



Історія про Гаджети: Друзі Ліза і Сергій

Привіт, малята! Сьогодні ми познайомимось з двома друзями - Лізою і Сергієм. Вони живуть у маленькому містечку і дуже люблять свої гаджети. У Лізи є яскравий планшет, а у Сергія - новенький телефон. Разом вони вивчають правила користування гаджетами і діляться цими правилами з нами. Давайте разом дізнаємося, як правильно та безпечно користуватися планшетами і телефонами!

Знайомтеся: Ліза і Сергій

У маленькому затишному містечку жили-були двоє найкращих друзів — Ліза і Сергій. Вони ходили до одного садочка і дуже любили гратися разом. Ліза була веселою дівчинкою з двома кумедними кісками. Вона завжди носила яскраві сукні та обожнювала малювати.

Сергій був кмітливим хлопчиком з руським волоссям. Він любив футбол і мріяв стати винахідником, коли виросте. Діти часто зустрічалися на дитячому майданчику, щоб погойдатися на гойдалках або пограти у піжмурки.

Одного дня батьки подарували Лізі яскравий рожевий планшет, а Сергію — новенький синій телефон. Діти дуже зраділи таким подарункам! Тепер вони могли не тільки гратися на вулиці, але й вивчати щось нове та цікаве за допомогою своїх гаджетів.



Що таке гаджети?

Гаджети — це такі електронні пристрої, які допомагають нам дізнаватися нове, спілкуватися та розважатися. Їх є дуже багато різних видів!

1

Планшет

Це плаский екран, на якому можна малювати пальчиком, дивитися мультики та грати в ігри. Ліза має яскравий рожевий планшет!

2

Телефон

Маленький пристрій, який можна носити в кишені. На ньому можна дзвонити, писати повідомлення та фотографувати. Сергій має синій телефон!

3

Комп'ютер

Великий пристрій, за яким працюють дорослі. На ньому також можна дивитися мультики і грати в ігри.

Гаджети дуже корисні, коли ми користуємося ними правильно. Вони допомагають нам вчитися, дізнаватися щось нове і навіть спілкуватися з друзями та родичами, які живуть далеко. Але щоб гаджети були нашими помічниками, а не заважали, потрібно знати правила користування ними.

Правило 1: Користуйся гаджетом помірно!

Одного сонячного дня Ліза запросила Сергія до себе в гості. Вони сіли поруч і почали грати у веселу гру на планшеті Лізи. Гра була дуже цікавою, і діти навіть не помітили, як минуло багато часу.

Раптом Ліза подивилася у вікно і побачила, як інші діти весело граються на майданчику. Вона згадала, що мама завжди каже їй про помірність.

— Сергію, давай гратимемо не більше 30 хвилин. Потім ми можемо вийти на вулицю і пограти в футбол! — запропонувала Ліза.

— Так, це хороша ідея! — погодився Сергій. — Гаджети — це цікаво, але на вулиці теж весело!

Діти поставили таймер на 30 хвилин. Коли час минув, вони відклали планшет і побігли на вулицю. Там вони грали у футбол, каталися на велосипедах і гойдалися на гойдалках. Виявилося, що на вулиці може бути навіть веселіше, ніж з гаджетами!

Чому важливо користуватися гаджетами помірно?

Що станеться, якщо грати в гаджеті весь день?

- Можуть заболіти очі від довгого дивлення на екран
- Може заболіти голова та шия
- Не залишиться часу на інші важливі справи
- Можна пропустити цікаві ігри на вулиці з друзями
- Ти не будеш рухатися і може стати важко бігати та стрибати

Тому так важливо ставити таймер і користуватися гаджетами лише певний час, як це роблять Ліза і Сергій!



Ліза і Сергій завжди знаходять час для активних ігор на свіжому повітрі. Після того, як вони відкладають свої гаджети, вони із задоволенням бігають, стрибують і граються з м'ячем. Це допомагає їхнім очкам відпочити, а тілу - стати сильнішим!

Правило 2: Бережи свій гаджет!

Одного разу Ліза прийшла до Сергія, щоб разом пограти. Вона принесла свій планшет у спеціальному захисному чохлі. Сергій помітив це і запитав, навіщо потрібен чохол.

