

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені О.О.БОГОМОЛЬЦЯ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
до практичних занять для студентів

Вибіркова дисципліна: «ОСНОВИ ДОГЛЯДУ ЗА ЗДОРОВОЮ ДИТИНОЮ»

Тема заняття: ДИТИНА ТА ГАДЖЕТИ – КОРИСТЬ VS РИЗИКИ

Галузь знань: І «Охорона здоров'я та соціальне забезпечення»

Спеціальність: І2 «Медицина»

Кафедра педіатрії № 2

Затверджено на засіданні кафедри педіатрії №2 від 27 серпня 2026 р.,
протокол № 1

Завідувач кафедри,
член-кореспондент НАМН України,
професор

Волосовець О.П.

Розглянуто та затверджено:

ЦМК з педіатричних дисциплін від 28 серпня 2026 р., протокол № 1

Голова ЦМК, професор

Починок Т.В.

Конкретні цілі:

Навчити студентів роз'яснювати користь та ризики використання гаджетів дітьми; розвивати вміння комунікації із батьками та дітьми різного віку; практикувати надання рекомендацій щодо використання гаджетів дітьми; навчити надавати аргументовані відповіді на найбільш поширені запитання батьків.

Результати навчання

Знати основні переваги та ризики використання гаджетів дітьми, надавати відповіді на найбільш поширені запитання та розвінчувати міфи щодо гаджетів.

На практичній частині студенти відпрацьовують навички комунікації із батьками та дітьми, встановлення довірчих стосунків, структурування комунікації, збору анамнезу щодо тривалості та особливостей використання гаджетів, надавання роз'яснень щодо безпечного використання гаджетів дітьми.

Інтегральні компетентності: здатність застосовувати принципи ефективної комунікації медичного працівника з батьками та дітьми для роз'яснення основних переваг та ризиків використання гаджетів дітьми

Практичні навички:

На практичній частині студенти вчаться проводити розпитування батьків дітей різного віку та самих дітей щодо тривалості використання гаджетів на день, мета використання, застосунки, що використовуються найчастіше. Студенти надають рекомендації щодо безпечного використання гаджетів .

Методи навчання:

При проведенні практичних занять використовуються такі методи навчання: діагностування (бесіда, спостереження, тестування, творчі та самостійні роботи); інформування (демонстрація, консультування, розповідь, групове навчання); самостійна робота (дослідження наукових та інформаційних джерел); практична робота (виконання тренувальних вправ та завдань); операційний метод (ділові ігри, самокритика, розв'язання комунікативних ситуацій). Рекомендується в навчальному процесі широко використовувати сучасні інтерактивні технології: при відвідуванні студентами пацієнта, детально розглядаючи клінічну ситуацію дитини, її анамнез, застосовувати “кейс метод”, що передбачає одночасну спільну роботу студентів, поділених на підгрупи, обговорення проблеми в загальному колі; дискусійні методи (студенти між собою, студенти з викладачем). У випадку відсутності пацієнта з патологією за темою заняття слід використовувати метод “рольової гри”, коли студенти можуть застосовувати свої знання як для вирішення клінічної задачі в якості “лікаря”, так і створити свою клінічну ситуацію, перебуваючи у ролі “пацієнта”. Розігрування ролей створює сприятливий для навчання клімат, оскільки вся група бере активну участь в інсценуванні реальних ситуацій, імітує взаємини між лікарем і пацієнтом, а також між лікарями різних спеціальностей, дотримання принципів деонтології, лікарської етики, вміння ведення дискусії, критичної самооцінки.

Методи контролю:

- тестовий контроль початкового рівня знань
- усне індивідуальне опитування
- Оцінювання самостійної роботи студентів
- контроль виконання практичних завдань (спілкування)
- заключний контроль рівня знань (тести, ситуаційні завдання)

Форми оцінювання поточної навчальної діяльності мають бути стандартизованими і включати контроль теоретичної та практичної підготовки.

