

detkityumen.ru

Гаджеты: вред или польза для ребенка?

В нашем детстве все открытия сопровождалось любимой плюшевой игрушкой. Сейчас дети воспитываются с другими игрушками – гаджетами. Хорошо ли это?

Конечно же, в техническом прогрессе нет ничего плохого. Смартфоны, планшеты и ноутбуки позволяют детям развиваться с еще большей скоростью. Но часто родители используют гаджеты для того, чтобы отвлечь или занять малыша. В дальнейшем девайсы превращаются в инструмент воздействия (запрет пользования при плохом поведении, оценках), что вырабатывает у ребенка нездоровую тягу к ним и может привести к **психологической травме**.

Кроме того, в результате взаимодействия с гаджетами у детей могут возникнуть **проблемы с физическим здоровьем**. Исследователи из российского Центра электромагнитной безопасности утверждают, что электромагнитное излучение от современных коммуникационных устройств оказывает негативное влияние на центральную нервную систему. Причем наиболее подвержен ему именно детский организм.

Анализ групп школьников показал, что дети, регулярно использующие планшеты и смартфоны, отличаются рассеянным вниманием и снижением коэффициента развития интеллекта.

Это лишний раз подтверждает, что во всем нужны мера и разумный подход. «Несмотря на все минусы, у гаджетов больше плюсов, если их использовать правильно, – уверена **Елена Кашкарова**, депутат Тюменской областной Думы, куратор федерального проекта «Крепкая семья». – Не будет преувеличением сказать, что интернет и привязанные к нему технические средства спасают жизни. Еще лет 15 назад мы и мечтать о таком не могли, а сегодня мировые светила в сфере онкологии и кардиологии проводят онлайн-консультации с коллегами из отдаленных уголков области, разбирая сложные медицинские случаи. Существуют гаджеты по измерению сахара в крови, давления и других жизненно важных показателей. Ну а что касается обучения – тут ресурс полезности различных технических устройств практически неисчерпаем. Но именно доступность гаджетов и интернета может причинить вред, если детям не объяснить правила поведения и коммуникаций в новом информационном пространстве. А это зачастую сложно еще и потому, что родители сами не знают многих вещей. Поэтому я настаиваю на том, чтобы у нас были полезные обучающие программы для всей семьи».

О последствиях постоянного взаимодействия с мобильными устройствами говорят педиатры и психологи. У многих детей начинаются проблемы с координацией движений. Возможны развитие близорукости, воспаление и инфицирование глазного яблока из-за сухости напряженных глаз. Вред для позвоночника, ухудшение кровоснабжения головного мозга из-за неестественного наклона головы – тоже вполне вероятные варианты.

«К нам в клинику все чаще стали обращаться родители по поводу возникновения различных расстройств здоровья у детей, злоупотребляющих компьютерными играми, – рассказал врач-остеопат Клиники семейной остеопатии **Николай Тоболкин**. – Компьютерная зависимость официально отнесена к заболеваниям. Если ребенок постоянно играет на смартфоне и планшете, это тормозит развитие нервной системы, вызывает зависимость и привычку убивать время. Детей необходимо обучать правильному использованию компьютерных устройств, чтобы минимизировать вред здоровью, заболевания позвоночника и задержку речевого развития».

«Мы проводили исследование в одной из гимназий Тюмени. К моменту поступления в школу у 15-17% учеников есть патология зрения, а к окончанию школы проблемы имеют 60% ребят. Показатели по стране в целом не сильно отличаются: 10-15% и 50% соответственно. Ведь сейчас гаджеты используют не только дома, но и в учебных заведениях – интерактивные доски, компьютеры в классах информатики, презентационные доски. Но в любом случае наибольший вред наносит телефон, так как у него экран с небольшим разрешением, ребенку приходится щуриться, достаточно сильно напрягать зрительную систему. Чтобы минимизировать последствия, необходимо придерживаться санитарно-гигиенических норм», – добавила начальник отдела контроля качества медицинской помощи, детский врач-офтальмолог ГАУЗ ТО «Областной офтальмологический диспансер» **Елена Радзивилюк**.

Она также дала **ряд рекомендаций**.

- Детям до трех лет вообще не стоит взаимодействовать с гаджетами и напрягать зрение.
- С 1 по 5 класс пользоваться мобильными устройствами можно не более 15-20 минут в день.
- Для учащихся средних и старших классов время обращения с гаджетами может составлять 1-3 часа, но однозначно с перерывами.
- Обязательно нужно позаботиться об освещении. При выполнении домашних заданий в вечернее время необходимы верхнее освещение и настольная лампа.
- Ни в коем случае нельзя ни читать, ни играть с гаджетом лежа. Только сидя за столом с прямой спиной.
- Родителям необходимо обращать внимание, не щурится ли ребенок. При подозрении на снижение зрения обязательно обратиться к врачу-офтальмологу. Детям, которые уже имеют проблемы со зрением, важно выполнять рекомендации врача и регулярно проходить офтальмологические осмотры.
- Как можно больше времени проводить на свежем воздухе, заниматься спортом, употреблять в пищу больше овощей и фруктов.

«Мой ребёнок, которому 7 лет, отлично владеет планшетом. Однако, у него есть временное ограничение на использование планшета, не более 1 часа в день. Ну и мы, как "вредные" родители, даем планшет только после того, как выполнены все домашние задания, а также задачки из шахматного учебника. Если раньше в планшете было больше развивашек, то сейчас там игры, которые направлены на воображение, образное мышление. Я всегда внимательно отслеживаю, какие игры установлены на планшете. Также ему нравится смотреть ролики из YouTube. А потом мы с беседуем на темы: какие насекомые самые сильные, какие растения, почему гремит гром или сверкает молния. О некоторых фактах, о которых он мне рассказывает после просмотра роликов, я и не знала, - поделилась **Наталья Ситова**, директор интернет-проекта «Детки!». - Без гаджетов в наше время никуда, но, однозначно, во всем должна быть мера. Со старшей дочкой планшет нам не раз помогал. На нём установлены различные логоритмические песенки и пропевки на гласные звуки, слоги, звукоподражания животных, во время долгой дороги, перелетов использование планшета спасает окружающих от лишнего шума. Кстати, мы временами всей семьей подпеваем этим песенкам, настолько они хорошо ложатся на слух и отлично запоминаются».

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category150/4065/