— Мій планшет дуже важливий для мене, — пояснила Ліза. — Тому я бережу його. Не можна кидати планшет або телефон! Якщо його впустити, він може зламатися.

— Ти маєш рацію! — погодився Сергій. — Я теж буду обережним. Я буду ставити телефон на стіл, щоб він не падав!

Ліза показала Сергію, як правильно тримати гаджет — двома руками, міцно, але не занадто сильно. Вона також розповіла, що екран потрібно протирати спеціальною м'якою тканиною, а не пальцями або рукавом.

З того дня Сергій став дуже уважним до свого телефону. Він купив для нього чохол, як у Лізи, і завжди клав телефон у безпечне місце, коли не користувався ним.

Як правильно берегти свій гаджет?

- **Завжди використовуй захисний чохол**

Чохол захищає гаджет, якщо він впаде. Чохли бувають різних кольорів і з малюнками — вибери той, який тобі подобається!

- **Тримай гаджет чистими руками**

Перед тим, як взяти планшет або телефон, вимий руки. Так екран залишиться чистим!

- **Клади гаджет у безпечне місце**

Не залишай гаджет на краю стола, де він може впасти. Краще поклади його в середину стола або на полицю.

- **Обережно з водою**

Гаджети не люблять воду! Не користуйся ними біля ванни, басейну або під дощем.

- **Носи гаджет правильно**

Якщо ти несеш гаджет, тримай його міцно двома руками або поклади в сумку чи рюкзак.

Якщо ти будеш берегти свій гаджет, як Ліза і Сергій, він прослужить тобі дуже довго!

Правило 3: Не їж біля гаджета!

Одного разу Ліза запросила Сергія подивитися новий мультфільм про динозаврів. Мама приготувала їм смачне печиво та сік. Сергій взяв печиво і вже хотів сісти біля планшета, але Ліза зупинила його.

— Сергію, не можна їсти біля планшета, бо крихти можуть забруднити його або потрапити всередину! — пояснила Ліза. — Давай спочатку поїмо за столом, а потім будемо дивитися мультик.

— Ти маєш рацію, Лізо! — усміхнувся Сергій. — Ми спочатку поїмо, а потім будемо дивитися мультик чистими руками!

Діти сіли за стіл, з'їли печиво і випили сік. Потім вони вимили руки з милом і витерли їх рушником. Тільки після цього вони взяли планшет і почали дивитися цікавий мультик про динозаврів.

З того часу Ліза і Сергій завжди їли за столом, а не біля своїх гаджетів. Так їхні планшет і телефон залишалися чистими і працювали без проблем.

Чому не можна їсти біля гаджетів?



Їжа та напої можуть дуже нашкодити гаджетам! Ось що може статися, якщо ти будеш їсти біля свого планшета або телефону:

- Крихти можуть застрягти між кнопками
- Липкі пальці залишать плями на екрані
- Якщо напій проллється на гаджет, він може перестати працювати
- Соки та солодкі напої можуть пошкодити внутрішні частини гаджета
- Жирні плями важко відмити з екрана

Тому завжди їж за столом, а коли закінчиш, вимий руки з милом і тільки потім бери свій гаджет!

i Цікавий факт: Навіть маленька крапля води містить багато мікробів, які можуть пошкодити електронні частини всередині твого гаджета. Тому гаджети і вода — не друзі!

Правило 4: Спілкуйся ввічливо!

Одного вечора Ліза і Сергій сиділи у дворі та грали у нову гру на планшеті Лізи. Раптом задзвонив телефон Лізи — це була її мама, яка хотіла дізнатися, як справи у доньки.

— Привіт, мамо! — радісно відповіла Ліза. — Як ти? У мене все добре, ми з Сергієм граємо у дворі. Можна я скачаю нову гру про тварин?

Сергій уважно слухав, як Ліза розмовляє з мамою. Вона говорила ввічливо, не перебивала і задавала питання про дозвіл скачати нову гру. Коли Ліза закінчила розмову, Сергій сказав:

— Ти так гарно розмовляєш з мамою по телефону! Я теж хочу навчитися так спілкуватися. Я скажу своїм батькам, щоб знати, що можна скачувати, а що ні.

