

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Науково-навчальний медичний інститут

Кафедра громадського здоров'я

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри

_____ Владислав Сміянов

_____ 2023р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр

зі спеціальності 229 «Громадське здоров'я» (першого) «Бакалавр»

денної форми навчання, освітньо професійної програми громадське здоров'я

на тему «Вплив гаджетів на здоров'я дітей»

Здобувача групи ГР-901 Соколика Віталія Сергійовича

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.

Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідні джерела.

_____ Віталій СОКОЛИК

Керівник д.політ.н.,проф., Костенко А.М. _____

АНОТАЦІЯ

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи: складається зі вступу, трьох розділів загальних висновків, списку використаних джерел, що містить 24 найменувань. Загальний обсяг 30 стор. у тому числі 8 рисунків, 1 додаток, список використаних джерел обсягом 3 сторінки.

Метою роботи: Дослідити рівень залежності дітей від гаджетів в Шосткинському районі. Відповідно до поставленої мети були вирішені такі завдання:

- Визначити кількість часу який проводить дитина з гаджетами;
- Дослідити позитивний і негативний вплив гаджетів;
- Провести аналіз опитування батьків;
- Запропонувати рекомендації батькам щодо зниження використання гаджетами.

Об'єктом дослідження: є діти які користуються гаджетами.

В першому розділі було висвітлено актуальність проблеми гаджетів у підлітковому віці, значення гаджетів для дітей, і нехтування здоров'ям дітей у XXI столітті.

В другому розділі розглянуто позитивний і негативний вплив гаджетів на дітей, розгляд захворювання і аналіз опитування батьків за цією проблемою.

В третьому розділі проведено рекомендації батькам щодо зменшення вплив гаджетів на здоров'я і створення альтернатив для дитини.

Предметом дослідження: є гаджети які можуть позитивно і негативно впливати на дітей.

Методи дослідження: у роботі було використане відкрите опитування батьків про їх ставлення до цієї проблеми.

Ключові слова: Громадське здоров'я, вплив, гаджети, діти.

ЗМІСТ

Вступ	5
РОЗДІЛ 1. ЗНАЧЕННЯ ГАДЖЕТІВ ДЛЯ ДІТЕЙ	6
1.1 Діти і гаджети в сучасні роки	6
1.2 Технології в житті дітей	8
РОЗДІЛ 2. ПОЗИТИВНИЙ І НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ ГАДЖЕТІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ	9
2.1. Наведення позитивних якостей гаджетів на здоров'я дітей	9
2.2. Негативний вплив, шкода гаджетів для дітей	13
2.3 Аналіз дослідження	16
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ	21
3.1 Надати рекомендації батькам для мінімізування шкоди гаджетів на їх дітей	21
3.2 Знайти альтернативну заміну гаджетам	24
ВИСНОВКИ	26
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	27
ДОДАТКИ	30

ANNOTATION

Structure and scope of qualification work consists of an introduction, three chapters of general conclusions, a list of references containing 24 titles. The total volume is 30 pages, including 8 pictures, a list of references of 3 pages.

The purpose of the work: to study the level of children's dependence on gadgets in Shostka district.

In accordance with this goal, the following tasks were solved:

- to determine the amount of time a child spends with gadgets;
- to study the positive and negative impact of gadgets;
- to analyze the survey of parents;
- to offer recommendations to parents to reduce the use of gadgets.

The object of the study: children who use gadgets.

The first chapter highlighted the relevance of the problem of gadgets in adolescence, the importance of gadgets for children, and the neglect of children's health in the twenty-first century.

The second section discusses the positive and negative effects of gadgets on children, the disease and the analysis of a survey of parents on this issue.

The third section provides recommendations to parents on how to reduce the impact of gadgets on health and create alternatives for children.

Subject of the study: gadgets that can positively and negatively affect children.

Research methods: an open survey of parents about their attitude to this problem was used in the study.

Keywords: Public health, influence, gadgets, children.

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасні діти це ті кого можна віднести до розвиненого покоління, які народжуються в цифровому світі. Представникам покоління більш зрозуміла техніка, і саме вони збираються досліджувати нові програми нібито для них є важливою складовою їхнього життя.

Гаджети – це, електронні пристрої, які часто використовуються в світі, як засіб знаходження інформація або який містить розважальний характер.

Діти сучасного покоління не можуть провести й дня без гаджетів для них це одна з основних потреб провести свій час. Діти мають великий потенціал до гаджетів вони розуміються на них краще ніж дорослі і вважають, що батьки не повинні їх контролювати [1].

Батьки завжди сприймали ідею мати гаджети для своїх дітей як обов'язок паралельно із сучасним життям. Однак батьки забувають про свій обов'язок зважувати всі «за» і «проти» перед дарування гаджету своїм дітям, оскільки батьки розуміють, що це може бути шкідливим або корисним залежно від того, як вони ними користуються. Багато дослідників простежували, що діти більшість свого часу проводять разом з гаджетами такими як: телефон, комп'ютер, ноутбуки, ігрові приставки та ін. Діти використовують пристрої для різних цілей наприклад: перегляд різних веб-сайтів, прослуховування пісень, розмова з друзями в режимі онлайн та перегляду відео. Вони більшість часу проводять в цих заходах і не звертають увагу на своє здоров'я [2].

Метою мого дослідження: це дізнатись рівень залежності дітей від гаджетів адже саме це є головною складовою майбутнього життя дітей в цілому.

Об'єктом дослідження будуть – діти, які користуються гаджетами в повсякденному житті.

Предметом дослідження виступають – гаджети, які в наш час дуже популярні як серед дітей, так і серед дорослих.

Завданням мого дослідження: дослідити кількість часу який проводить дитина з гаджетами. Провести аналіз позитивного і негативного впливу гаджетів на дітей та навести рекомендації батькам по зменшенню часу дітей разом з

гаджетами та знайти альтернативну заміну. Для дослідження я використав своє відкрите опитування батьків з приводу цієї проблеми.

РОЗДІЛ 1.ЗНАЧЕННЯ ГАДЖЕТІВ ДЛЯ ДІТЕЙ

1.1. Діти і гаджети в сучасні роки

В сучасному світі кожна людина хоч раз користувалась гаджетами, але більше за всіх хто користується ними – це діти. У 2019 році коли світ охопила пандемія COVID-19 всі школи, інститути, коледжі та інші громадські заклади закрилися або перейшли в онлайн режим. Школи почали навчання в режимі онлайн, що дуже пов'язано з нашою тематикою адже діти почали проводити час з технікою не тільки у вільний час, але і в навчанні. Більше за всіх гаджетами користуються діти, саме через цю ситуацію почалося зростання часу, яку проводять діти за комп'ютерами вдома, і виникає питання проте як використання комп'ютерних технологій може змінити їхнє життя – від допомоги з домашніми завданнями до викликання депресії та заохочення до агресивної поведінки [3].

