

## **Какой вред здоровью детей наносят современные гаджеты?**

Современная жизнь уже попросту немыслима без разнообразных гаджетов. Мы засыпаем с телефоном у кровати и просыпаясь, первым же делом проверяем социальные сети. Но если взрослые люди способны на самоконтроль и используют технику скорее, как средство упрощения повседневного быта и коммуникации, то про детей сказать такого нельзя.

Нередко неокрепшие умы буквально теряют самообладание и становятся заложниками своих гаджетов. Неспособные оторваться от новой игры, общения и просмотра картинок в интернете, дети превращаются в натуральных зомби.

Как не допустить развитие зависимости от гаджетов у детей, и какими негативными последствиями эта зависимость может для них обернуться:

### **Неверное стимулирование мозга**

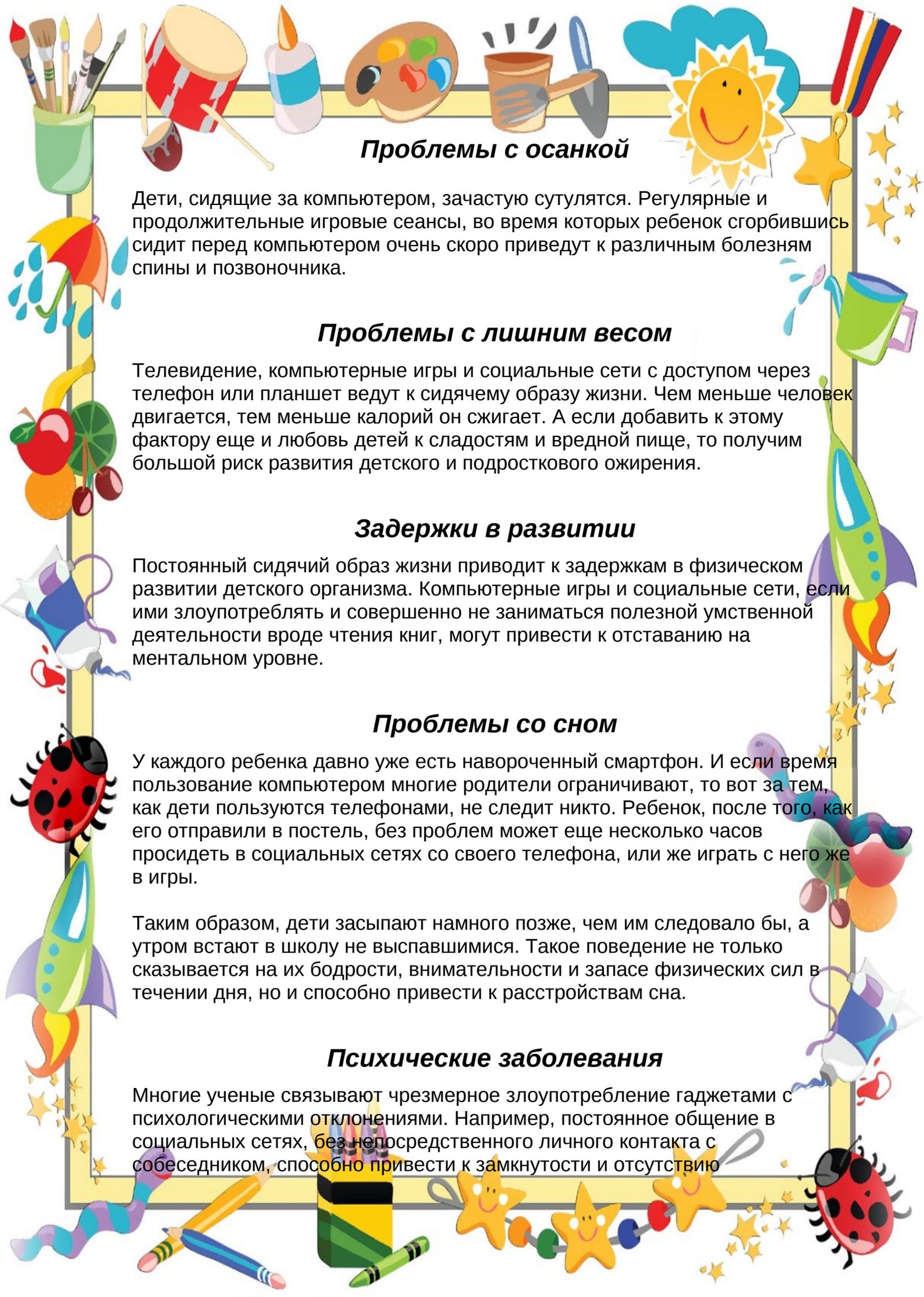
С младенчества до достижения двухлетнего возраста мозг ребенка увеличивается в объеме в три раза, а затем продолжает расти до 21 года. В этот период на развитие мозга оказывает серьезное влияние внешние раздражители.

