и т.д.;
- Станция технического обслуживания – технопарк, столярная мастерская, робототехника, конструирование, участок ПДД;
- Информационный проезд – телецентр, центр радиовещания, типография;
- Археологический проспект – грязевая кухня, большая песочница, гончарная мастерская;
- Экологический центр – контейнеры для раздельного сбора мусора;
- Сквер Лесная сказка – пруды, птичья столовая, причудливые корни и цветники.
- Игровая площадка – шахматный дворик, детский игровой комплекс.



ВНУТРЕННЯЯ СРЕДА

- Группы – 11
- Музыкальный зал
- Медицинский кабинет
- Кабинет массажа, ФТО
- Физкультурный зал/ЛФК
- Логопункт
- Бассейн
- Зимний сад
- Кабинеты педагога-психолога, социального педагога, дефектолога
- Студия изо-творчества
- Кубрик



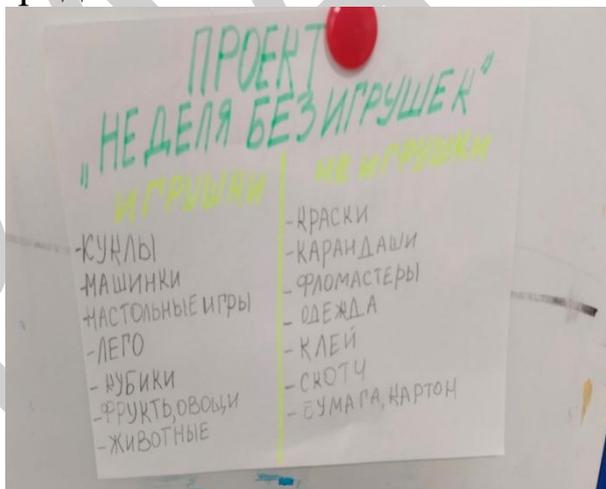


НЕДЕЛЯ БЕЗ ИГРУШЕК

Не первый год в ДОО проходит проект «НЕДЕЛЯ БЕЗ ИГРУШЕК». Если в 2022/2023 году в него вошла только одна группа, то в 2023/2024 году, увидев эффекты, в проекте приняли участие ещё три группы.

Это необычный проект, который заставил как детей, так и взрослых посмотреть на привычные вещи под совершенно другим углом. В течение двух недель воспитанники подготовительных групп получили опыт самостоятельной организации жизни, который позволил детям раскрыть свои творческие способности и научиться ценить простые радости.

Что такое игрушка? Этот вопрос стал отправной точкой проекта. Вместе с воспитателями дети обсудили, для чего нужны игрушки и как они создаются. Проговорили правила взаимодействия в рамках проекта не только с детьми, но и с родителями.



Взрослые помогли наполнить среду групп бросовым материалом, а игрушки были временно убраны детьми.



С коробками, бумагой, фантиками, палочками от суши и втулками от бумаги в руках, дети превратились в настоящих изобретателей. Они создавали свои игрушки, вкладывая в них частичку своей души и фантазии. Игры с самодельными игрушками

принесли много радости и новых открытий. В группах появились книги о космосе, дома для питомцев, большие корабли и маленькие лодки, танки, а в одной из групп прошел показ модной одежды, сделанной из мешков для мусора.

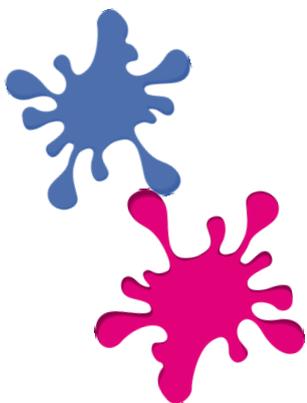


Проект оказал значительное влияние на всех участников. Дети научились работать в команде, нашли новых друзей. Некоторым было сложно без привычных игрушек, но именно это стало толчком к развитию их самостоятельности, саморегуляции. Родители (законные представители) отметили, что дома дети стали реже играть с покупными игрушками, предпочитая создавать новые из подручных материалов. Воспитатели подтвердили, что ребята стали более креативными в создании продуктов. Кроме того, стало очевидным, что дети копируют досуг близких взрослых не потому что им нравится, а потому что нет альтернативных предложений.