Безперервний погляд на електронний екран протягом тривалого часу викликає страждання. Діти страждають від різних проблем, таких як подразнення очей або певний час важко зосередитися.

У наш час ми не можемо тримати себе чи своїх дітей подалі від цих пристроїв, тому ми можемо спробувати мінімізувати вплив цих пристроїв на наших дітей.

Діти як правило використовують гаджети для різних цілей, наприклад, для ігор, перегляду відео, прослуховування пісень, спілкування з друзями, перегляду різних веб-сайтів [4]. Проводячи дослідження я дізнався, що доступ до комп'ютера збільшує загальне проведення часу дітей через, що може розвинути проблема ожиріння яке в наш час актуальне. Але проблема проявляється в нехтуванні батьків, бо батьки дозволяють їм сидіти за гаджетами, адже в деяких ситуація батьки не мають можливості весь час знаходитись з дітьми.

Наявність гаджетів для дітей може бути корисною, оскільки діти можуть займатися творчістю за допомогою мобільних ігор або стимулювати свої почуття

та уяву за допомогою творчих програм. Однак, надмірне використання гаджетів може змусити дітей покладатися на них, а також може призвести до залежності, якщо вони користуватимуться ними без належного керівництва батьків. Діти сприймають використання гаджетів через їх корисність і легкість. Однак, використання гаджетів мало негативний вплив на соціальне життя, здоров'я, затримку мовлення та когнітивні навички дітей, що також могло вплинути на їх освіту в довгостроковій перспективі. В період COVID-19 поширеність технологій відкривала можливість для навчання та соціальних зв'язків, їх активне використання створює унікальні проблеми для фізичного та психічного здоров'я [5].

Через пандемію закриття підприємств і шкіл змусило багатьох сімей звикнути до нової реальності. Батьки перетворили спальні та вітальні на домашні офіси, а діти перейшли до онлайн-навчання та все більш цифрового соціального життя. Тим часом багато батьків послабили обмеження щодо пристроїв, щоб їхні діти могли розважатися, бути залученими та залишатися на зв'язку. Доступність технологій під час пандемії була палкою з двома кінцями.

1.2 Технології в житті дітей.

Технології з кожного року продовжують розвиватись і говорячи про дітей початкової школи які навчаються на комп'ютері, залічені хвилин стають комп'ютерними експертами, і багато з них користується комп'ютерами та планшетами вдома задовго до того, як пішли до школи. Оскільки діти з самого раннього віку вивчають технології, вони роблять величезні успіхи готуючись до навчання в школі, майбутньої кар'єри, інновацій тощо.

Зі збільшенням доступу до цифрових технологій та Інтернету, супроводжується збільшенням кількості часу, який діти проводять в Інтернеті. Діти, чий батьки обмежують використання медіапростору, проводять менше часу з цифровими медіа, ніж їхні однолітки. Не лише діти мають обмежити використання технологій, батьки також ризикують, що екрани заважатимуть

їхнім стосункам із дітьми, особливо молодшими. Однак, незважаючи на все це постійне занурення в технології, є деякі дуже серйозні занепокоєння щодо того, як ці технології впливають на розвиток дитини. Ми блукаємо невідомою територією, оскільки минулі покоління ніколи не мали такого постійного занурення в технології [6].

Діти мають доступ до екранів навколо них. У багатьох домівках є кілька телевізорів, комп'ютерів, планшетів і телефонів, які діти можуть знайти та пограти. А деякі діти навіть мають доступ до власного планшета та телефону, починаючи з раннього віку. Дослідження показують, що в середньому дитина віком від 8 до 10 років витрачає майже 8 годин на день на різноманітні засоби масової інформації, а старші діти та підлітки витрачають на медіа близько 11 годин на день. Цей час збільшується, і молоді люди проводять більше часу з технологіями, ніж у школі. Деякі підлітки кажуть, що вони надсилають тисячі текстових повідомлень щомісяця, не сплять до другої години ночі, переглядаючи соціальні мережі, і щодня проводять години за відеоіграми.

І це з часом стає все більш інтенсивним, оскільки з'являється все більше додатків і опцій, які відволікають дітей [7].

Хоча багато людей бачать негативний вплив використання такої технології, є й плюси. Справжнє питання полягає в тому, що можуть зробити батьки та вчителі, щоб використовувати технології корисними способами, не дозволяючи дітям стати їх заручниками та негативним впливом, який вони можуть мати на їх життя.

РОЗДІЛ 2. ПОЗИТИВНИЙ І НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ ГАДЖЕТІВ

2.1. Наведення позитивних якостей гаджетів на здоров'я дітей

Гаджети мають чимало позитивного впливу на дітей.

До позитивних якостей гаджетів можна віднести:

- **спілкування в режимі онлайн:**

технологія дозволяє дітям спілкуватися зі своєю родиною, друзями та іншими способами, які збагачують їхні стосунки, особливо за допомогою відео та інших видів взаємодії в реальному часі. Батьки та діти навчаються уповільнювати та зменшувати частоту додатків, ігор та іншого вмісту, який використовують діти, щоб уникнути перенавантаження їхніх органів чуття. Це вчить дітей, як контролювати власне використання технологій. Замість того, щоб намагатися усунути всі ризики для дітей під час використання технологій, метою має бути зменшення ризику та адаптація, коли виникають проблеми;

- **становлення самостійності дітей:**

технології допомагають дітям швидше стати самостійними. Навчившись безпечно отримувати доступ до цифрових джерел інформації, вони зможуть досліджувати теми, які їх цікавлять, самостійно. Діти дізнаються про важливість побудови спільнот і про те, як взаємодіяти з людьми в соціальних ситуаціях.

Коли обставини заважають дітям налагоджувати фізичні зв'язки з членами сім'ї, друзями та іншими, вони можуть використовувати технологію для створення «віртуальних зв'язків».

Ранній доступ до технологій навчає дітей навичкам цифрової грамотності, які знадобляться їм для майбутнього успіху в школі та у дорослому віці. Багато технологічних продуктів сприяють координації рук і очей у маленьких дітей, тоді як інші зосереджуються на розвитку їхньої мови та навичок вирішення проблем [8].

- **проведення проектів, презентацій:**

Після початку пандемії COVID-19 діти почали навчатись в онлайн форматі і для того, щоб процес навчання не порушувався вчителі дають дітям завдання, яке вони виконують в електронному вигляді за для представлення робіт на відео-конференціях. Це допомагає і доповідачу, і слухачам краще запам'ятовувати інформацію.