Базовий рівень підготовки:

Вивчення дисципліни не потребує базової спеціальної підготовки. Шкільні знання з предметів анатомія, біологія, основи безпеки життєдіяльності

Практичні завдання:

1. Опитування батьків та дітей щодо особливостей використання гаджетів
2. Визначення ризиків при надмірному використанні
3. Роз'яснення основних переваг використання гаджетів
4. Роз'яснення основних ризиків використання гаджетів, відповіді на питання. Надання рекомендацій щодо уникнення ризиків
5. Розбір ситуаційних завдань

Зміст теми та матеріали для користування на практичному занятті

Важко переоцінити значення гаджетів в нашому житті. Використання гаджетів дітьми шкільного та підліткового віку зробило можливим онлайн освіту під час пандемії COVID-19 та початку повномасштабної війни. Доступ до нескінченної кількості інформації робить освітній процес цікавим та насиченим, а спеціальні додатки для вивчення мов, написання музики, малювання сприяє розвитку творчості у дитини. Часто діти не можуть прожити й дня без гаджетів. Згідно статистики, 83,2% користувачів інтернету є діти віком від 5 до 17 років.

Переваги використання гаджетів дітьми:

1. **Навчання:** Гаджети можуть бути використані для навчання дітей різних навичок, включаючи читання, математику та інші предмети через освітні додатки та інтерактивні ігри

2. **Розвиток креативності:** Інтерактивні програми можуть сприяти розвитку творчих здібностей дітей, допомагаючи їм малювати, створювати музику та інше
3. **Сприяння комунікації:** Гаджети можуть допомагати вдосконалювати навички мовлення та комунікації, особливо для дітей з аутизмом чи іншими розладами спектра аутизму.
4. **Розваги та відпочинок:** Відповідні вікові ігри та розважальні програми можуть бути джерелом відпочинку та розваг для дітей
5. **Розвиток навичок вирішення проблем:** Ігри на гаджетах можуть розвивати навички вирішення проблем та логічне мислення у дітей
6. **Соціалізація:** За допомогою гаджетів діти можуть спілкуватися зі своїми однолітками, що може допомогти в їхній соціалізації
7. **Навчання відповідальності:** Використання гаджетів може навчити дітей відповідальності, навчаючи їх правила безпеки та обережності в мережі

Незважаючи на велику кількість переваг, існують і ризики, пов'язані із використанням гаджетів. Надмірне використання гаджетів може негативно вплинути на соціальні навички дитини. Наприклад, дитина може мати обмежений словниковий запас, затримку мовлення або проблеми із експресивним мовленням. Причинами є відсутність достатньої практики спілкування в реальному житті з реальними людьми. Коли дитина не може виразити свої потреби вербально, вона розчарована, вона схильна бути агресивною. Невміння контролювати свої емоції особливо часто можна побачити, коли батьки відмовляються дати дитині гаджет. Діти можуть замикатися в собі та надавати перевагу самотності, а не спілкуванню з друзями.

Залежність від гаджетів, особливо коли йде мова про відеоігри, провокують підвищений стрес та проблеми із само сприйняттям. Також надмірне використання пристроїв може впливати на те як діти навчаються, пишуть та читають.

Гаджети можуть провокувати проблеми із здоров'ям: наприклад, болі в спині, що виникають внаслідок тривалого використання смартфонів та планшетів, з нахилом голови та шиї вперед, втому очей, розлади настрою, недосип. Так, діти, залежні від гаджетів, можуть нехтувати сном і спати лише по 3-4 години на день. Діти відчувають слабкість, головний біль, зниження апетиту. Звичайно, це впливає на концентрацію уваги і викликає труднощі із опануванням знань у школі.

Ризики, пов'язані з використанням гаджетів дітьми:

1. **Здоров'я очей:** Довгий час, проведений перед екранами гаджетів, може призвести до напруження очей та інших проблем з органами зору

2. **Недостатній фізичний рух:** Велика кількість часу, проведеного за гаджетами, може призвести до сидячого способу життя та привести до проблем із здоров'ям черевної порожнини та ожирінням.
3. **Соціальна ізоляція:** Занадто багато часу перед екраном може призвести до відчуття ізоляції від реального світу та зменшити соціальні навички
4. **Вплив на сон:** Використання гаджетів перед сном може вплинути на якість сну, особливо якщо дитина використовує їх уночі
5. **Безпека в Інтернеті:** Діти можуть стати жертвами кібербулінгу, зазнати впливу агресивного або несприйнятливих контенту, а також можуть ненароком розголосити особисту інформацію
6. **Залежність від гаджетів:** Довгий час перед екраном може призвести до залежності від гаджетів, що може вплинути на навчання, спілкування та здоров'я дитини
7. **Відмова від інших активностей:** Занадто багато часу, витраченого на гаджети, може призвести до відмови від інших корисних та розвиваючих активностей, таких як читання, спорт, та інші творчі заняття.