"Неделя без игрушек" показала, что для счастливой игры не нужны дорогие игрушки. Нужны лишь воображение, желание создавать, вовлекая в процесс друзей. Количество конфликтов между детьми сократилось в разы. Дети сделали вывод, что самые лучшие игрушки – это те, что созданы своими руками с любовью и фантазией.



ЛЕТНЕЕ ЧТЕНИЕ: ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Лето – отличная пора, чтобы сформировать у ребёнка навык ежедневного чтения. Но для формирования полезной привычки одного желания недостаточно, понадобится немало усилий, времени и постоянная практика. Именно поэтому учителя начальной школы дают родителям списки книг для чтения летом.

Для тех родителей, которые решили сформировать у ребёнка привычку читать, специалисты Института воспитания РФ собрали советы, которые помогут привить ребёнку любовь к литературе.

Читать нужно каждый день. Именно регулярность сделает чтение ребёнка правильным и беглым. Норма для первоклассника – 10–15 минут в день, понимаем, что для дошкольника ещё меньше. Детям, которые плохо справляются, в первый месяц лучше читать совсем мало, постепенно увеличивая время и объём прочитанного:

- 3–5 минут в первый месяц (2–3 предложения);
- 7–8 минут во второй месяц (4–6 предложений);
- 10–12 минут в третий (7–10 предложений).

Важно напоминать ребёнку о чтении. Самостоятельно помнить о том, что нужно уделить время книге, ребёнок не будет. Придёт время, когда это случится, но многим детям нужно напоминание и присутствие взрослого, чтобы начать.

Внимательно выбрать время для чтения. Важно, чтобы ребёнок не хотел в этот момент спать, есть или играть. Стоит выключить телевизор, убрать смартфон, планшет и другие гаджеты, которые могут отвлекать.

Будет здорово добавить к чтению эмоции. Взрослый должен читать так, будто он находится на сцене: показать голосом, мимикой и пантомимикой эмоции, которые испытывают герои.

Можно поделиться с ребёнком воспоминаниями о любимых детских книгах или рассказать о вашем знакомстве с любимыми героями. К беседе стоит добавить поход в библиотеку или на спектакль по мотивам сказки. Искренние эмоции – это то, что захватывает детей.

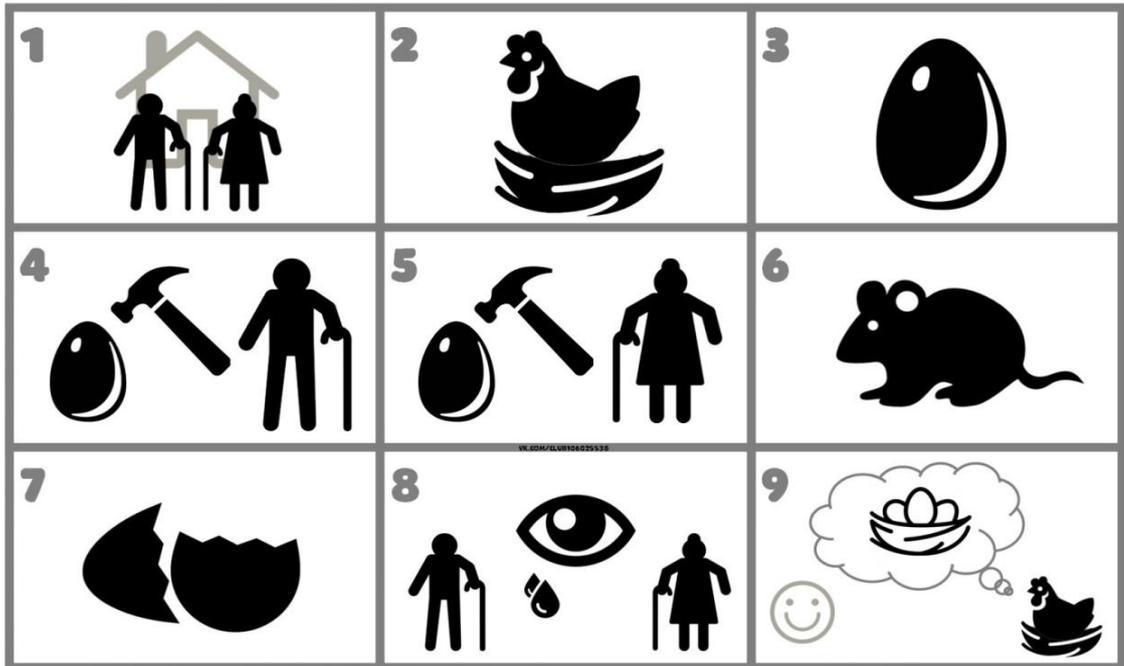
Необходимо задавать ребёнку вопросы о героях и ситуациях, которые встречаются в книге: кто, что делал, что случилось, что понравилось, что не понравилось вам и ребёнку.