- **перегляд фільмів, серіалів:**

По-перше, дитина більшу частину життя асоціює себе з тими образами, які йому сподобалися колись в дитинстві або в підлітковому віці;

По-друге, в сучасному суспільстві, коли є практично все, і це ідеалізується в серіалі (а часто там звертається увага на певну соціально-гостру тематику), то в кризовий етап розвитку може виникнути бажання спробувати це;

По-третє, бажання виділитися в групі часто штовхає підлітків на різні дії, а в серіалах демонструють, як це можна **зробити.**[9]

- **розвиток дітей:** гаджети бувають різні по функціоналу і за призначенням.

Наприклад, одні навчають, а інші розвивають: з маленького віку малюка в його житті з'являються гаджети, що можуть робити різні звуки, миготливі, що рухаються.

До того ж дитина проявляє підвищений інтерес до електронних пристроїв, якими його батьки користуються- телефон, планшет, ноутбук та комп'ютер. Малюків можна зацікавити вивчаючи букви і цифри завдяки девайсам. Наприклад, абетка позитивно зарекомендувала себе як гра, так і **тренажер.**[10]

- **Розвиток когнітивних навичок:**

Когнітивні навички – це здатність обробляти інформацію, міркувати, та пов'язувати об'єкти з іншими об'єктами. Ці навички безпосередньо пов'язані з пам'яттю та мовою. Сьогоднішні технології допомагають швидше й краще розвивати когнітивні навички, які їх цікавлять більше, ніж книги. Одним із найважливіших аспектів когнітивного розвитку в дошкільному віці є уява, яка має важливе значення для подальшого успішного розвитку та навчання дитини. У

дошкільному віці уява активно розвивається в межах рольової гри, проте в сучасному світі традиційна гра з однолітками серед дошкільнят витісняється та доповнюється активним використанням. При цьому одні вчені дотримуються гіпотези, що гаджети мають розвивальний потенціал для уяви, тоді як інші підтримують протилежну дію про те, що гаджети, швидше за все, збіднюють уяву. У зв'язку з цим вивчення впливу гаджетів на розвиток уяви у дошкільнят залишається актуальним і значущим, і саме активний екранний час (тобто гра на розумних електронних пристроях), а не пасивний екранний час (тобто перегляд мультфільмів та різного відеоконтенту на телевізорі/планшеті/мобільному телефоні) видається найбільш значущим з точки зору когнітивного розвитку дошкільнят. У комп'ютерній грі діти мають більше можливостей проявити ініціативу, активність і самостійність, ніж при перегляді мультфільму із задалегідь визначеним сюжетом. Така активна участь у комп'ютерній грі, з одного боку, тренує різні когнітивні функції, які взаємопов'язані з уявою (оскільки всі психічні функції розвиваються системно і взаємопов'язано), а з іншого боку, необхідність обирати стратегію, продумувати свої дії та їх можливі наслідки, знаходити шляхи вирішення завдань у комп'ютерних іграх стимулюють у дітей творчість і уяву.

Численні дослідження переконливо показують потенціал популярних дитячих комп'ютерних ігор і спеціально розроблених комп'ютерних програм (серйозних ігор) для розвитку креативності та уяви у дітей.[11]

Однак такі навчальні комп'ютерні програми та додатки не завжди доступні батькам, оскільки вони розробляються в рамках наукових досліджень і не завжди знаходяться у відкритому доступі. Крім того, батьки не завжди знають, як вибрати освітні програми для своїх дітей та оптимізувати ігровий час. Таким чином, важливо дослідити, як звичайне, повсякденне (а не створене в рамках дослідження) використання дітьми гаджетів, що впливає на їхню творчість. Виходячи з усіх описаних причин, це дослідження було сфокусоване на впливі таких факторів, як тривалість гри та участь батьків у дитячих комп'ютерних іграх, на уяву у дітей 5-6 років.[12]

Моторні навички: моторні навички пов'язані з м'язами дрібних рухів, такими як: губи пальці, зап'ястки, язик і пальці ніг. Тож коли малюки грають в ігри на планшетах чи будь-яких інших гаджетах, їхні пальці й руки тренуються. Це така здорова вправа для дітей, які **ростуть.**[13]

- **Доступ до інформації:** кожна дитина має змогу за рахунок гаджету знайти

будь-яку інформацію яка її турбує. Навчання стало набагато простішим завдяки доступу до інформації. Діти можуть використовувати гаджети якості органайзерів, роблячи помітки та нагадування щодо навчання, вносити до календаря розклади уроків та домашні завдання. В першу чергу гаджети та інтернет надають доступ до великої кількості корисної інформації. В минулі часи люди ходили в бібліотеку, де пошук потрібної інформації займав багато часу, але зараз усю необхідну інформацію можна отримати у будь-якому місці, у будь-яку **хвилину.**[14]

- **Змагальні навички:** діти люблять грати у відеоігри.

Граючи в такі ігри з іншими людьми з усього світу та своїми родичами, друзями, вони отримують відчуття конкуренції, що покращує їхні навички змагання та дозволяє їм керувати собою в конкурентному середовищі.

2.2. Негативний вплив, шкода гаджетів для дітей

Звичайно гаджети мають негативний вплив і надмірне їх використання прирівнюється до залежності. Наслідки видозмінюються між психічним, фізичним та емоційними проблемами. До негативного впливу належить:

- **стрімкий розвиток мозку:**

У період раннього дитинства мозок збільшується в розмірі втричі і продовжує розвиватися до дорослого віку. Дослідження показали, що надмірна кількість гаджетів може негативно вплинути на роботу мозку дитини і навіть спричинити дефіцит уваги, затримку когнітивних процесів, погіршення здатності до навчання, підвищену імпульсивність і зниження здатності до саморегуляції.

Мозок дитини ще не може осягнути великий обсяг інформації який транслюється через екран, через що виникає розгубленість та розлади уваги. Те, що діти можуть побачити там, є легкою інформацією і не треба напружуватися, аби зрозуміти те, що показують. Саме тому він є таким **привабливим.**[15]

- **Ожиріння:**

проблема ожиріння дуже актуальна в наш час бо діти проводять багато часу за гаджетами і через це в них проявляється ожиріння адже вони ведуть малорухливий спосіб життя. Діти, які проводять свій ігровий час перед екранами, а не на вулиці на дитячих майданчиках, не спалюють калорії, які вони отримують з їжею. Кожна третя дитина в світі страждає ожирінням, що може призвести до таких ускладнень, як діабет, серцевий напад та інсульт. Батьки повинні заохочувати своїх дітей більше грати.

Вони повинні розуміти, що гра має багато переваг, зокрема, діти ходять, бігають, стрибають і отримують необхідні їм фізичні вправи. На ігрових майданчиках діти набувають фізичної форми та будують стосунки. Батьківська зона заохочує батьків більше залучати своїх дітей до фізичної активності, а потім прищеплювати їм технологію здорового способу життя в більш старшому віці, коли вони виростуть[16].

- **наси́льство:** більшість батьків помічали, що їхні діти навчаються бути агресивними через довгі години ігор на планшетах.

