

Федеральная служба по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека

ФИЛИАЛ

**Федерального бюджетного учреждения
здравоохранения**

**«Центр гигиены и эпидемиологии в
Свердловской области
в городе Красноуфимск, Красноуфимском,
Ачитском и Артинском районах»**

ул. Советская, 13

г. Красноуфимск

Свердловской области

тел. 8-34394-2-06-05

факс 8-34394-2-22-85

ОКПО 77145016, ОГРН 1056603530510

ИНН/КПП 6670081969/661943001

E-mail: mail_07@66.rospotrebnadzor.ru

№ 02-07-03-16/ от 16.03.2018 г.

СМИ

Влияние гаджетов на детей: плюсы и минусы

Достаточно сложно представить современную семью без различных гаджетов: смартфонов, компьютеров, ноутбуков, планшетов. Эти и другие электронные и цифровые устройства прочно обосновались в нашей жизни. Неудивительно, что нынешние малыши начинают ими интересоваться с самого юного возраста. Однако многих родителей волнует вопрос: безопасно ли подобное увлечение? С одной стороны, не очень предусмотрительно совсем ограничивать знакомство ребенка с компьютерами и прочими электронными устройствами, поскольку они способствуют интеллектуальному развитию детей. С другой же – современные технологии зачастую отнимают у крохи много времени, которое он мог бы истратить на более полезные занятия: подвижные игры, чтение книг, обычную возню с друзьями. Давайте узнаем, в чем заключается польза и вред гаджетов для здоровья и развития ребенка.

Влияние гаджетов на детей: плюсы применения

Компьютеры и интернет-технологии постепенно входят в жизнь даже самых маленьких детей. Задача родителей – научить малыша пользоваться с умом всеми этими благами цивилизации. Тем более что они могут быть полезны.

1. Помощник в развитии Гаджеты могут стать таким же развивающим инструментом, как более традиционные игрушки: пирамидки, машинки, куклы, кубики и прочие детские атрибуты. Кроха, хаотично нажимающий на кнопки и клавиши, незаметно развивает моторику пальцев и произвольно запоминает определенные цифры и буквы. Слушая мелодии и рассматривая картинки на мониторе, малыш совершенствует слуховое и зрительное восприятие.
2. Способ занять ребенка Благодаря ноутбукам, смартфонам и планшетами родители теперь знают, чем занять маленького непоседу в длинной очереди в больнице, во время автомобильной поездки или стоянии в пробке. Не нужно брать с собой целый ворох игрушек, достаточно просто включить ребенку интересный мультфильм или поставить игру. В этом случае он не будет вас тормозить из-за скуки и интересно проведет время.
3. Библиотека в кармане Современные электронные «читалки» способны заменить целое книгохранилище, так что школьнику не придется носить объемные тома из библиотеки и обратно. Вам нужно будет только скачать интересующие книги из Интернета

4. Незаменимый помощник для учебы Среди вороха различных компьютерных игр можно найти действительно полезную продукцию, способствующую развитию познавательных процессов и получению новых умений и навыков. Некоторые приложения учат малышей грамоте, математике, рисованию, развивают внимание, память и логическое мышление. Познавательные мультфильмы помогут в ненавязчивой форме передать ребенку новые знания об окружающем мире.

Влияние гаджетов на детей: минусы использования

Технический прогресс значительно снизил физические нагрузки на людей, вот почему проблема гиподинамии и ее последствий стала актуальна, как никогда прежде. Особенно опасно длительное сидение за гаджетами для детского здоровья.

1. Негативное воздействие на физическое развитие и здоровье

Этот аспект влияния гаджетов на детей стоит рассмотреть подробнее. Если ребенок излишне увлечен планшетом или ноутбуком, то может пострадать:

зрение – если малыш проводит за монитором больше получаса в день, есть риск, что через шесть месяцев острота его зрения значительно снизится, ведь детские глаза испытывают огромную нагрузку; осанка – дети за компьютером часто сутулятся, что чревато искривлением позвоночника и многочисленными трудностями с осанкой в будущем;

головной мозг – от длительного нахождения в одной позе может нарушиться циркуляция крови в конечностях, внутренних органах, страдает, в том числе, и головной мозг, что крайне негативно сказывается на интеллекте ребенка, чревато снижением концентрации внимания и памяти.