Когда интерес у ребёнка падает, попросите его сделать это для папы, бабушки, дедушки, сестры или брата. Так можно вернуть ребёнку интерес к чтению. Можно воспользоваться мнемотаблицами.

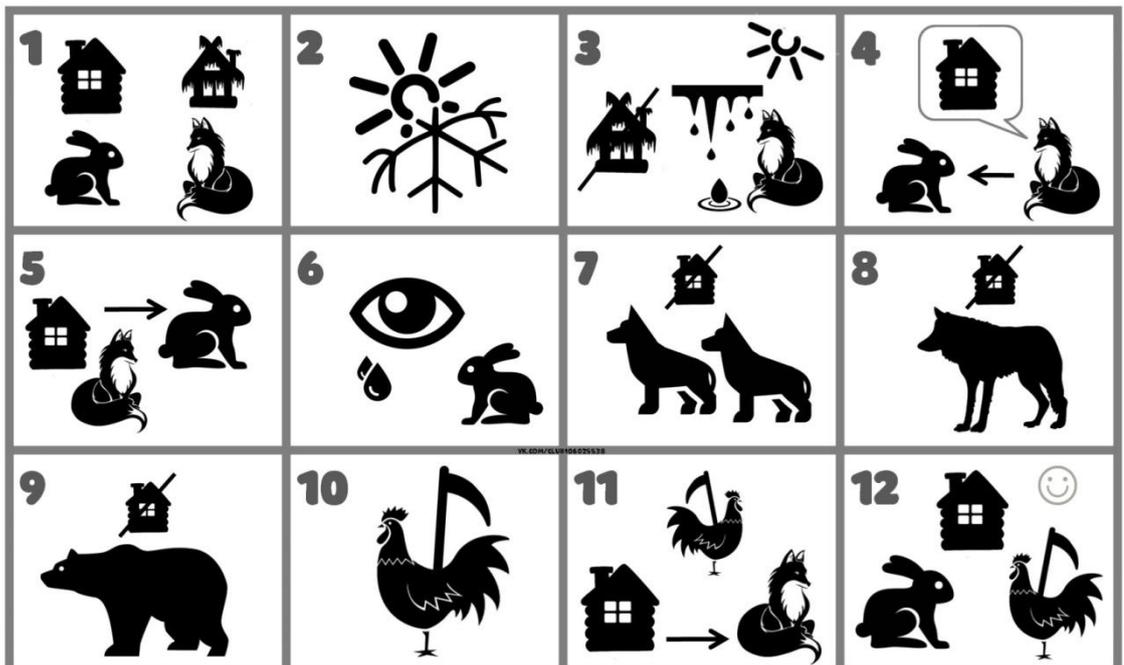




Сказка «Курочка Ряба»



Сказка «Заюшкина избушка»



Во время чтения ребёнок может допускать ошибки. Не стоит прерывать его и заострять внимание на каждом недочёте. Достаточно прочесть слово правильно после ребенка.

