



Консультация для родителей

«О вреде гаджетов для здоровья детей»

Сегодня мы затронем такую интересную тему, как вред планшетов, компьютеров, смартфонов, сенсорных телефонов и

других гаджетов для детей.

Мы озвучим **11 причин**, которые отвечают на вопрос:

«Почему я должен (должна) забрать у ребенка гаджет?».

1. У малыша не будет лишнего повода для слез. Ведь, ни для кого не секрет, что если развивается привязанность к чему-либо, то человек раздражается, когда у него это отнимать. Причем такая реакция характерна для любого возраста.

Знакома ли Вам ситуация, когда Вы просите малыша выключить планшет, сенсорный телефон после длительных игр, а он начинает плакать и закатывает истерику? Думаю, да. А часто ли Вы возвращаете планшет, забрав с начала его у ребенка, только ради того, чтобы его успокоить? Думаю, что и такое бывает. Но, это приносит всего лишь временное облегчение.

Гаджеты ни в коем случае не должны быть инструментом для успокоения ребенка, у которого началась истерика. Лучше всего действуют добрые слова или отвлекающий маневр.

2. Вред гаджетов для детей проявляется и в том, что **они негативно влияют на формирование взаимоотношений с людьми**. Постоянное общение с родителями и совместные игры – это фундамент, который закладывается для дальнейших эмоциональных связей с окружающими. А если у ребенка есть неограниченный доступ к гаджетам, он постоянно играет игры и смотрит мультфильмы, этот процесс нарушается. Дети, находясь много времени в виртуальной реальности, по-другому начинают воспринимать мир и окружающих людей. У них хуже развивается нервная система, концентрация внимания и появляется зависимость от подобных устройств.

3. Если нет смартфонов и планшетов, у детей не развивается зависимость от них. В виртуальном мире дети имеют возможность постоянно пробовать что-то новое, у них нет

ограничений в удовлетворении желаний. Они без особых усилий побеждают врагов, достигают целей, чувствуют себя победителями. Иногда одним нажатием на кнопку клавиатуры малыш может получить желаемое. А вот в реальной жизни все намного сложнее. Поэтому ребенок быстро привыкает к различным гаджетам и не всегда контролирует себя.

4. Без длительного времяпровождения за планшетом у малыша улучшается сон. Ни для кого не секрет что в период с 21:00 до 1:00 организм и нервная система отдыхают. Однако многие дети пренебрегают этим отдыхом, особенно подростки, они могут засидеться за планшетом, не ощущая времени вообще.

5. Вред планшетов для детей заключается еще и в том, что **они отвлекают от учебного процесса.** Если не увлечься гаджетами, повышается интерес к учебе. Планшеты и смартфоны постоянно отвлекают детей, делают их более рассеянными. Кроме того, компьютерные игры ограничивают творческое воображение малыша.

6. Если кроха не будет много времени проводить за планшетом, телефоном, он станет более общительным.

Есть один интересный факт: когда мы кого-то обижаем у нас в памяти остается образ и реакция человека на слова. Детей это тоже касается. Со временем они начинают понимать, что можно говорить друг другу, а что не стоит. Но, в виртуальной реальности совсем все по-другому. Ребенок не слышит интонацию обиженного, не видит язык тела и выражение лица, не чувствует изменений в настроении. Технологии делают процесс общения проще, ведь они не учитывают человеческих чувств. Часто играя в игры и просматривая мультфильмы и фильмы, ребенок забывает о живом общении, некоторые дети даже начинают избегать новых знакомств, им так легче.

Но, не стоит забывать о том, что для нормального развития ребенок должен общаться со сверстниками, членами семьи, только так он научится понимать других.

7. Вред смартфонов и планшетов для детей заключается еще и в ограниченной двигательной активности. А здоровье ребенка полностью зависит активности. Если он часто сидит за компьютером, планшетом, смартфоном, он находится в статическом

положении. Причем по несколько часов подряд. Это приводит к тому, что появляется лишний вес, и развиваются некоторые болезни.

8. Детская наивность и доброта надолго сохраняются. Чем позже ребенок столкнется с такими понятиями, как агрессия и насилие, тем лучше. Большинство игр, особенно для мальчиков, основано на принципах борьбы. А это может привести к тому, что у ребенка появится убеждение в том, что сила – это отличный способ решения проблем.

9. Ребенок станет спокойнее. Большой поток информации даже взрослого человека способен сделать беспокойным. А что говорить о детях?

10. У ребенка останется хорошим зрение. Уже давно доказано, что если человек много времени проводит за компьютером, он страдает от синдрома сухого глаза. И связано это с тем, что из-за концентрации внимания он реже моргает. А дети увлекаются играми и мультфильмами настолько, что появляется сухость либо ощущение «песка» в глазах.

Есть еще одна проблема, на которую стоит обратить внимание – это близорукость. Она может развиваться, если малыш находится на близком расстоянии от экрана.

11. Интерактивные развлечения часто приводят к головным болям, ведь статичное напряжение негативно влияет на мышцы шеи. В результате сдавливаются кровеносные сосуды, снижается приток крови к головному мозгу.

В общем, никто не говорит о том, что гаджеты покупать не стоит, ведь сегодня без них никак, но пользоваться ними нужно, контролируя время и игры, мультфильмы, фильмы, которые просматривает карапуз.