Технології та гаджети полегшують життя. Діти використовують різноманітні додатки та платформи для дозвілля та навчання. Наразі, ми не уявляємо наше життя та освіту без використання гаджетів. Однак, слід пам'ятати про негативний вплив надмірного неконтрольованого використання гаджетів: погіршення стану здоров'я, фізичного, соціального та розумового розвитку та когнітивних навичок.

Поради, які можуть допомогти запобігти ризикам, пов'язаним з використанням гаджетів дітьми:

1. **Встановіть обмеження часу:** Встановіть максимальний час, який дитина може проводити перед гаджетами щодня. Американська асоціація педіатрів рекомендує наступні обмеження тривалості використання гаджетів у дітей:
 - Діти до 2 років – уникати використання;
 - 3-5 років – 1 година на день;
 - 6-10 років – 1-1,5 години на день;
 - 11-13 років – до 2 годин на день.
2. **Вибирайте контент відповідно віку:** Переконайтеся, що програми та ігри, які використовує ваша дитина, призначені для її вікової категорії та не містять агресивний чи несприйнятливий контент

- 3. Спільна гра та навчання:** Грайте разом з дітьми та використовуйте гаджети для спільних навчальних проєктів або ігор, які стимулюють навчання та розвиток
- 4. Створіть безпечне середовище в Інтернеті:** Використовуйте програми батьківського контролю для фільтрації контенту та встановлення обмежень доступу до певних веб-сайтів
- 5. Спілкуйтеся із дітьми:** Обговорюйте правила безпеки в Інтернеті, кібербулінг та інші ризики з дітьми. Зрозуміння їхніх досвідів та турбота може бути важливою частиною запобігання проблем
- 6. Збалансуйте гаджети з іншими активностями:** Забезпечте дітям різноманітні можливості для розваг і розвитку, такі як читання, спорт, мистецтво та інші творчі заняття.
- 7. Приклад від батьків:** Будьте прикладом для своєї дитини. Якщо ви використовуєте гаджети з усвідомленням та обмежено, це може надихнути вашу дитину робити те ж саме

Запам'ятовуйте, що ключовою є уважність та співпраця батьків з дітьми. Шляхом спільних зусиль можна створити збалансоване та безпечне середовище для використання гаджетів

Ситуаційні завдання для самостійної роботи

Завдання 1

На прийомі в лікаря батьки із хлопчиком 5 років. Батько дитини переконаний, що дитині не потрібні ніякі гаджети. На його думку, вони є шкідливими для психіки та негативно впливають на зір дитини. Дитина не дивиться мультфільми та фільми, не грає в ігри у смартфоні чи планшеті. У матері дитини інша думка, вона вважає, що ранній контакт із гаджетами, навпаки, сприятиме розвитку дитини.

Відповідь. Необхідно пояснити батькам усі переваги та ризики використання гаджетів дитиною. Надайте рекомендації як уникнути ризиків, наприклад, обмеження часу використання гаджетів та контроль контенту

Завдання 2

У дитини 3 х років відмічається затримка мовлення – дитина говорить 3-4 слова, активно жестикулює. Лікар відмітив, що під час прийому дитина захопливо дивиться мультфільми на планшеті. При спробі забрати планшет, дитина реагує плачем, розмахує руками. Мати розповідає, що дитина увесь час проводить за мультиками. Без мультиків її неможливо нагодувати чи скупати. Які будуть Ваші рекомендації.

Відповідь. У дитини є залежність до гаджетів. Так як є брак комунікації із батьками та іншими дітьми це призвело до затримки мовлення. Рекомендаціями можуть бути обмеження часу використання планшету, інші ігри та активності, спілкування із батьками. У важких випадках – консультація психолога.

