Консультация

«**Влияние гаджетов на здоровье и развитие детей»**

Подготовила: Виноградова Наталья Александровна, консультант «Точка опоры»

с.Большое Сорокино

2019год

Большинство современных родителей считают, что телефон, телевизор или компьютер — идеальный способ занять ребёнка. В этой статье приведены доводы о том, почему такой выбор —опасное заблуждение, которое вредит умственному и физическому **развитию детей**.

1. Задержка в **развитии**

Постоянное, неподвижное времяпровождение влечёт за собой недостаток движения и может привести к задержке физического и умственного **развития**. Как показывают исследования, в школу все больше и больше поступают дети, имея отставание в **развитии**, что четко отражается на его успеваемости. Подвижность же улучшает внимание и способность к познанию нового. Учёные утверждают, что применение электронной техники вредит **развитию детей и отрицательно влияет на их обучаемость**.

2. Потеря сна

Большинсво родителей, вообще не контролируют, как часто их дети пользуются всевозможными **гаджетами**, а многие из них разрешают детям брать с собой электронику в кровать. Свечение экранов телефонов, планшетов и ноутбуков препятствует началу сна, что приводит к сокращению времени отдыха и недосыпанию. Учёные ставят недостаток сна науровне с недоеданием: и то и другое истощает организм, и отрицательно сказывается на усвоении школьных уроков.

3. Психические заболевания

Ученые выявили тесную взаимосвязь между видеоиграми, интернетом, телевидением и их негативным **влиянием на психику детей**. Например, игромания становится причиной неудовлетворённости жизнью, увеличения тревожности и усиления депрессии. Всемирная сеть, в свою очередь, приводит к замкнутости и **развитию фобий**.

4. Агрессивность

К большому сожалению жестокость на телевидении и в компьютерных играх находит своё отражение и в реальной жизни. Взгляните на участившиеся физическое и сексуальное насилие в интернете, фильмах и телепередачах: секс, надругательства, пытки, истязания и убийства.

Ребёнок получает готовую схему поведения, которую он может реализовать в реальной жизни. И самое важное, множество исследований приходят к одному и тому же выводу: насилие с экрана имеет как краткосрочный, так и долгосрочный эффект — агрессия может проявиться далеко не сразу.

5. Цифровая деменция

Научные наблюдения доказывают, что увлечение телевизором в возрасте от одного до трёх лет приводит к проблемам с концентрацией внимания к седьмому году жизни. Дети, которые не могут сосредоточиться, попросту теряют возможность что-либо узнать и запомнить. Постоянный поток быстрой информации приводит к изменениям головного мозга, а после к деменции — снижению познавательной деятельности с утратой ранее усвоенных знаний и практических навыков и затруднением или невозможностью приобретения новых.

6. Зависимость

Чем больше родители сами проводят время в смартфонах, играют в компьютерные игры и смотрят сериалы, тем больше они отдаляются от своих **детей**. Нехватка внимания от взрослых часто и компенсируется всё теми же **гаджетами** и цифровыми технологиями. В отдельных случаях малыш сам становится зависимым от портативных устройств, интернета и телевидения.

Помимо вреда от излучения существуют и дополнительные факторы вреда **здоровью** от активного применения планшетов и других цифровых устройств. Во-первых, у **детей** часами проводящими за сенсорным экраном начинаются проблемы с координацией действий между командами головного мозга и движениями рук. Наблюдались случаи, когда такие дети не могут даже кинуть мяч по прямой линии, так как верхние конечности неадекватно реагируют на сигналы из головы. Во-вторых, постоянное вглядывание в небольшие объекты на экранах смартфонов и планшетов **развивает близорукость**, а сухость напряженных глаз может приводить к их воспалению и инфицированию. В-третьих, регулярное применение планшетов и смартфонов вредно для позвоночника (особенно шейного отдела, который у **детей** еще имеет податливую структуру и быстро искривляется.

Так же помимо всего вышесказанного вред от планшетов и смартфонов еще и носит социальный и психологический характер, так как они затягивают ребенка своими играми и мультимедийными приложениями, что мешает полноценному общению, а впоследствии делает несовершеннолетнего ребенка раздражительным и погруженным в виртуальный мир фантазий. Успеваемость **детей в школе**, увлеченных компьютерами и планшетами, снижается, а круг интересов замыкается на играх и социальных сетях.

Родителям стоит строго ограничивать время ребенка, которое он проводит за современными **гаджетами**. Необходимо больше акцентировать внимание **детей на подвижных играх**, на времяпровождении на природе и занятиях спортом. Игры за планшетом лучше сократить до получаса в день. При этом рекомендуется после использования выключать устройство и забирать его.

Почаще предлагайте детям те увлечения, которые будут не только заинтересовывать их, но и приносить пользу физическому и психическому **здоровью или же развивать детей интеллектуально**. Поэтому, конечно же, именно родителям надо взять на себя роль арбитра и оградить **детей от вредного влияния** планшетов и смартфонов. В особо сложных случая, когда ребенок ведет себя совсем неадекватно при запрете планшета лучше всего обратиться к помощи специалиста – детского психолога.

Пока ваш ребенок Вам доверяет, открыт, и вы много времени проводите вместе, болтаете обо всём, путешествуете (пусть даже только по родному городу, никакие **гаджеты** не смогут перебить родительское благотворное **влияние**. И, конечно же, если хотите отучить ребенка от планшета, прежде всего отложите свой смартфон и найдите время просто побыть рядом, а чем заняться - подскажет ребенок!