— Так, це дуже важливо! — посміхнулася Ліза. — Коли ми спілкуємося через гаджети, ми маємо бути такими ж ввічливими, як і при зустрічі.

З того дня Сергій завжди питав дозволу у батьків, перш ніж скачати нову гру або програму. А ще він навчився ввічливо розмовляти по телефону, як Ліза.

Як ввічливо спілкуватися через гаджети?

Говори "Привіт" і "До побачення"

Завжди починай розмову з привітання і закінчуй прощанням, як це роблять дорослі.

Використовуй слова "Дякую" і "Будь ласка"

Ці чарівні слова роблять спілкування приємним для всіх.

Говори спокійно, не кричи

У телефоні є мікрофон, який добре чує твій голос. Не потрібно кричати, щоб тебе почули.

Питай дозволу в дорослих

Перш ніж щось скачати або подивитися, запитай у дорослих, чи можна це робити.

Коли ти спілкуєшся через гаджет, людина не бачить твого обличчя. Тому важливо говорити особливо ввічливо і доброзичливо, щоб вона відчувала твою посмішку!

Правило 5: Вибирай правильний контент!

Одного дощового дня Ліза і Сергій залишилися вдома. Вони вирішили подивитися щось цікаве на планшеті. Сергій запропонував знайти нові мультфільми.

— Нам потрібно вибрати правильні мультики і програми, — розповіла Ліза. — Є багато цікавих навчальних програм, де ми можемо дізнатися щось нове!

— Я хочу дивитися мультики про природу і вчитися новому! — з радістю вигукнув Сергій.

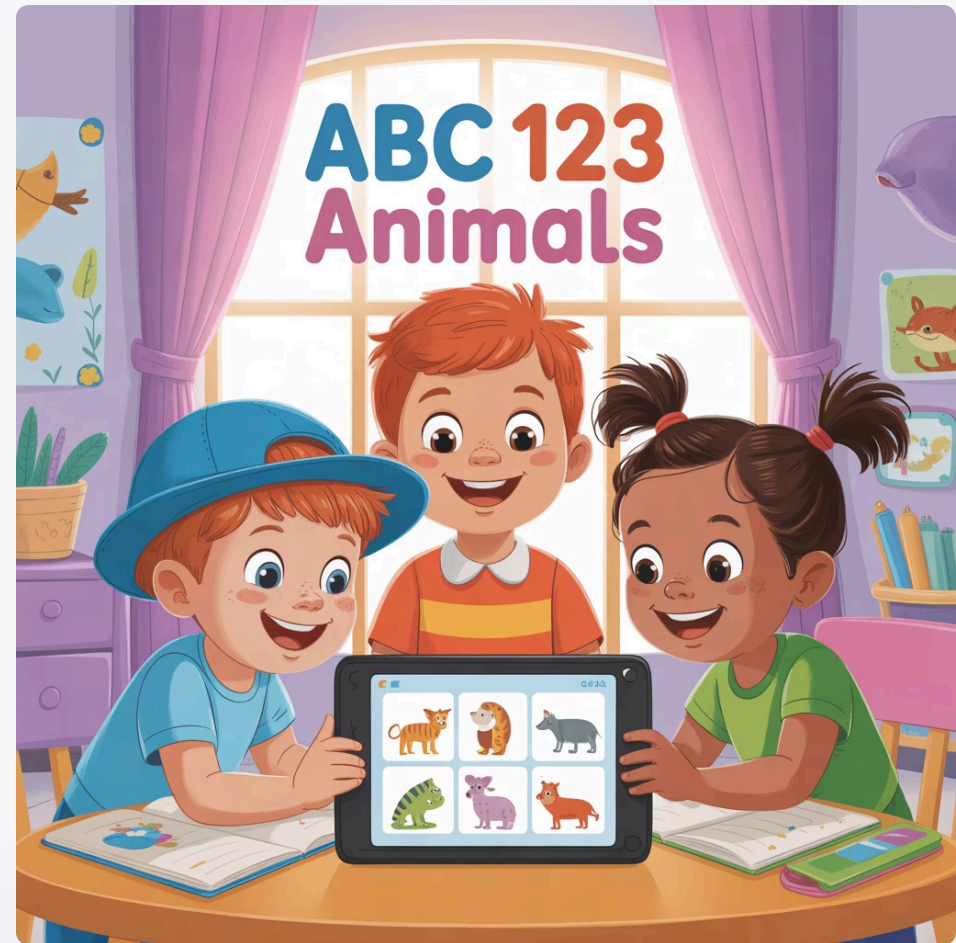
Діти разом відкрили спеціальний додаток для дітей, де були зібрані навчальні мультфільми та ігри. Вони вибрали програму про тварин і дізналися багато цікавого про життя слонів, жирафів і тигрів.

