

## Рекомендации для родителей «Влияние гаджетов на здоровье ребенка»



Компьютерная техника, планшеты, смартфоны уже давно стали неотъемлемой частью нашей жизни. Для многих гаджеты — необходимость, но для остальных — это развлечения. Наблюдая за увлеченными в телефоне взрослыми, дети на уровне подсознания начинают воспринимать эту технику, как обязательный аспект. Но чем может обернуться влияние современных гаджетов на ребенка? Давайте попробуем разобраться, можно ли допускать детей к мобильным электронным устройствам, а также действительно ли общение с гаджетами наносит вред малышу, и как его отучить.

Большинство родителей помнят веселые времена «настоящего детства». Уже практически с пеленок малыш начинает самостоятельно исследовать мир, протирая коленки ползунков, пытаясь забраться на стол за конфеткой, а дальше — копаясь в грязи, пытаясь отремонтировать велосипед, собирая рюкзак для путешествий и еще много, много увлекательного.

Раньше жизнь ребенка была полна «приключений», когда он мог сам постигать реалии мира. По мере взросления менялись и его увлечения. И если в четыре года — это помощь папе в гараже и маме на кухне, то в 10 лет — это кружки и всяческие секции по интересам. Такая жизнь каждый день наполнялась новыми открытиями, благодаря которым ребенок мог прочувствовать все нотки души и тела. В итоге мы получали, счастливое детство, бурлящую фантазию, элементарные навыки выживания и друзья.

Но что мы увидим, взглянув на нынешнее поколение? Уже в возрасте 1,5-2 лет мамы и папы вручают ребенку мобильный телефон, планшет или сажают у телевизора с мультиками, чтобы выкроить для себя полчаса-час свободного времени. Таким образом, ребенок «привязывается» к технологическим изобретениям с самых ранних лет и уже в 10-15 лет отучить его от них будет очень сложно.

**В современном мире все известные гаджеты стали средством манипуляции над детьми.** Пожалуй, большинство родителей сталкивались с ситуацией, когда взамен выполненного действия чадо получает вознаграждение в виде игры на телефоне или планшете. И неважно, сколько лет малышу 2 или 10 — он осознает, что современные устройства являются отличным инструментом угрожать или мотивировать. Согласитесь, многие современные детки начинают знакомство с миром через стерильные компьютерные технологии и виртуальное восприятие, не задумываясь, что вред этого проявится значительно позже.



## **Отрицательные стороны общения с устройствами.**

Начнем с того, какова функция родителей в воспитании ребенка? Основная задача это подготовить к условиям реального мир: обучение, воспитание, забота об их безопасности и состоянии здоровья.

### **Выделим несколько основных отрицательных моментов**

**1. Ухудшение зрения.** Специалисты утверждают, что влияние подобных электронных «игрушек» настолько сильно, что посаженное в возрасте до 10 лет зрение восстановить не удастся. Детям от 1 года до 5 лет находиться у компьютера педиатры вообще не рекомендуют. В возрасте от 5 до 7 лет безопасными считаются игры на компьютере или планшете в течение 10 минут (максимум 20 на протяжении 24 часов)

**2. Малоподвижный образ жизни.** Это сказывается на позвоночнике и суставах, также склонность к накоплению избыточного веса.

**3. Задержка речевого развития.** Для того, чтобы ребёнок заговорил, необходимо, чтобы речь была включена в его конкретные практические действия, в его реальные впечатления и главное в его общение со взрослыми. Речевые звуки, не обращённые ребёнку лично и не предполагающие ответа, не затрагивают ребёнка, не побуждают к действию и не вызывают каких либо образов.

**4. Расстройства психической сферы.** Расстройства психики зачастую наблюдаются больше у тех детей, которые проводят время у монитора за игрой. Особенно наносят вред психическому здоровью детей игры, не соответствующие их возрасту.

## **Положительные стороны**



## **В то же время, есть и «плюсы» общения детей с современными мобильными устройствами и компьютером:**

**1 . Дети так устроены, что лучше всего познают мир именно с помощью игр.** Игра – источник удовольствия и вполне естественное времяпрепровождение для малыша. Компьютер в данном случае – чудесная возможность совместить приятное с полезным. Ведь существует масса специальных игр, направленных на развитие интеллекта, памяти, моторики. Дети, проводящие по полчаса в день за такими познавательными играми, в результате имеют более устойчивую психику и лучше приспособлены к учебному процессу. Поэтому нерационально отказываться от благ

цивилизации, полностью отгораживая ребенка от компьютерных игр.

**2. Возможность ненадолго занять чадо в условиях длительного ожидания.** Все знают, что детки плохо переносят долгие очереди, время однообразных длительных путешествий, ожидание в поликлиниках и т.д. В таких ситуациях не всегда увлекательные игрушки или бумага с карандашами оказываются под рукой. Другое дело – смартфон или планшет, который может минут на 10-15 отвлечь малыша. Это время родители тоже могут провести с пользой, запустив познавательную и развивающую игру. Так они смогут и пообщаться со своими детьми, и дополнительно знакомить их с новыми знаниями.

Подводя итоги, можно сделать вывод о том, Дети, с которыми мало общаются, чаще всего обладают малым пассивным и активным словарем в своем багаже знаний, им сложно называть некоторые слова и так же действия, выражать свои мысли и таким образом в принципе сложно общаться, что правильно подобранные компьютерные игры в умеренных количествах не приносят сильного вреда.