Чрезмерное злоупотребление гаджетами может вызывать когнитивные задержки и приводить к повышенной импульсивности ребенка. Длительное нахождение о одном и том же сидячем положении, характерном для человека, сидящего за компьютером, перед телевизором или уткнувшегося в телефон приводит к нарушению циркуляции крови в организме.

От проблем с кровоснабжением страдают не только конечности, но также и головной мозг, что особенно пагубно может сказаться именно в детском возрасте, когда организм еще не сформировался окончательно.

### **Проблемы со зрением**

Если взгляд постоянно устремлен в одну точку, да еще и находящуюся в непосредственной близости от лица человека, то проблемы со зрением практически гарантированы. А если при этом смотреть в экран, который бомбардирует глаза ярким световым излучением – нагрузка на глаза возрастает в разы. Если не контролировать продолжительность игровых сеансов ребенка и не ограничивать ему доступ к компьютеру, вы рискуете испортить ему зрение.



## **Проблемы с осанкой**

Дети, сидящие за компьютером, зачастую сутулятся. Регулярные и продолжительные игровые сеансы, во время которых ребенок сгорбившись сидит перед компьютером очень скоро приведут к различным болезням спины и позвоночника.

## **Проблемы с лишним весом**

Телевидение, компьютерные игры и социальные сети с доступом через телефон или планшет ведут к сидячему образу жизни. Чем меньше человек двигается, тем меньше калорий он сжигает. А если добавить к этому фактору еще и любовь детей к сладостям и вредной пище, то получим большой риск развития детского и подросткового ожирения.

## **Задержки в развитии**

Постоянный сидячий образ жизни приводит к задержкам в физическом развитии детского организма. Компьютерные игры и социальные сети, если ими злоупотреблять и совершенно не заниматься полезной умственной деятельностью вроде чтения книг, могут привести к отставанию на ментальном уровне.