Знакомить детей с литературой лучше как можно раньше, ведь чтение развивает эмоциональный интеллект, фантазию и воображение. Благодаря книгам расширяется словарный запас, речь ребёнка становится богаче, ему легче высказывать мысли и понимать других.

СОВРЕМЕННЫЙ ДОШКОЛЬНИК И ГАДЖЕТЫ

Представить жизнь современного человека без гаджета просто невозможно. Специалисты отмечают, что с каждым годом аудитория всемирной Сети молодеет. Сегодня телефон или планшет есть почти у каждого дошкольника. Как правильно организовать взаимодействие ребенка со смартфоном и почему так важно, чтобы гаджет был «помощником», а не «другом», можно найти на странице журнала <https://растимдетей.рф>.

Наше учреждение обеспокоено тем, что гаджеты используются родителями как средство, которым можно отвлечь ребёнка, погасить плач, переключить внимание, полностью отгородиться от ребёнка и его потребностей, запросов, просьб. Это приводит к тому, что находясь в детском саду, ребёнок не может переключиться с одного вида деятельности на другой, не способен регулировать свои эмоции. Не потому что не хочет, а потому что не знает как. Этот процесс затягивает период адаптации.

Что говорят исследования «Лаборатории Касперского»:

По статистике, более 80% современных дошкольников умеют самостоятельно включить компьютер и пользоваться интернетом, скачать игры, смотреть мультфильмы и т. д.

42% ребят впервые познакомились с гаджетом уже в 2–3 года.

Большинство детей 3–5 лет проявляют интерес к новому устройству и не успокаиваются, пока полностью его не изучат.

75% детей 5–7 лет – уверенные пользователи интернета.

24% детей каждый день пользуются гаджетом, 24% – через день, 24% – редко, 8% – только по выходным.

15% дошкольников столкнулись с различными угрозами в интернете.

42% ребят на вопрос «Сколько бы ты мог играть на компьютере?» ответили: «Бесконечно».

30% детей уверены, что им дают слишком мало времени на гаджеты. Однако большинство дошкольников говорят, что очень легко переключаются на другие игры, если родители их ими увлекают.

75% детей в Сети играют (к слову, эта цифра снижается, несколько лет до этого было 90%), 54% смотрят мультики и видео, 14% общаются, 8% создают свой контент, 5% ищут информацию, 2% учатся.

36% детей 7–8 лет испытывают привязанность к любимому гаджету, 8% ребят говорят, что «не могут без него жить».



При этом 64% дошкольников и младших школьников отмечают, что гаджет – это просто удобное устройство.



Согласно одной из теорий, современные поколения сменяют друг друга гораздо быстрее: если раньше между разными поколениями могло пройти 50–70 лет, то сегодня этот период сократился до 12–15 лет. Нынешних школьников и подростков относят к зумерам (поколению Z), а дошкольников – к поколению А (альфа) – так называемые экранные дети. Современные старшие школьники росли «вместе с компьютерами», осваивая их постепенно, а во время рождения современных дошкольников компьютеры уже полностью вошли в нашу жизнь.

И можно сказать, что с самого раннего возраста ребенок сегодня получает возможность смотреть на жизнь через экран смартфона, когда виртуальный и реальный миры находятся настолько близко друг к другу, что их даже можно спутать.

И подростки, и дошкольники сегодня растут в атмосфере многозадачности, для них не составляет труда одновременно рисовать или решать задачу, слушать музыку и переписываться с друзьями. Для взрослого человека такие действия сложны.