Істерики - найпоширеніша форма агресивності серед малюків. Підростаючи, діти, залежні від комп'ютерних ігор, більш схильні протистояти старшим і не підкорятися їм. Тому вже сьогодні, замість того, щоб покладатися на планшети, щоб заспокоїти свою маленьку дитину, віддайте перевагу розмальовкам або м'ячам. Візьміть на себе відповідальність за свою дитину. Діти схильні повторювати те, що вони бачать на екрані телевізора чи в гаджеті, а наразі все більше контенту зображує саме сцени насильства. Також це може бути причиною, що дитина вирішуватиме складні ситуації за допомогою насильницьких дій.[17]

- **зменшення взаємодії:**

Граючи на планшетах, вони могли б легко грати самостійно. Якщо діти проводять занадто багато часу за технологіями і менше часу з людьми, це перешкоджає взаємодії і порушує нормальний розвиток комунікативних навичок у дітей. В умовах сім'ї малюки часто не можуть покращити своє спілкування з батьками, оскільки оточують себе неживими предметами. Інші копіюють і успадковують навички спілкування з телевізора, але зазнають невдачі при спілкуванні з іншими людьми.

- **недосипання:** діти, які захоплюються іграми на своїх телефонах або планшетах, пропускають необхідний відпочинок. В інших випадках гра на планшеті стає для них снодійним. Без неї вони стають сварливими та дратівливими.

Діти молодшого шкільного віку, які сплять менше дев'яти годин на ніч, мають значні відмінності в певних областях мозку, відповідаючи за пам'ять, інтелект і самопочуття. Такі відмінності корелюють із серйознішими проблемами психічного здоров'я, такими як депресія, тривога та імпульсивна поведінка, у тих, хто не висипається. Недостатній сон також пов'язано з когнітивними труднощами з пам'яттю, вирішенням проблем і прийняттям рішень.[18]

- **відсутність контакту з природою:** гаджети вбивають розвиток дитини.

Замість того, щоб виходити на вулицю і пізнавати світ, бігати і спілкуватися з іншими дітьми, вони воліють залишатися вдома і грати на комп'ютері. Деякі батьки, які надмірно опікуються дитиною, вважають технології корисними, оскільки знають, що безпека їхньої дитини вдома забезпечена. Однак вони не усвідомлюють, що дитина відчужена від природного світу рослин, тварин, озер і неба. Малюки повинні вміти кидати м'яч, стрибати, бігати, кликати друзів на ім'я тощо. Це одна з переваг ігор на дитячих майданчиках - вони багато чому навчаються через взаємодію, соціалізацію, красу природи та самого життя. Діти повинні розуміти, що прогулянки на свіжому повітрі повинні бути присутніми у їх житті адже прогулюючись по місту чи в селі діти повинні відчувати природу, бо це формує увагу.

- **залежність:** якщо батьки продовжують задовольняти забаганки своїх дітей, вони дозволяють залежності зростати.

Батьки повинні відкривати своїх дітей для решти світу, а не залишати їх вдома зі своїми гаджетами. Як комп'ютери та гаджети викликають залежність? Замість того, щоб привчати дітей до таких технологій, слід залучати їх до діяльності, яка сприяє розумовому, фізичному та емоційному розвитку.[19]

- **дефіцит зору:** тривале перебування біля комп'ютерних екранів призводить до перенапруження очей.

Хороший зір значною мірою залежить від перегляду об'єктів на різній відстані. Діти які захоплюються комп'ютерними іграми, з більшою ймовірністю матимуть проблеми з зором, коли виростуть. З проведенням великого об'єму часу у дітей може проявитися проблема короткозорості. Короткозорість є значною глобальною проблемою охорони здоров'я, яка зростає впродовж останніх кількох десятиліть. При короткозорості діти погано бачать предмети, розташовані на деякому віддалені. Через це складно виконувати не тільки навчальні обов'язки, але і прості побутові роботи. Ця зорова патологія пояснюється тим, що світлові промені фокусуються не на сітківці, як повинно бути, а перед нею. В результаті, дитина бачить розпливчасту картинку предметів, які знаходяться буквально в кількох метрах від неї. Короткозорість зазвичай пояснюється особливостями будови зорового органу або сильним заломленням світла. Батьки повинні розуміти, що дітям потрібна увага, турбота бо якщо діти будуть проводити більшість свого часу з гаджетами, велика вірогідність того, що у дітей будуть проявлятися ці проблеми які були наведені. Батьки повинні заохочувати дітей фізичним навантаження, щоб діти розвивалися адже в наш час це дуже **важливо.**

[20]

2.3 Аналіз дослідження.

На протязі березня 2023 року я проводив опитування батьків за їх думкою. Це дослідження було в форматі відкритого опитування батьків про вплив гаджетів на їх дітей в Шосткинському районі.

В опитуванні приймало участь 135 осіб з яких 75% - жінки, а 25% чоловіки.

17

Ваша стать
135 ответов

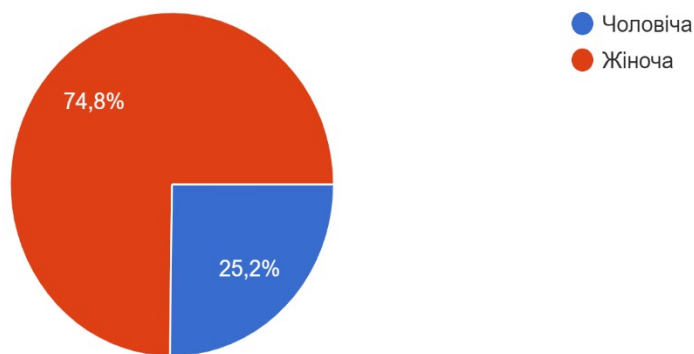


Рисунок 2.3.1 (стать опитаних батьків)

Більшість опитаних людей було 36-50 років це становило 51%, 26-35 років опитаних становило 4% і 45% опитаних були віком 18-25 років.

