**УДК 373.2**

**Маргарита Витальевна Хацкевич**

воспитатель

Муниципального казенного дошкольного

образовательного учреждения

«Детский сад №5 комбинированного вида»

Предгорный район, ст. Ессентукская,

Российская Федерация

**Информационная гигиена для детей дошкольного возраста**

Информационное общество приходит на смену индустриальному, и как следствие этого – количество и доступность всевозможной информации набирает стремительные обороты. Несомненно, это несет в себе огромную пользу для многих сторон жизнедеятельности человека, таких как образование, карьера, досуг. Однако, не секрет, что наряду с полезной информацией в таком же неограниченном доступе находится много ненужной, вредной и даже опасной информации. С таким потоком, порой не в силах справиться даже взрослый человек, что же говорить о ребенке, тем более о тех, кто только пришел в этот мир и делает свои первые шаги. Если десять лет назад проблема была не слишком заметной, то сегодня, с развитием технологий и повсеместным распространением сети интернет – она обретает новые возрастные рамки и становится актуальной уже для детей дошкольного возраста. Ведь для того чтобы пользоваться электронными ресурсами не обязательно уметь читать и писать, достаточно нажать на кнопку и водить пальцем по сенсору. Тот факт, что двухлетний ребенок может с легкостью смотреть каналы на ютубе через родительский планшет или телефон – уже не фантазии, а действительность.

К счастью, существует такое сравнительно новое понятие, как *информационная гигиена.* Это раздел знаний, изучающий закономерности влияния информации на состояние психического, физического и социального благополучия человека и общества, разрабатывающий мероприятия по оздоровлению окружающей информационной среды; в том числе для обозначения проблем дефицита информации, успешности справиться с избытком информации и «информационным загрязнением, войнами и террором».

Взрослым необходимо понять, что жизнь в информационном пространстве, так же как и жизнь в социуме – имеет свою культуру поведения. Воспитание у ребенка осторожности в потребелении информации необходимо уже с раннего возраста, наряду с правилами санитарной гигиены и безопасности жизнедеятельности. Мы защищаем детей от общения с посторонними людьми и учим их не доверять чужакам, но еще мало задумываемся о защите их от рекламы, телевидения и интернета. А ведь именно они могут привести к нарушению нормального развития психики ребенка и формированю у него искаженных нравственных ценностей. Культ силы, агрессия, грубое и пошлое поведение, часто распространяемые через средства массовой информации, могут стать причиной гипервозбудимости детей.

Задачей воспитателя ДОУ является регулярная работа с родителями воспитанников по теме информационной гигиены – проведение родительских часов, индивидуальных консультаций, а также работа над совместными проектами по данному направлению.

Зачастую, в семейном воспитании уделяется недостаточно внимания тому, что ребенок смотрит по телевизору, слушает в наушниках, в какие компьютерные игры играет, каким героям симпатизирует. Чаще всего в этой сфере ребёнок предоставлен сам себе, хотя именно дети подвергаются наибольшему воздействию со стороны визуальных средств массовой информации, как самые впечатлительные и неискушенные зрители.

Стоит учитывать рекомендации детских невропатологов и психологов по сохранению психосоматического здоровья детей в информационном пространстве. Из-за скорости, яркости и эффекта "мелькания" виртуальные образы стимулируют перевозбуждение нервной системы и дисгармонию мозговых ритмов, что может стать причиной психологической зависимости. Родители должны внимательно относиться к тому, что именно смотрит их ребенок по телевизору, задумываться над тем, что даст маленькому человеку та информация, которую он увидит, не станет ли она причиной страхов, агрессии и других нежелательных проблем.

Ни в коем случае нельзя просто включать детский канал и уходить в другую комнату, не зная, что в это время смотрит ребенок. Специалитсы отмечают, что до 7 лет у детского сознания нет защитного барьера от виртуальной агрессии, а разделять виртуальную и действительную реальность дети учатся только после 12-ти лет. Поэтому взрослым необходимо провести ряд ограничительных мероприятий: убрать телевизор из детской комнаты, разрешить смотреть ребенку только те фильмы и передачи, которые видели сами и считаете полезными для его развития; настроить пароли на телевизоре для доступа к тем каналам, которые могут быть вредны ребенку; при совместном просмотре телевизора разъяснять положительные и отрицательные примеры, представленные на экране; создать свою [домашнюю видеотеку](http://whatisgood.ru/tv/cartoons/spisok-multfilmov-dlya-detej-raznyx-vozrastov/).

Детям до трех лет врачи не рекомендуют смотреть телевизор вообще. И строго регламентируют время, проводимое у экрана, для детей постарше: 3-4 года– 15 мин.; 5-6 лет – 30 мин.2-3 раза в неделю.

У родителей, которые сами большую часть времени проводят у мониторов компьютеров и телевизоров, такие рамки могут вызвать удивление. В данной ситуации следует напомнить о том, что электромагнитное излучение может нанести серьезный вред здоровью и привести к повышенной утомляемости, раздражительности, истощаемости нервной системы, расстройству сна, нарушению памяти и внимания, росту аллергических реакций организма, изменению в костно-мышечной системе из-за долгого сидения в неправильном положении, развитию близорукости.

Возможно, взрослым придется пересмотреть свои собственные привычки и отношение к информационной культуре. Дать себе отчет в том, что необходимо в первую очередь самим стать достойным примером для нового поколения и перестать хаотично потреблять террабайты всевозможной, зачастую не самой полезной, информации во время просмотра ток-шоу, новостей, сериалов, ютуба и т.д. Стоит помнить, что рядом могут находиться дети. Не думайте, что если ребенок «не прилипает» к экрану и вроде бы занят своими делами, рисует или играет с игрушками, то он не слышит и не видит того, что смотрят взрослые. Дети безмерно любопытны и через пару дней вдруг неожиданно смогут пересказать историю из ток-шоу или рекламного ролика, на который они якобы не обращали внимания.

Заметим, что альтернативным источником информации, является печатная книга. Она дает уникальную возможность – провести время с ребенком за совместным чтением и обсуждением прочитанного. Это сближает детей и родителей, учит их строить правильные взаимоотношения друг с другом и окружающим миром, и что не менее важно, развивает мышление.

Только ответственное, сознательное отношение к проблеме информационной гигиены поможет защитить детей от того насилия, от той разрушительной энергии, которые врываются в нашу жизнь из средств массовой информации. Наша главная задача – сохранить детей физически и психологически здоровыми, приспособленными к жизни в информационном обществе, способными различать полезную и вредную информацию.

**Список использованной литературы:**

1. Гудинова Ж.В., Гегечкори И.В., Толькова Е.И., Жернакова Г.Н., Овчинникова Е.Л. К вопросу разработки основ информационной гигиены // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 3.;
2. Еремин А.Л. «Ноогенез и теория интеллекта» - Краснодар: СовКуб, 2005.
3. Опасные вещи следует использовать разумно // Дошкольное образование. – 2004. - №9.
4. Павлова А.Б. Профилактика экранной зависимости у дошкольников // Справочник педагога-психолога. – 2016. - №4.

© М.В. Хацкевич, 2016