Завдання 3

На прийомі батьки із хлопчиком підліткового віку. Батьки підозрюють у хлопця хворобу серця, оскільки той має слабкість, кволість, тахікардію, знижений апетит та головні болі. Хлопець тривожний, говорить дуже мало. При опитуванні було виявлено, що нічний сон дитини триває 3-4 години. Підліток багато вчиться, а вночі грає онлайн в ігри з однолітками. При огляді патології лікар не відмітив. Тактика лікаря?

Відповідь. Скарги дитини виникли внаслідок надмірного використання гаджетів. Рекомендаціями лікаря мають бути обмеження тривалості використання гаджетів, особливо у вечірній та нічний час, інші активності (рухова активність), контроль контенту.

Завдання 4

На прийомі батьки із дитиною 10 років. Хлопчик гарно вчиться, фізичний та розумовий розвиток дитини в нормі. У батька хлопчика знижена гострота зору. Мета консультації – отримати рекомендації

щодо використання гаджетів дитиною, щоб не спровокувати погіршення зору.

Відповідь. Основними рекомендаціями є обмеження часу використання до 1,5 години на день, контроль контенту, поєднання із іншими активностями протягом дня, повноцінне спілкування з дитиною.

Завдання 5

До лікаря педіатра на прийом звернулися батьки із дитиною 3 років. Батьки дитини переконані, що використання гаджетів дитиною є неприпустимим. На їх думку книги та розвиваючі ігри є найкращими для навчання та розвитку дитини. Спостерігаючи за дітьми сусідів, які постійно проводять час з гаджетами, у батьків виникли сумніви щодо своїх тверджень. Дайте рекомендації батькам.

Відповідь.

Використання гаджетів є складовою нашого життя. Діти опановують нові технології та з розумним їх використанням вони приносять багато користі. Гаджети сприяють навчанню, творчих навичок, соціалізації та комунікації з однолітками. Поясніть усю користь та надайте батькам рекомендації щодо уникнення ризиків, пов'язаних із гаджетами.

Тести

1. Скільки часу рекомендовано використовувати гаджети дитині 3 років на день:

- a) Не бажано використання гаджетів в такому віці
- b) 1 година на день
- c) 2 -3 години на день
- d) Немає обмежень

Правильна відповідь: b)

2. Яка користь від використання гаджетів дитиною:

- a) Сприяє навчанню
- b) Розвиток комунікативних навичок
- c) Сприяє соціалізації
- d) усе вище перераховане

Правильна відповідь: d)

3. Які ризики несе надмірне використання гаджетів дитиною:

- A. Проблеми із соціалізацією
- B. Затримка мовного розвитку
- C. Невміння контролювати емоції
- D. Проблеми із зором
- E. Ожиріння чи зниження апетиту

Правильна відповідь: e)

4. Які рекомендації щодо використання гаджетів дітьми Ви можете надати:

- A. Обмежувати час використання гаджетів недоцільно.
- B. Застосування різних додатків сприяє розумовому та психо-моторному розвитку. Батьки можуть зекономити час на спілкуванні та інших активностях із дитиною.
- C. Контроль контенту, створення безпечного середовища.
- D. Використання гаджетів вночі є безпечним, необхідно знизити яскравість екрану
- E. Контроль контенту не є необхідністю, дитина швидше навчиться обирати корисні ресурси.

Правильна відповідь: c)

Література

Основна:

1. Zain, Z. M., Jasmani, F. N., Haris, N. H., & Nurudin, S. M. (2022). Gadgets and Their Impact on Child Development. *Proceedings*, 82(1), 6. <https://doi.org/10.3390/proceedings2022082006>
2. Muppalla SK, Vuppalapati S, Reddy Pulliahgaru A, Sreenivasulu H. Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management. *Cureus*. 2023 Jun 18;15(6):e40608. doi: 10.7759/cureus.40608.

Додаткова:

3. Дені М., Стора М. Цифрове дитинство. Гаджети, ТБ. Заборонити не можна дозволити. – Київ: АРТБУКС, 2021. – 104 с.
4. Майнер Д. Діти екранів. Як узяти найкорисніше і мінімізувати шкоду в цифрову епоху. – Київ: Наш формат, 2021. – 272 с.
5. [https://www.academicpedsjnl.net/article/S1876-2859\(25\)00009-9/fulltext](https://www.academicpedsjnl.net/article/S1876-2859(25)00009-9/fulltext)

Укладач: доцент Ємець О.В.