Вік

131 ответ

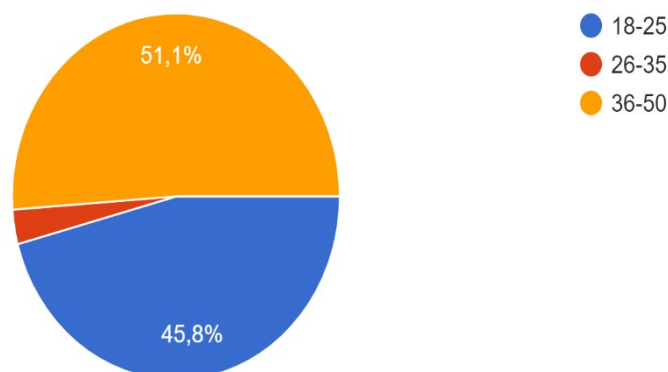
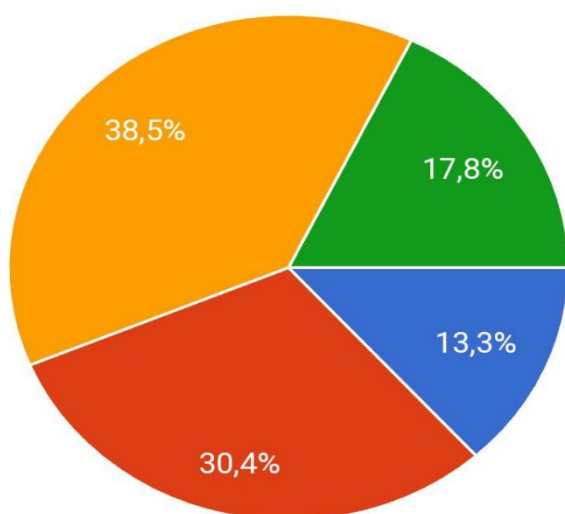


Рисунок 2.3.2 (Вік опитаних батьків)

18

Більшість батьків вважають, що вплив електронних пристроїв шкодять здоров'ю їх порушують їх діти часові рамки які встановленні батьками.



38% батьків вважають, що їх діти дуже часто порушують часові рамки;

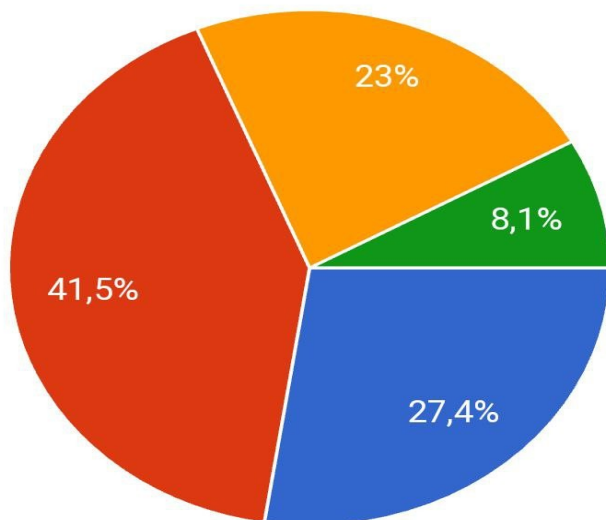
30% батьків вважають, що іноді їх діти можуть порушувати терміни часу знаходженням з гаджетами.

18% вважають, що їх діти не порушують дозволені рамки встановлені батьками.

Рисунок 2.3.3 (частота порушення часових рамок встановлених батьками).

Наступним запитанням був: як часто дитина обирає провести час гаджетами

замість прогулянки на вулиці.



41% батьків вважають, що їх діти обирають прогулянку на вулиці, ніж проводити час з гаджетами.

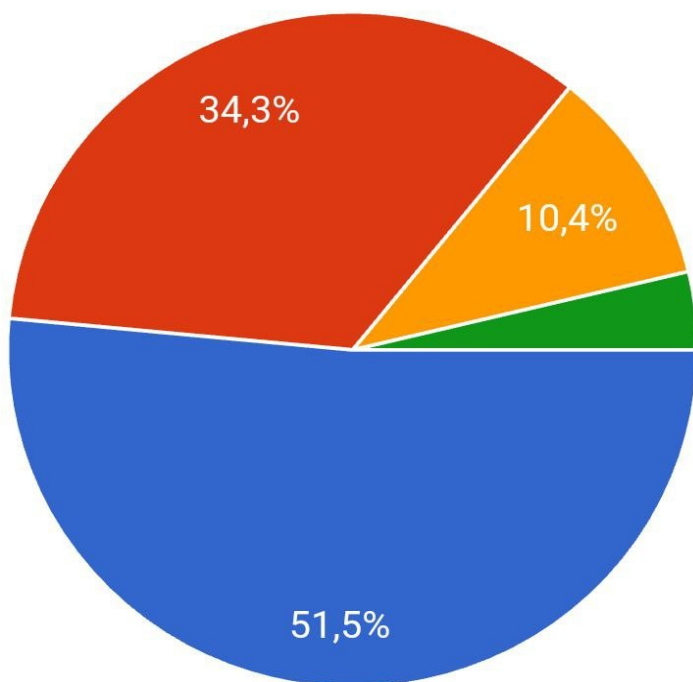
27% думають, що їх діти часто знаходять час з гаджетами замість прогулянки на вулиці

23% Дуже часто обирають прогулянку ніж знаходитись з гаджетом.

Рисунок 2.3.4(частота проведення дітей за технікою замість прогулянок на вулиці)

19

На питання чи впливають гаджети на нервову систему їх дітей, батьки відповіли наступним чином:



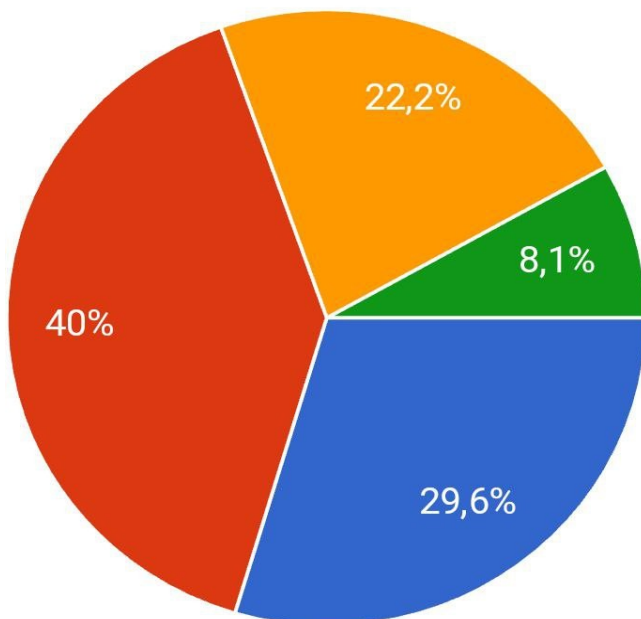
51% опитаних батьків вважають, що гаджети інколи впливають на нервову систему дитини.

34% вважають, що гаджети дуже впливає на нервову систему дитини.

10% батьків стверджують, що гаджети взагалі не впливають на психіку їх дітей.
Рисунок 2.3.5(відповіді батьків на вплив технологій на їх нервову

систему).

Наступним запитання було як часто батьки нарікають на велику кількість часу проведеною в Інтернеті.



На малюнку видно, що 40% батьків часто можуть сваритися з дітьми через надмірне проведення часу з гаджетами.