Після мультика Ліза і Сергій вирішили намалювати тварин, про яких вони дізналися. Вони відкрили програму для малювання на планшеті і створили чудові малюнки. Потім вони показали свої малюнки батькам і розповіли все, що дізналися про тварин.

Який контент вибирати для гаджетів?

Корисний контент для дітей:

- Навчальні програми про літери, цифри та кольори
- Мультфільми про природу, тварин і рослини
- Ігри на розвиток логіки та пам'яті
- Програми для малювання і творчості
- Аудіоказки та дитячі пісні
- Відео про різні країни та культури



Правильний контент допоможе тобі дізнатися багато нового і цікавого! Коли ти не знаєш, що вибрати, завжди питай поради у дорослих. Вони допоможуть знайти найкращі програми саме для тебе!

⚠ Пам'ятай! Якщо ти випадково натрапив на щось, що тебе лякає або засмучує, одразу розкажи про це дорослим. Вони допоможуть тобі знайти щось приємніше і корисніше.

Правило 6: Будь обережним у спілкуванні!

Коли Ліза захворіла і не могла ходити до садочка, Сергій хотів підтримати свою подругу. Він попросив маму допомогти йому надіслати Лізі гарне повідомлення з побажаннями швидкого одужання.

— Якщо ти спілкуєшся з друзями через телефон, завжди будь добрим і ввічливим, — пояснила мама Сергію. — Пам'ятай, що людина на іншому кінці не може бачити твого обличчя, тому важливо писати добрі слова!

Сергій замислився над словами мами і сказав:

— Я буду ділитися тільки гарними новинами! Я напишу Лізі, що сумую за нею і чекаю, коли вона одужає.

Ліза дуже зраділа, коли отримала повідомлення від Сергія. Вона відповіла йому смайликами та подякувала за підтримку. Коли Ліза одужала і повернулася до садочка, вона сказала Сергію, що його повідомлення допомогли їй почуватися краще під час хвороби.

З того часу друзі часто обмінювалися добрими повідомленнями, коли не могли зустрітися. Але вони завжди пам'ятали, що справжнє спілкування віч-на-віч найкраще!

Правила безпечного спілкування

Спілкуйся тільки з тими, кого знаєш

Розмовляй через гаджети тільки з друзями і родичами, яких ти знаєш особисто.

Ділися добрими новинами

Надсилай друзям гарні повідомлення, які зроблять їх щасливими.

Не розкривай особисту інформацію

Не розповідай незнайомцям своє ім'я, адресу або номер телефону.

Розказуй дорослим

Якщо хтось пише тобі дивні повідомлення, обов'язково розкажи про це батькам.

Спілкування через гаджети може бути дуже веселим, коли ти дотримуєшся правил безпеки. Ти можеш ділитися фотографіями своїх малюнків, розповідати про свій день і надсилати смайлики, щоб показати свій настрій. Але пам'ятай, що найкраще спілкування — це коли ти бачиш свого друга особисто!

Правило 7: Захищай свої очі!

Одного дня Ліза помітила, що Сергій дуже близько тримає телефон до очей і дивиться на екран без перерви.

— Сергію, ти знаєш, що нашим очам потрібен відпочинок? — запитала Ліза. — Моя мама каже, що кожні 20 хвилин потрібно відводити погляд від екрану і дивитися вдалину.

— Справді? — здивувався Сергій. — А я не знав! Мої очі дійсно трохи втомилися.