Еще одна особенность «экранного поколения» в том, что традиционная игра все больше становится занятием, а не образом жизни, ребенка нужно приучать к игре, заинтересовывать. Ему

гораздо проще окунуться в виртуальную игру, чем играть с родителями или с друзьями.

У ребят поколения альфа высокий уровень традиционного интеллекта по сравнению со многими предыдущими поколениями. Однако специалисты отмечают, что это особый тип интеллекта: при высоком уровне IQ низкий уровень эмоционального и социального интеллекта. Таким ребятам непросто решать конфликты, взаимодействовать с другими, различать эмоции людей, реагировать на эмоции других.

Современные дошкольники очень одарены технически. Так, согласно исследованиям, ребенку нужно всего 2 часа, чтобы разобраться в новом планшете, тогда как взрослый может потратить на это несколько дней.

Также, согласно другим исследованиям, именно дошкольники сегодня – одни из самых активных пользователей соцсетей, и отмечается, что возраст начала пользования гаджетом с каждым годом все уменьшается.

Ученые с удивлением отмечают, что сегодня проходит естественный эксперимент адаптации детей к информационному динамическому обществу. То есть дети сами ищут новые способы защиты от информационных перегрузок, компенсируют ограниченность своих ресурсов мышления в новой многозадачной реальности.

Сегодня важнее не «знать» информацию, а самостоятельно найти ее и критически воспринять – среди множества фейков найти правду. И родителям важно научить этому ребенка.



У дошкольников складывается «клиповое мышление» – это своеобразная форма перехода от «линейного» мышления к «сетевому». Многие взрослые считают, что такой тип мышления снижает внимание, однако это совершенно не так. Именно

такой тип внимания помогает действовать в ситуациях неопределенности в Сети.

Понятно, что есть риски, связанные с использованием гаджета.

Очень важно, чтобы родители правильно подготовили дошкольника к работе с гаджетом. Для этого нужно адекватно оценивать все возможные риски. Дошкольник в силу своих когнитивных способностей не может распознать опасный контент в Сети. Поэтому нужно, чтобы взрослые вовремя установили на смартфон «родительский контроль».



Еще одна опасность в том, что у дошкольника нет навыка разделения реального и виртуального мира. Для того чтобы такой ситуации не возникло, родители должны разграничивать экранное и реальное время, увеличивая

возможность общения с реальными людьми, предлагая обычные игры и занятия. Особенно важны тактильные игры, игры с животными и уход за ними, помощь по дому, чтобы ребенок видел реальный результат действий.

Существует и такой риск от чрезмерного использования гаджета, как формирование личностного отношения к компьютеру, когда телефон или планшет становится «лучшим другом». Поэтому первое знакомство с гаджетом должно быть не раньше 2-3 лет и в течение нескольких минут в день – можно показать ребенку мультик или яркие картинки.

Важно, чтобы малыш воспринимал смартфон как помощника, полезный инструмент, а не привязывался к нему.

Также среди минусов называются недостаток физической активности, истощение центральной нервной системы, большая нагрузка на зрение, а иногда даже нарушение сна при слишком длительном нахождении у экрана.

Почему компьютер все-таки нужен современному дошкольнику

Среди основных аргументов, почему же компьютер все-таки нужен современному ребенку, – возможность получать в интернете и играх новые знания, эмоции, умения.

Также гаджет – это показатель самодостаточности, успешности. Ребенок, у которого нет ни планшета, ни компьютера, ни телефона, рискует быть изгоем в компании сверстников.



В игре дошкольник становится активным участником, а не пассивным зрителем. Доказано, что при проведении ограниченного количества времени в Сети у ребенка лучше развиваются познавательные процессы, зрительные и моторные функции.

Интернет позволяет ребенку расширять географию общения (например, созваниваться с родственниками, которые живут в других городах и странах).

С помощью гаджета родитель может влиять на ребенка: смартфон может стать поощрением или наказанием. Но только в том случае, если в семье существуют определенные правила и стратегии.



ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Для того чтобы первое знакомство с гаджетом прошло успешно, а экранное время было только на пользу, нужно соблюдать несколько важных правил.

1. Будьте примером. Согласно исследованиям, родители нередко сами нарушают семейные правила пользования гаджетами, «залипая» в смартфонах гораздо дольше, чем дети. Важно, чтобы в семье правила были едиными для всех.
2. Учите ребенка цифровой гигиене.
3. Не манипулируйте гаджетом. Использовать компьютер как наказание или поощрение можно только в том случае, если в семье есть четкие правила пользования гаджетами, иначе вы можете только вызвать агрессию и непонимание.
4. Не впадайте в крайности. Иногда бывают ситуации, когда родители буквально «демонизируют» гаджеты, говоря: «Этот компьютер захватил ребенка. Я ничего не могу сделать». И получается, что мама или папа слабее, у них нет авторитета. Другие родители, наоборот, делают из гаджета фетиш: самую дорогую вещь в доме, главный подарок на торжество. Специалисты уверены, что электронное устройство должно быть помощником, чем-то обыденным. Поэтому многие психологи рекомендуют покупать смартфоны и планшеты просто так, а не на день рождения.
5. Не искажайте первое впечатление. Важно, чтобы первое впечатление, эмоцию ребенок получил именно от физического мира, а не из гаджета. Например, речь о вкусном блюде, красивом закате, тактильном ощущении, первом снеге и т. д.
6. Не упустите свехувлеченность ребенка. Согласно исследованиям, первые признаки чрезмерной увлеченности

гаджетом, когда смартфон или планшет становится для ребенка другом, самым любимым занятием, проявляется в 3–4 года. Тогда как родители начинают обращать на это внимание только в 6–7 лет.

7. Знакомьте ребенка с разными функциями компьютера, а не только с игровой. Обязательно учите искать и фильтровать информацию, расскажите, как здорово получать знания в Сети, общаться и т. д.

8. Развивайте физические навыки, которые помогут овладеть компьютером. Обращайте внимание на развитие памяти, мелкой моторики, научите ребенка обязательно делать перерывы, делать зарядку, специальную разминку для глаз.

Для многих взрослых сегодня гаджеты кажутся чем-то пугающим, опасным для детей. Но даже если мы будем очень стараться ограждать ребенка от Сети, сделать этого не получится, а вот нанести вред мы можем. Именно поэтому так важно научиться самим и научить ребенка использовать этот полезный и важный инструмент правильно и безопасно. И тогда из «пожирателя времени» и бесполезной игрушки он обязательно превратится в незаменимого помощника.



Разные источники по-разному регламентируют время в течение, которого ребенок может пользоваться гаджетами.

В идеале:

1. Дети до 3х лет - 0 минут в день (категорическое НЕТ в отношении компьютеров, планшетов, если и позволять, то только ТВ и не более 20 мин);

2. Дети 3 - 5 лет - максимум 20 мин ТВ в день;

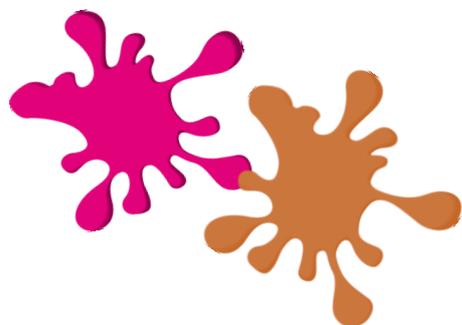
3. Дети 5 - 7 лет - 30 мин ТВ и 10 мин гаджеты (но лучше избегать) в день;

4. Дети 7 - 9 лет - максимум 40 мин в день;

5. Дети 9 -14 лет - максимум 60 мин в день;

6. Подростки старше 14 лет - максимум 90 мин в день.

А Вы сколько насчитали по факту?



ПРОДОЛЖИМ НАШ ПУТЬ



БУДЬТЕ В КУРСЕ НАШИХ НОВОСТЕЙ!

