



Дети и гаджеты.

На сегодняшний день эта тема очень остра и вызывает много споров, среди педагогов, психологов, врачей, родителей.

Все больше специалистов исследуют влияние гаджетов на поведение и состояние ребенка, исследуют разные возрастные категории. Современный мир таков, что в нем есть компьютеры, планшеты, телефоны и телевизоры, дети живут в этом мире и гаджеты им нужны!!! Главный вопрос, который возникает – Когда? Всему свое время!!!

Давайте рассмотрим риски, которые приносят гаджеты в жизнь ребенка:

1. **Низкая физическая активность**, дети двигаются меньше, чем требуется их организму;
2. **Не развивается мелкая моторика** – во время игры с различными игрушками или предметами, постепенно шаг за шагом развиваются пальцы рук ребенка, что приводит к хорошему развитию речи, формированию хорошего почерка, **планшет ограничивает развитие**.
3. **Зрение**: повышает риск миопии. Во время игры в компьютер, просмотра телевизора или планшета, происходит длительное фиксирование взгляда на одном и том же расстоянии, что приводит к «застою» мышцы глаза. Мышца не двигается, не развивается – **происходит постепенное снижение остроты зрения**. Когда ребенок играет в игрушки или бежит по улице, глазам приходится трудиться, фиксировать взгляд на дальних предметах, смотреть вправо, влево, вперед, назад, мышцы глаз постоянно трудятся и развиваются.
4. **Во время «общения» с гаджетом** ребенок не двигается, позвоночник искривлен, повышается **риск развития сколиоза**.
5. **«Синдром запястного канала»** - при длительном держании планшета или телефона, однотонном движении рук и пальцев возрастает риск повреждения сухожилий, проблемы с указательным и большим пальцами.
6. **Нарушение кровообращения** в шейном отделе, головном мозге.
7. **Нарушение сна**: короткий, беспокойный сон, проблемы с засыпанием.
8. **Ожирение** – сидя за компьютером дети и подростки либо забывают поесть, либо едят все что есть в холодильнике, не ощущая чувства голода, нарушается чувство насыщения.
9. **Излучение исходящее** от экранов еще пока не изучено до конца, стоит ли подвергать ему своих детей?

Что же делать, что бы сохранить здоровье своему ребенку, и в тоже время не отгораживать его от такой важной современной части жизни?

Первое – нужно четко представлять, сколько ребенок может проводить времени в день перед телевизором, компьютером и планшетом без вреда для его психики и здоровья.

Ниже приведены временные рамки, в зависимости от возраста ребенка. Это время, отведенное в день на все гаджеты вместе, а не только на компьютер или интернет.

- ✓ Дети от рождения до трех лет - не должны сидеть ни у телевизора, ни у планшета;
- ✓ дети 3-5 лет – ограничиваются 20 минутами в день телевизора. И по-прежнему без планшета и компьютера.
- ✓ 5-7 лет – 30 минут у телевизора или 10-15 минут у планшета;
- ✓ 7-9 лет – 40 минут – телевизор+компьютер;
- ✓ 9-14 лет - 60 минут!!!
- ✓ 14 лет – время оговаривается индивидуально (в зависимости от цели использования гаджетов);

Второе – телевизор в доме не должен работать фоном.

Третье – если ребенку задали много домашней работы на компьютере, то необходимо следить за тем, чтобы он делал перерывы в работе через 15-20 минут.

В завершении хочется сказать, что время, проведенное вместе с ребенком в совместной деятельности, на прогулке или во время чтения книг останется в его памяти на много дольше, чем игра в гаджеты. Поощряйте и берегите желания детей поиграть и побыть с вами, а не с гаджетами.



Педагог-психолог клуба «Ритм»
Пупышева Е.А.