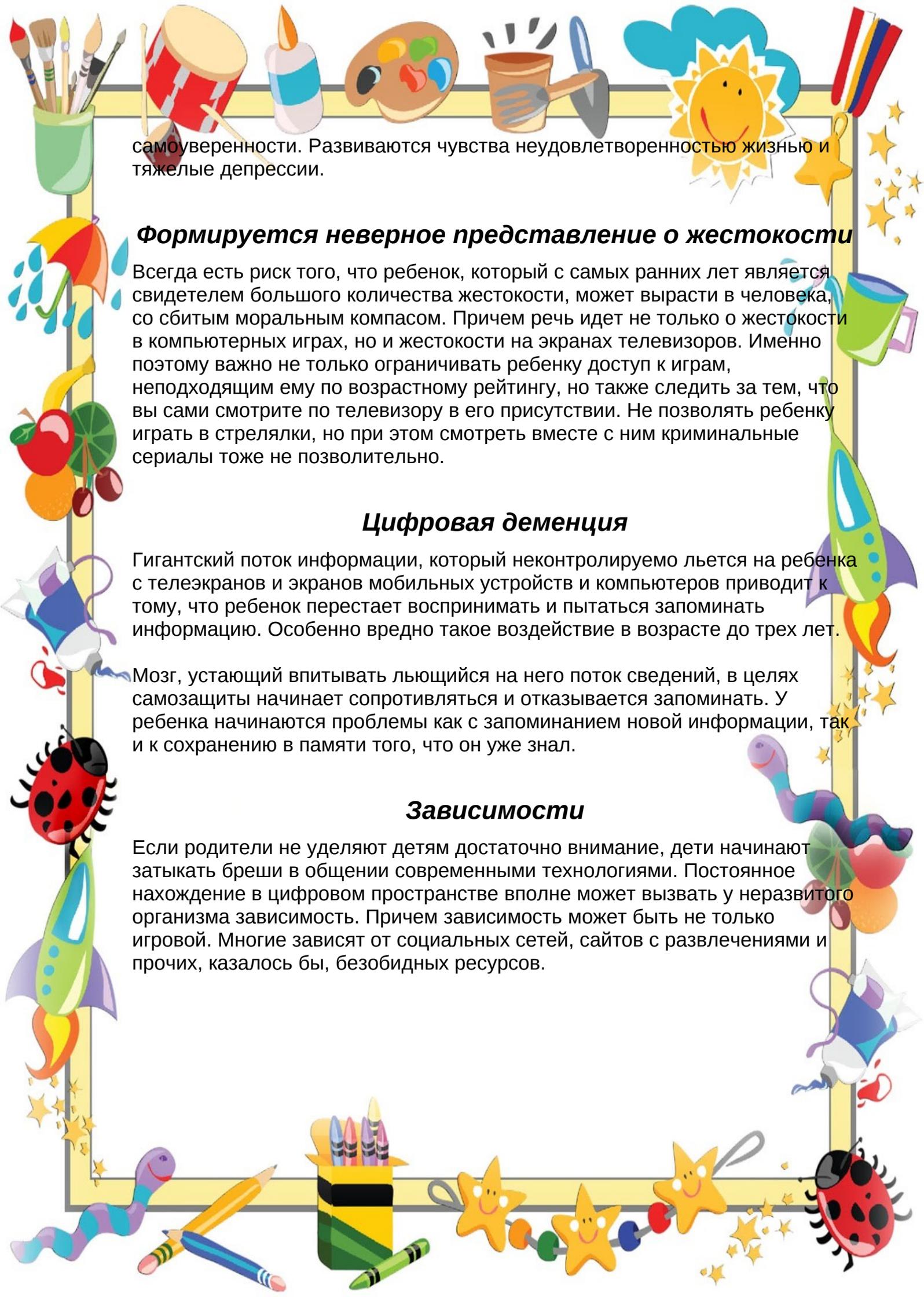
## **Проблемы со сном**

У каждого ребенка давно уже есть навороченный смартфон. И если время пользование компьютером многие родители ограничивают, то вот за тем, как дети пользуются телефонами, не следит никто. Ребенок, после того, как его отправили в постель, без проблем может еще несколько часов просидеть в социальных сетях со своего телефона, или же играть с него же в игры.

Таким образом, дети засыпают намного позже, чем им следовало бы, а утром встают в школу не выспавшимися. Такое поведение не только сказывается на их бодрости, внимательности и запасе физических сил в течении дня, но и способно привести к расстройствам сна.

## **Психические заболевания**

Многие ученые связывают чрезмерное злоупотребление гаджетами с психологическими отклонениями. Например, постоянное общение в социальных сетях, без непосредственного личного контакта с собеседником, способно привести к замкнутости и отсутствию



самоуверенности. Развиваются чувства неудовлетворенностью жизнью и тяжелые депрессии.

### ***Формируется неверное представление о жестокости***

Всегда есть риск того, что ребенок, который с самых ранних лет является свидетелем большого количества жестокости, может вырасти в человека, со сбитым моральным компасом. Причем речь идет не только о жестокости в компьютерных играх, но и жестокости на экранах телевизоров. Именно поэтому важно не только ограничивать ребенку доступ к играм, неподходящим ему по возрастному рейтингу, но также следить за тем, что вы сами смотрите по телевизору в его присутствии. Не позволять ребенку играть в стрелялки, но при этом смотреть вместе с ним криминальные сериалы тоже не позволительно.

### ***Цифровая деменция***

Гигантский поток информации, который неконтролируемо льется на ребенка с телеэкранов и экранов мобильных устройств и компьютеров приводит к тому, что ребенок перестает воспринимать и пытаться запоминать информацию. Особенно вредно такое воздействие в возрасте до трех лет.

Мозг, устающий впитывать льющийся на него поток сведений, в целях самозащиты начинает сопротивляться и отказывается запоминать. У ребенка начинаются проблемы как с запоминанием новой информации, так и к сохранению в памяти того, что он уже знал.

### ***Зависимости***

Если родители не уделяют детям достаточно внимание, дети начинают затыкать бреши в общении современными технологиями. Постоянное нахождение в цифровом пространстве вполне может вызвать у неразвитого организма зависимость. Причем зависимость может быть не только игровой. Многие зависят от социальных сетей, сайтов с развлечениями и прочих, казалось бы, безобидных ресурсов.



## Что нужно сделать, чтобы гаджет перестал быть врагом и стал другом ребенка?

Во-первых – очень важно ограничить время, которое ребенок проводит со своим гаджетом и четко установить рамки дозволенного. Так детям дошкольного и младшего школьного возраста не стоит проводить за компьютером, телефоном или планшетом более двух часов в сутки.

При этом каждые полчаса лучше делать двадцатиминутные перерывы, которые можно потратить на занятие спортом или другую активную физическую деятельность. Нужно объяснить ребенку как правильно сидеть во время сеансов общения с гаджетами, при этом не забывая следить за его осанкой со стороны. Обязательно нужно устраивать разминки для глаз.

Грамотно подходите к выбору цифровых развлечений для ребенка. И мультфильмы, и игры могут не только развлекать, но также и образовывать. Так в интерактивной и увлекательной форме ребенок будет учиться писать, читать, считать, а также узнавать много полезной информации об окружающем мире.