Ліза запропонувала гру: кожні 20 хвилин вони встановлювали таймер, а коли він дзвонів, діти відкладали гаджети і рахували до 20, дивлячись у вікно на далекі дерева. Потім вони робили веселу гімнастику для очей — дивилися вгору, вниз, праворуч, ліворуч.

Після такого відпочинку очі Сергія перестали втомлюватися. Він подякував Лізі за гарну пораду і пообіцяв завжди робити перерви, коли користується телефоном.

Як захистити очі під час користування гаджетами?



Гімнастика для очей:

1. Подивись угору, потім униз (повтори 5 разів)
2. Подивись праворуч, потім ліворуч (повтори 5 разів)
3. Намалюй очима велике коло в один бік, потім в інший
4. Подивись на свій палець зблизька, а потім на далекий предмет
5. Закрий очі долоньками на 10 секунд, щоб вони відпочили в темряві

Виконуй цю гімнастику кожні 20 хвилин користування гаджетом, і твої очі залишатимуться здоровими!

Правильна відстань

Тримай гаджет на відстані витягнутої руки від очей.

Правильне освітлення

Не користуйся гаджетом у темряві або при дуже яскравому світлі.

Правильна яскравість

Екран не має бути занадто яскравим або тьмямим.

Правило 8: Вимикай гаджети перед сном!

Одного вечора Ліза залишилася ночувати у Сергія. Діти весь день гралися, а ввечері продовжували грати в цікаву гру на планшеті. Раптом до кімнати зайшла мама Сергія.

— Дітки, вже пізно. Час вимикати всі гаджети і готуватися до сну, — лагідно сказала вона.

— Але ми ще не закінчили гру! — засмутився Сергій.

— Я знаю, що це важливо, але синє світло від екранів заважає нашому мозку готуватися до сну, — пояснила мама. — Якщо ви будете дивитися на екран перед сном, вам буде важко заснути.

Ліза пригадала, що її батьки теж завжди просять її вимикати планшет за годину до сну.

— Сергію, давай вимкнемо гаджети і почитаємо книжку перед сном, — запропонувала Ліза. — Завтра ми зможемо продовжити гру.

Сергій погодився. Діти вимкнули планшет, почистили зуби і попросили маму Сергія почитати їм казку. Вони швидко заснули і мали гарні сни. А вранці прокинулися бадьорими і відпочившими!

Чому важливо вимикати гаджети перед сном?



Синє світло екранів

Екрани гаджетів випромінюють синє світло, яке заважає виробленню мелатоніну — гормону сну.



Мозок залишається активним

Ігри та відео змушують мозок працювати, коли йому потрібно заспокоїтися для сну.



Поганий сон

Якщо користуватися гаджетами перед сном, може бути важко заснути, а сон буде неспокійним.



Втома вранці

Після поганого сну важко прокинутися, може боліти голова і бути поганий настрій.

Краще вимикати всі гаджети за 1 годину до сну. Замість них можна почитати книжку, послухати спокійну музику або поговорити з батьками про те, як пройшов день. Так ти краще спатимеш і прокинешся відпочившим!

Гаджети – наші помічники!

Ліза і Сергій дотримувались усіх правил користування гаджетами. Вони грали на планшеті та телефоні, але завжди знаходили час для ігор на вулиці. Вони дбали про свої гаджети, тримали їх у чистоті і безпеці.

Найголовніше — Ліза і Сергій використовували свої гаджети для навчання і розвитку. Вони дивилися пізнавальні мультфільми про природу, вчили літери і цифри за допомогою спеціальних програм, малювали в програмах для малювання.

Коли батьки бачили, як відповідально діти ставляться до своїх гаджетів, вони були дуже задоволені і пишалися ними.

— Ви молодці! — казали вони. — Ви показуєте, що гаджети можуть бути не лише розвагою, але й корисними помічниками.

Так, дотримуючись правил, Ліза і Сергій насолоджувалися своїми гаджетами, навчаючись і граючи разом! І ти теж можеш використовувати свій гаджет з користю, якщо будеш пам'ятати про всі правила, які ми вивчили.