2. Неполное освоение информации Да, гаджеты помогают детскому развитию, однако малышам в раннем возрасте необходимо задействовать все каналы восприятия. Ребенку важно потрогать, покрутить, осмотреть со всех сторон мячик, чтобы понять, что он круглый и может катиться. Развивающие же мультфильмы не способны показать все многообразие мира, поэтому кроха не может полностью изучить тот или иной предмет.

3. Понижение творческой активности. В реальной жизни малыши фантазируют и воплощают задумки в лепке, вырезании, раскрашивании, создании приложений. Даже самая «навороченная» программа с расширенным интерфейсом не угонится за детским воображением.

4. Уход в виртуальное пространство. Безусловно, не каждый ребенок заменяет реальный мир компьютерной игрой и общением в соц сетях. И все же некоторые дети впадают в серьезную зависимость от гаджетов, сосредотачивая все свои интересы на виртуальном мире. Страдает не только общение с ровесниками, но и учеба, взаимоотношения с родителями.

Применяем гаджеты для детей с умом.

Если вы хотите не допустить возникновения зависимости от компьютера у детей и снизить возможное отрицательное влияние электронных устройств, нужно правильно их использовать, придерживаясь нескольких важных правил.

1. Несмотря на все плюсы гаджетов, помните, что планшеты или телефоны не являются предметами первой важности и необходимости для дошкольников и малышей раннего возраста. Полноценное развитие возможно и без всех этих «чудес техники», но если вы все-таки хотите порадовать свое чадо, то следуйте принципу – техника для ребенка должна соответствовать его возрасту.

2. Детям до шести лет лучше приобретать детские планшеты, которые предназначены именно для этого возрастного периода. В этом случае вы будете уверены, что гаджет полезен для ребенка, да и контролировать увлеченного кроху вам станет намного проще. Не покупайте маленьким деткам планшеты «на вырост» и дорогие телефоны лишь ради того, чтобы ваше чадо было «круче» всех.

3. Зависимость от гаджетов может развиваться, если родители начнут подменять реальное взаимодействие с малышом различными электронными устройствами. Не используйте компьютер, чтобы увлечь ребенка, пока вы готовите обед или занимаетесь уборкой. Лучший выход – привлекать детей в этот процесс.

4. Нельзя допускать, чтобы малыш находился за компьютером больше установленных возрастных норм. Так, детям до трех лет не следует сидеть за ноутбуком больше часа в день, а каждые 20 минут необходимо устраивать физминутку, чтобы отдохнули глазки. Деткам постарше можно разрешить проводить больше времени за монитором, однако перерывы также обязательны.

5. Старайтесь придерживаться возрастных рекомендаций, указанных к компьютерным играм и мультфильмам. Информация, предназначенная для более взрослых детей, может перегрузить ребенка и даже привести к нервному срыву.

6. Не следует выдавать малышам гаджеты перед засыпанием. От мельтешения ярких картинок на экране нервная система детей возбуждается, из-за чего они плохо спят, видят во сне кошмары или не могут заснуть вовсе.

Напоследок хочется сказать, что все же не стоит запрещать детям пользоваться современными достижениями техники. Мы живем в эру технологий и прогресса, а значит, навыки и умения в этой области пригодятся малышам в будущем. Чтобы избежать возможных проблем, следите за временем, которое ваше чадо проводит за планшетом или смартфоном. И не забывайте, что реальное общение с ребенком нельзя подменить никакими, даже самыми дорогими и новомодными устройствами.

Главный врач ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии в
Свердловской области в г. Красноуфимск,
Красноуфимском, Ачитском и Артинском
районах

_____ А.В. Поздеев

Исполнитель: Врач гигиены детей и подростков
Нахиуллина А.Ф тел: 2-16-20