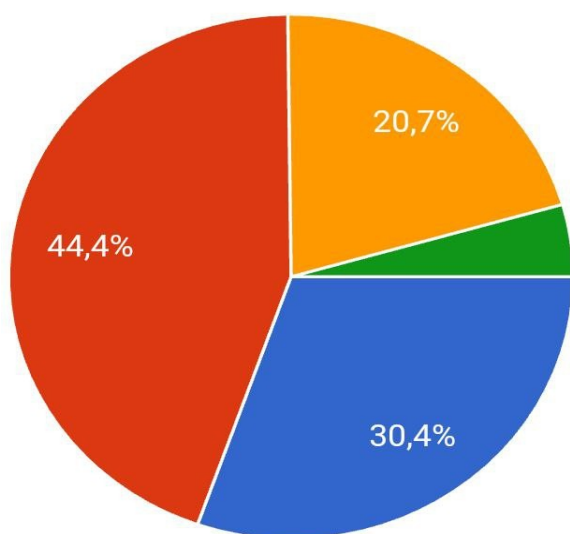
30% батьків, вважають інколи вони можуть сваритися з дітьми.

22% опитаних вважають, що їх діти проводять нормовану кількість часу, що не зашкоджує стосункам між ними.

Рисунок 2.3.6(дослідження частоти нарікань збоку батьків на кількість часу за гаджетами

20

Опитавши батьків я задав питання з приводу того, чи часто дитина відчуває пригнічення, погіршення настрою



44% вважають, що їх діти інколи стають пригніченими;

30% батьків стверджують, що часто їх діти після знаходження за гаджетами можуть відчувати погіршення настрою та дратівливість.

21% вважають, що в їх дітей не спостерігаються проблеми з психікою та поганим настроєм.

Рисунок2.3.7(відповіді батьків на частоту пригнічення і погіршення настрою)

Найголовнішим запитанням для батьків було чи є у вашої дитини залежність від гаджетів?

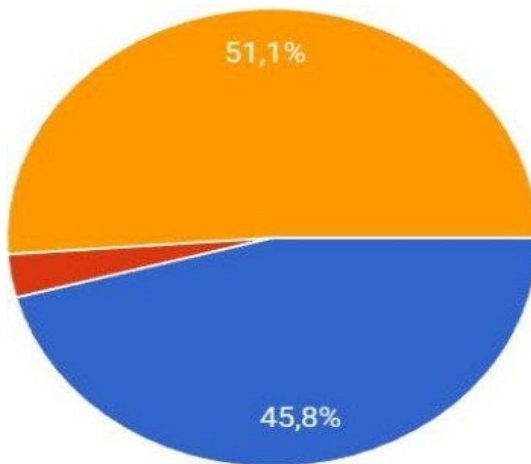


Рисунок 2.3.8 (статистика залежності дітей від гаджетів за відповідями батьків)

21

51% батьків вважають, що в їх дітей немає залежності через те, що вони турбуються за своє здоров'я; 46% мають думку про те, що в їх дітей є залежність від гаджетів.

Отже, проводивши опитування моїм завдання було дослідити рівень залежності дітей від гаджетів і завдяки цим опитування я дізнався, що батьки в більшості випадків турбуються про здоров'я своїх дітей.

Батьки повинні замислитися над тим, щоб покращити умови дітям без сварок і нарікань, бо діти повинні розвиватися, навчатися новому, досліджувати, і аналізувати ту інформацію яку вони отримують проводячи час з гаджетами. Потрібно знайти золоту середину між гаджетами і проведенням часу без них, і звичайно батькам потрібно проявляти увагу до дітей, проводити час разом.

РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ

3.1 Надати рекомендації батькам для мінімізування шкоди гаджетів на їх дітей.

Занадто часте використання гаджетів може призвести до того, що ваша дитина стане залежною від них, що може мати найрізноманітніші наслідки для вашої дитини, в тому числі і для неї: відсутність інтересу до розвитку практичних навичок у реальному житті, відсутність фокусу або концентрації на будь-якому завданні, окрім тих, що виконуються на гаджеті, поганий тайм-менеджмент та харчові звички, профілактика залежності від гаджетів. Побороти залежність дуже важко, навіть у дорослому віці. Ось чому необхідні деякі профілактичні заходи, щоб ваша дитина взагалі не зіткнулася з такою залежністю. Для того щоб уникнути залежності дітей від гаджети потрібно батькам слідувати рекомендаціям:

22

- Показуйте приклад:

Діти завжди будуть наслідувати те, що роблять їхні батьки, а не те, що батьки говорять. Якщо вони бачать, що ви витрачаєте багато часу на гаджети, вони будуть робити те ж саме. Натомість, показуйте приклад і зосередьтеся на розвитку здорових звичок для себе (наприклад, читання, їзда на велосипеді тощо), щоб заохотити своїх дітей дотримуватися тих самих звичок. Принаймні, намагайтеся обмежити час, який ви проводите за гаджетами (особливо за телефоном!), коли перебуваєте поруч з дитиною.

- **Будьте суворі з правилами:**

як відповідальні батьки, ви повинні забезпечити дитині здоровий спосіб життя та здорові звички. Приймайте жорсткі рішення і наполягайте на обмеженні шкідливих звичок, таких як занадто багато часу перед телевізором/комп'ютером, незважаючи на благання і вмовляння. Не забувайте пояснити їм причини свого рішення. Хорошим правилом є не проводити перед екраном дітям до 18 місяців, адже в цей період діти повинні грати з іграшками, частіше бувати на прогулянці.

Для дітей віком від 2 до 5 років рекомендується проводити годину за гаджетами. Крім того, намагайтеся максимально обмежити час, проведений перед екраном (особливо цифрові медіа), і не дозволяйте йому перевищувати 2-3 години на день, як максимум. Це стосується телевізора, ноутбуків, ігор та мобільних телефонів.[21] Встановіть щоденний ліміт часу на екрані. Виділіть дитині достатню кількість часу перед екраном, незалежно від гаджета. Дайте дитині можливість дивитися телевізор, користуватися комп'ютером тощо і дозвольте їй самій обирати, в який час доби вона хоче користуватися гаджетами. Це дасть їй відчуття свободи і залучить її до прийняття рішень.

• **Залучайте дітей до інших видів діяльності.**

Щоб обмежити залежність від гаджетів, важливо використовувати різні ресурси в межах досяжності вашої дитини, які викликають у неї цікавість. Залучайте дитину до розвиваючих занять, таких як читання вголос, спортивні сесії, настільні ігри, мистецтво та ремесла тощо.

