

Влияние гаджетов на здоровье детей.

Сегодня невозможно представить мир без гаджетов, они – наши настоящие помощники. Дети не отстают от взрослых и учатся пользоваться благами цивилизации уже в самом раннем возрасте. Некоторых родителей всерьез беспокоит тот факт, что ребенок интересуется экраном больше, чем окружающим миром.

Современная статистика показывает, что свой гаджет есть у каждого школьника к десяти годам, а в возрасте 4 года собственный планшет или телефон появляется у 25% малышей. Дети проводят с электронными устройствами в руках почти столько же времени, сколько и взрослые.



Каков вред гаджетов для детей?

Специалисты отмечают, что чрезмерное увлечение планшетами отрицательно влияет на координацию движений руками. Это очень хорошо заметно в играх с мячом или воланом. Мелкая моторика развивается благодаря играм в «настоящие» конструктор или мозаику, а компьютерные мыши и сенсорный экран лишают кисти необходимых тактильных ощущений и не дают нормально развиваться.

Офтальмологи утверждают, что всматривание в маленькие предметы на экранах мобильных устройств приводит к близорукости. Также вред наносится детскому позвоночнику. Ни о какой правильной осанке не идет речь, если малыш долго сидит за компьютером или держит голову постоянно наклоненной к экрану смартфона.

Влияние гаджетов на речевое развитие.



С самого рождения у малыша артикуляционный аппарат готов к произношению звуков, остается лишь попасть в определенные условия. Связная речь «запускается» у ребенка в первые три года жизни, побуждение к разговору идет благодаря познанию окружающего мира с помощью взрослых членов семьи – малыш желает быть услышанным.



Когда ребенок пытается общаться, родители обязаны на это реагировать, называть ему все предметы и действия, что происходят вокруг, петь песни и учить стихотворения. «Залипание» в гаджетах вместо живого общения тормозит речевое и когнитивное развитие, усложняет коммуникацию.



Детям, которые активно использовали технику с самого раннего детства, сложно удержать в памяти предложения при аудировании (прослушивании) текста, связывать слова. Они понимают лишь короткие фразы, теряя суть текста, что приводит к проблемам с чтением.



Некорректная работа мышц лица – еще одна проблема, к которой приводят частые игры на планшетах и смартфонах: глаза следят за яркими и четкими объектами, которые двигаются, и фокусироваться на неподвижных предметах ребенку все труднее. В дальнейшем у него возникают проблемы при чтении – он не может удержать взгляд на строке текста.



Влияние гаджетов на психику.



Несмотря на то, что гаджеты развивают нас интеллектуально, на наше мышление и восприятие они влияют в целом негативно. Они вызывают сильные эмоции как реакцию на яркие картинки, перенасыщают зрение и слух, но не дают взамен необходимых осязательных ощущений.



Малыш не может фантазировать, потому что ему уже предложен готовый формат игры. Игрок может получить позитивные эмоции без особых усилий. В реальной жизни для получения этих эмоций приходится потрудиться: выбрать понравившуюся игрушку, понять, как с ней



обращаться, позвать кого-то составить компанию. Так пропадают стимулы для взаимоотношений с окружающим миром.

Дети, выбирающие для себя игры-стрелялки, непреднамеренно искажают восприятие мира, впоследствии им все труднее отделять игру от реальной жизни. Перенимается модель поведения компьютерных героев, где за плохие поступки и убийства не несется никакой ответственности.

У компьютерных игр отсутствует объяснение приложения усилий для достижения результата. От реальных проблем в обычной жизни ребенок, привыкший только к проблемам виртуальным, будет подвержен депрессиям, стрессам и истерикам.



Как ребенку безопасно пользоваться техникой?

Врачи, психологи и педагоги сходятся на том, что безопасно проводить время с такими устройствами можно. Но для этого следует придерживаться некоторых правил:

до 2 лет малыши не используют гаджеты вообще;

с 3 до 4 лет они играют не более получаса в день;

в 5-6 лет ребенок может провести с гаджетами 1 час ежедневно;

ребенку в возрасте 7-9 лет разрешены 1,5 часа использования компьютера или смартфона в день.

В возрасте 10-13 лет можно безопасно проводить в компьютерной или мобильной технике до 2 часов ежедневно. С 14 до 16 лет допускается использование гаджетов до 3 часов в день.

Дошкольникам рекомендуется показывать развивающие ролики и мультифильмы, им можно играть в логические игры на внимание и память.



Идеально, если дети смотрят что-либо с родителями, обсуждая увиденное. Детям младших классов показаны игры, ориентированные на их возраст.



Польза гаджетов.



Несмотря на явный вред чрезмерного увлечения современными гаджетами, их положительное воздействие также велико. Компьютерная техника предоставляет доступ к большому числу игр и приложений, развивающих память, логику, направленных на изучение иностранных языков. Это также отличная возможность онлайн-образования в любой отрасли. Это могут быть занятия с репетитором, онлайн-школы и курсы, посещение дистанционных мастер-классов.