• **обмежте кількість гаджетів у будинку**

Купуючи гаджети, намагайтеся обмежити загальну кількість гаджетів у будинку, пам'ятаючи про зручність використання та доступність. Дітям не потрібна остання версія кожної гри чи ноутбука. Намагайтеся бути суворими до цього з самого початку, і для себе теж! Також спробуйте обмежити кількість видимих гаджетів у будинку. Наприклад, ця гра може залишатися в шафі в ігровій кімнаті протягом дня до часу гри і проводьте більше часу з дітьми.[22]

Це може звучати занадто спрощено, але дослідження довели, що діти, які проводять багато часу наодинці, мають більше шансів мати залежність від гаджетів. Тож беріть на себе ініціативу і проводьте більше часу з дітьми, робіть

те, що їх цікавить - від гри в ляльки до гри в хованки. Це може вимагати від вас чималих зусиль, але це обов'язково окупиться. Увага дуже важлива для дитина вона бачить, що ви приділяєте увагу, і вона більше цікавиться розвитком з вами аніж з гаджетами. Надайте необхідні ресурси, такі як книги для читання, настільні ігри, приладдя для творчості та спортивний інвентар, щоб ваша дитина могла мати, ніж одне заняття.

- **не використовуйте гаджети як засіб заспокоєння:**

Легко дати дитині мобільний телефон або увімкнути телевізор, щоб зайняти її та виконати свою роботу. Однак дрібниці мають більше значення, ніж ви думаєте - з часом ці гаджети можуть стати залежністю, яка відволікатиме вашу дитину від інших занять!

24

Натомість, будьте залучені, запитуйте, чим вона хоче займатися, і прислухайтеся до її думок. Спробуйте звернутися за допомогою до партнера, батьків або платної допомоги, якщо це буде необхідно.[23]

- **підтримуйте "вільні від гаджетів" зони та час протягом дня.**

Починаючи з обіднього столу і закінчуючи ігровою кімнатою, певні зони в будинку повинні бути позначені як "вільні від гаджетів". Тут уся сім'я не має права користуватися жодними гаджетами. Це забезпечить розуміння дитиною важливості інших видів діяльності по відношенню до гаджетів.

- **слідкуйте за інформацією, яку ваша дитина споживає на гаджетах.**

Переконайтеся, що контент, який споживає ваша дитина, включаючи відеоігри та мультфільми, відповідає її віку. Використовуйте цю можливість, щоб поговорити з дитиною про цінності та мораль. Це особливо важливо в контексті того, як насильство, жінки та вирішення проблем зображуються в іграх.[24]

- **хваліть зусилля вашої дитини:**

Важливо хвалити зусилля вашої дитини, коли вона з власної волі намагається віддати перевагу іншим видам діяльності, а не часу, проведеному за екраном. Похвала за позитивну поведінку заохотить вашу дитину продовжувати робити це і надалі.

3.2 Знайти альтернативну заміну гаджетам

Зростання залежності від гаджетів вражає. За останні десять років ми стали свідками сплеску використання цифрових пристроїв, включаючи смартфони, планшети та комп'ютери. На жаль, залежність від гаджетів спостерігається не лише у дорослих. Кількість дітей та підлітків, залежних від того чи іншого цифрового пристрою, також зростає.

25

Хороша новина полягає в тому, що існує багато альтернатив смартфонам. Вони допоможуть вашій дитині поступово звикнути до технологічних гаджетів, а також мінімізують ризик виникнення залежності та потенційних інтернет-загроз, що ховаються в соціальних мережах та на інших веб-сайтах. Замість того, щоб дозволяти дитині годинами грати в ігри на телефоні, запропонуйте їй альтернативні варіанти.[25]

Настільні ігри – це ідеальний спосіб розважити дитину, одночасно працюючи з ним. Монополія – це чудові способи зайняти дітей без необхідності давати їм смартфон або цифровий пристрій. Ці ігри також допомагають дітям розвивати математичні та мовні навички, а також будуть покращуватимуться їхні соціальні навички.

Вирушайте в похід: якщо у вас є трохи більше часу або під час канікул, ви можете організувати для дітей довший похід, ніж до парку. Переконайтеся, що ви обрали маршрути, які будуть легкими для ваших дітей і водночас захоплюючими. Також альтернативою може бути спільна їзда на велосипедах, катання на лижах або на човнах в залежності від пори року.

Організуйте сімейний ігровий вечір. Коли погода не дозволяє вийти на вулицю, потрібно мати про запас кілька хитрощів. Один з найкращих способів

обмежити час перед екраном і провести якісний час разом – організувати сімейний ігровий вечір. Ви це – можете перетворити на традицію – оберіть день тижня, який найбільше підходить для цього особливого вечора і пообіцяйте придумати щось креативне для кожного такого вечора.

- **Готуйте разом:** приготування їжі – це чудове розслаблююче заняття, яке багато хто з нас любить. Чому б не долучити до цього дітей? Навіть малюк може брати активну участь у процесі і відчувати гордість за себе, а старші діти отримують важливу життєву звичку і стануть більш відповідальними у ставленні до їжі.

У певний момент ваші підлітки можуть почати вас дивувати смачною вечерєю або солодким десертом час від часу.

ВИСНОВКИ

Висновок 1. Під час моєї роботи я виступав як дослідник проблеми впливу гаджетів на здоров'я дітей. Я дізнався, що діти в наше сьогодення проводять з гаджетами дуже багато часу, і на пряму це залежить від батьків. Бо вони відповідають за здоров'я своїх дітей і їх розвиток в суспільстві. Як ми всі розуміємо чим доросліша дитина тим більше вона проводить часу з гаджетами, і тому ми повинні її контролювати з самого дитинства. Технології та гаджети полегшують життя. Це дослідження виявило концентрацію та вплив гаджетів, якими користуються діти.

Висновок 2. В основному діти використовують гаджети для навчання та розваг, тому що вони корисні та зручні. Однак слід враховувати наслідки використання гаджетів. Навіть якщо діти використовують гаджети для онлайн-навчання або для збору інформації, негативний вплив все одно залишається, особливо у випадку постійного використання. Цей вплив можна побачити з точки зору здоров'я, соціального, фізичного та розумового розвитку, а також когнітивних навичок.

Висновок 3. Для батьків, вихователів і навіть вчителів дуже важливо зменшити залежність дітей від гаджетів, обмежуючи час, який вони проводять перед екраном, або записуючи їх на додаткові заняття, щоб вони могли займатися іншою соціальною діяльністю. Це може покращити їхню когнітивну, афективну та психомоторну сферу. Водночас батьки, які перебувають поруч з дітьми, повинні стежити за тим, щоб діти не були надто зайняті гаджетами. Батьки повинні розмовляти з дітьми, підтримувати, наставляти, контролювати дії своїх дітей, але батьки повинні знати про те, що повністю заборонити гаджети вони не можуть, бо гаджети несуть не тільки негативний вплив, а й дозволяють дитині розвиватися, пізнавати щось нове, бути обізнаним серед одноліток.

27

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Che Had, M.Z.; Ab Rashid, R. A Review of Digital Skills of Malaysian English Language Teachers. *Int. J. Emerg. Technol. Learn.* **2019**, *14*, 139–145. URL [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)] (Дата звернення 02.05.2023)
2. The Impact of Home Computer Use on Children's Activities and Development URL <https://www.jstor.org/stable/1602692?origin=crossref>. (Дата звернення 02.05.2023).
3. Вплив COVID-19 на освіту — рекомендації та можливості для України URL <https://www.worldbank.org/uk/news/opinion/2021/04/02/the-impact-of-covid-19-on-education-recommendations-and-opportunities-for-ukraine>. (Дата звернення 02.05.2023).
4. Jonathan LP, Andrew LF (2016) Depression in children and adolescents. University of Kansas, Clinical Child Psychology Program.
URL <https://www.longdom.org/open-access/the-impact-of-using-gadgets-on-children-31330.html>. (Дата звернення 05.05.2023)

5. OECD (2017), *OECD Digital Economy Outlook 2017*, OECD Publishing, Paris, URL <https://dx.doi.org/10.1787/9789264276284-en>. (Дата звернення 05.05.2023).

6. Al-Ayouby, H. (2017). Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini, Studi Di PAUD Dan TK Handayani Bandar Lampung. Universitas Lampung.

Anita, S. (2015). Perkembangan Bahasa Anak Usia Dini. *Jurnal Al-Shifa*, Vol. 06. No. 02, 172-173.

7. [Impact of technology on kids today \(and tomorrow\)](https://www.wgu.edu/blog/impact-technology-kids-today-tomorrow1910.html). URL <https://www.wgu.edu/blog/impact-technology-kids-today-tomorrow1910.html>

(Дата звернення 05.05.2023)

28

8. Children and technology URL <https://online.maryville.edu/blog/children-and-technology/#:~:text=Technology%20helps%20children%20become%20independent,with%20people%20in%20social%20situations>. (Дата звернення 08.05.2023)

9. Що дивляться наші діти і як це впливає на їх поведінку: URL <https://dityvmisti.ua/blog/5535-shcho-dyvliatsia-nashi-dity-i-iak-tse-vplyvaie-na-ikh-povedinku-rozbyraemo-serial-pershi-lastivky/> (Дата звернення 08.05.2023)

10. Gefen, D.; Straub, D. The relative importance of perceived ease-of-use in is adoption: A study of e-commerce adoption. *J. Assoc. Inf. Syst.* **2000**, *1*, 8. URL [[Google Scholar](#)] [[CrossRef](#)] (Дата звернення 08.05.2023)

11. [researchgate.net/publication/349421714_Let's_Pretend_You_Took_Freddy's_Mask_Off_Communicative_Strategies_and_Agency_Redistribution_in_Digitally-informed_Children's_Pretend_Play/](https://www.researchgate.net/publication/349421714_Let's_Pretend_You_Took_Freddy's_Mask_Off_Communicative_Strategies_and_Agency_Redistribution_in_Digitally-informed_Children's_Pretend_Play/) (Дата звернення 09.05.2023)

12. Active screen time and imagination in 5-6-years-old children. URL https://www.researchgate.net/publication/370796354_Active_screen_time_and_imagination_in_5-6-years-old_children#pf6 (Дата звернення 09.05.2023)

13. The Impact of using Gadgets on Children URL <https://www.longdom.org/open-access/the-impact-of-using-gadgets-on-children-31330.html>

(Дата звернення 09.05.2023)

14. Гаджети для освіти URL <https://learning.ua/blog/201612/hadzhety-dlia-osvity/>

(Дата звернення 11.05.2023)

15. 9 Effects of Modern Gadgets on Children Development URL <https://www.playgroundequipment.com/effects-modern-gadgets-children-development/#:~:text=Drastic%20Brain%20Development&text=Studies%20have%20shown%20that%20too,decreased%20ability%20to%20self%2Dregulation.>

(Дата звернення 11.05.2023)

16. Impact technology kids today URL <https://www.wgu.edu/blog/impact-technology-kids-today-tomorrow1910.html>. (Дата звернення 11.05.2023)

29

17. Витягти дитину з гаджету. Чим загрожує надмірний екранний час URL <https://osvitoria.media/opinions/vytyagty-dytynu-z-gadzheta-chym-zagrozhuye-nadmirnyj-ekrannyj-chas/> (Дата звернення 12.05.2023)

18. Effect gadgets URL <https://www.playgroundequipment.com/effects-modern-gadgets-children-development/#:~:text=Drastic%20Brain%20Development&text=Studies%20have%20shown%20that%20too,decreased%20ability%20to%20self%2Dregulation.> (Дата звернення 12.05.2023)

19. How gadgets and digital screens are harming your child's eyes URL <https://subangjayamedicalcentre.com/blog-content/how-gadgets-digital-screens-are-harming-your-childs-eyes> (Дата звернення 14.05.2023)

20. 10 very important things parents must do to prevent gadget addiction in kids. URL <https://parenting.firstery.com/articles/10-very-important-things-parents-must-do-to-prevent-gadget-addiction-in-kids/> (Дата звернення 14.05.2023)

21. Screen time recommendations for parents. How much is too much for kids.

URL <https://childdevelopmentinfo.com/screen-time/screen-time-recommendations-for-parents-how-much-is-too-much-for-kids/> (Дата звернення 14.05.2023)

22. Digital gadgets use as a calming tool is linked to worse child behaviour

URL

<https://www.hindustantimes-com.cdn.ampproject.org/v/s/www.hindustantimes.com/lifestyle/relationships/digital-gadget-use-as-a-calming-tool-is-linked-to-worse-child-behaviour-study-101671452048398-html> (Дата звернення 14.05.2023).

23. Do you ever miss your childhood

home? URL. <https://www.quora.com/Do-you-ever-miss-your-childhood-home-Why-or-why-not> (Дата звернення 14.05.2023).

24. Phone alternative for a child give the smartphone a break. URL

<https://findmykids.org/blog/en/what-to-give-your-child-instead-of-a-smartphone> (Дата звернення 14.05.2023).

30

25. Згубний вплив недосипання URL

<https://health.fakty.com.ua/ua/napulsi/zgubnyj-vplyv-nedosypannya-skilky-treba-spaty-dityam-ta-koly-vymykaty-gadzhety/> (Дата звернення 14.05.2023)

ДОДАТКИ

1. Ваша стаття? 1. Чоловік 2. Жінка.

2. Вік? 18-25, 26-35, 36-50.

3. Як часто дитина порушує часові рамки вставлені батьками.

1. Часто

2. Іноколи

3. Дуже часто.

4. Як часто дитина не виконує обов'язки по дому, щоб провести час з гаджетами?

1. Часто.

2. Інколи.

3 Дуже часто.

5. Як часто дитина вибирає спілкуванняв Інтернеті замість спілкування з оточуючими?

1. Дуже часто.

2. Інколи.

3. Часто.

6. Як часто дитина проводить час в своїй кімнаті граючи в комп'ютерні ігри.

1. Дуже часто.

2. Інколи.

3. Часто.

7. На вашу думку чиє залежність у вашої дитини? 1. Т

1. Так.

2. Ні.