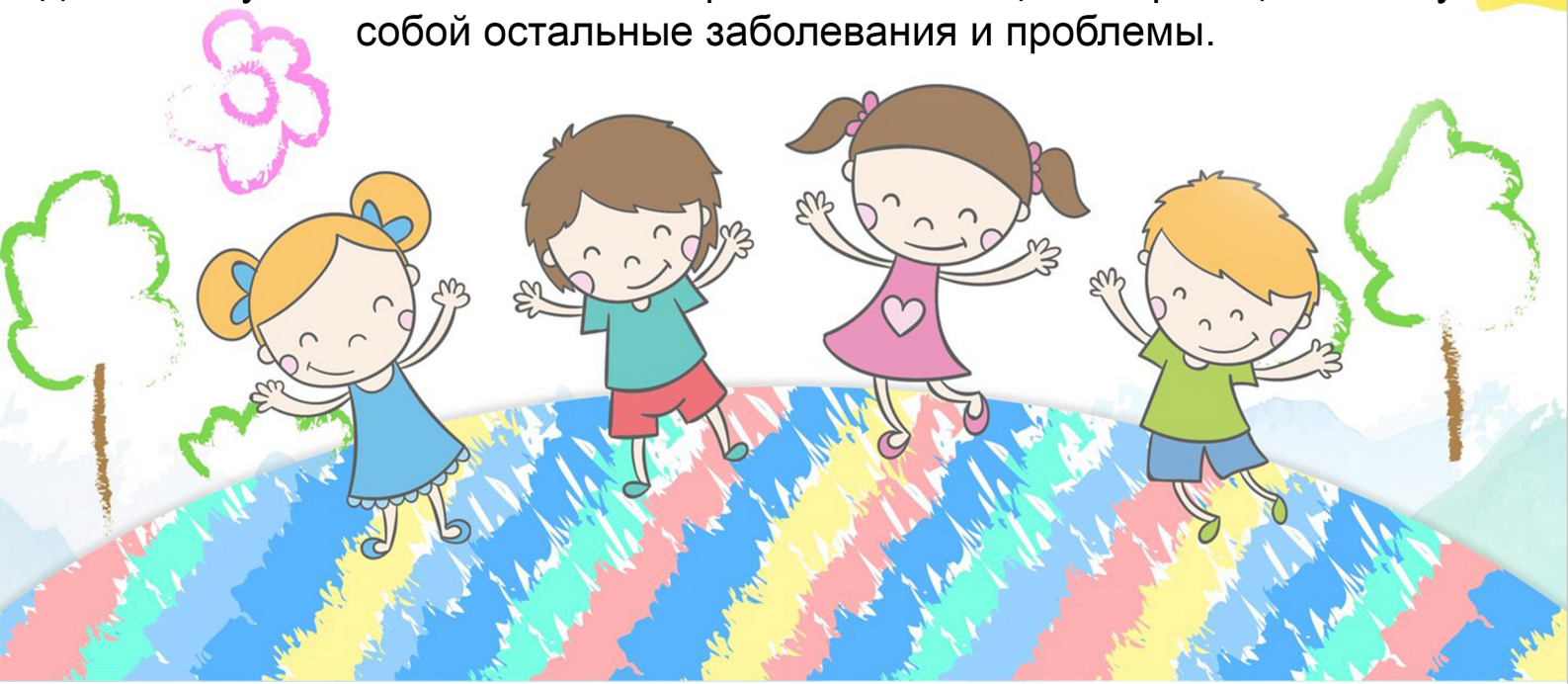


Консультация для родителей

Как смартфоны влияют на развитие ребёнка?

Медицинским сообществом общепризнано, что переизбыток времени, проведенного с гаджетами, приводит к изменениям в структуре головного мозга, ожирение, диабет, тревожность, депрессию, нарушение сна.

- **Нарушение сна.** Всемирная организация здравоохранения пришла к выводу, что смартфоны действительно влияют на качество сна. У детей может возникать бессонница в случае, если они проводят много времени за смартфоном или любым другим гаджетом перед сном. Причиной тому становится мелатонин — гормон сна, который вырабатывается в организме только при наступлении темноты. Но если уж перед глазами ребенка постоянно находится техника, — ни о каком сне не идет речи.
 - **Проблемы с позвоночником.** Сидячая поза, голова опущена вниз — все это характерно для детей, которые проводят время за смартфоном. Все это плохо влияет на позвоночник, особенно на шейный и поясничный отделы.
 - **Проблемы со зрением.** Длительное смотрение на экран с близкого расстояния плохо влияет на зрение детей. Это может стать причиной того, что ребенок не видит одинаково хорошо на близком и дальнем расстоянии. Также может возникнуть синдром сухого глаза, что становится причиной инфекционных заболеваний глаз.
 - **Боли в голове.** Длительное пользование смартфоном может вызвать головную боль из-за того, что мышцы шеи постоянно находятся в напряжении. Это в свою очередь влияет на сосуды и уменьшает поступление кислорода в мозг.
 - **Лишний вес.** Постоянное сидение в телефоне вызывает дефицит активности у детей. Они гораздо меньше двигаются и занимаются физической активностью, что может стать причиной ожирения.
- Проблемы с физическим здоровьем детей могут серьезно влиять на их дальнейшую жизнь и состояние организма. Они цепной реакцией влекут за собой остальные заболевания и проблемы.



Влияние смартфонов на психику детей

Не менее важно и негативное воздействие гаджетов на психоэмоциональное состояние детей. Иногда эти проблемы оказываются даже серьезней, чем проблемы с физическим развитием, поэтому нужно знать врага в лицо.

- **Проблема эмоционального развития.** Гаджеты — это серьезная угроза нормальному общению ребенка со сверстниками. Все чаще современные подростки заменяют живое общение виртуальным, что негативно влияет на формирование их социальных навыков.
- **Рассеянность.** Гаджеты становятся причиной того, что у ребенка рассеяно внимание, проблемы с концентрацией.
- **Перегрузка сенсорной системы.** Сенсорная система человека ответственна за восприятие сигналов из окружающей среды. С дисплеев гаджетов дети получают слишком много сигналов, что вызывает агрессию, раздражение, капризы. Негативное воздействие смартфонов на общее состояние организма детей — недостаточно изученная сфера. Но даже те данные, которые есть сейчас, показывают очевидный вред гаджетов на детей.

Однако, хотелось бы отметить и положительные стороны влияния гаджетов для детей.

Преимущества смартфонов для детей. Несмотря, на весь вред, который может принести любой гаджет для ребенка, у него все же есть преимущества. Возможно, именно они не позволяют родителям полностью отказаться от использования техники.

- **Связь.** Когда ребенок на связи, любому родителю спокойней на душе. Можно в любой момент его набрать, узнать, где и с кем он находится. Дети также могут позвонить своим родным в случае опасности и оповестить их об этом.

Сейчас для этого не обязательно приобретать именно телефон. Можно использовать смарт-часы с сим-картой.

- **Обучение.** К счастью, смартфон можно использовать с пользой для ребенка. Сегодня есть масса полезных каналов для обучения и развития детей. Можно играть в развивающие игры, проходить тесты на логику, решать головоломки, изучать языки
- **Навыки взаимодействия с электронными устройствами.** Взрослым без телефона, планшета, компьютера просто не обойтись. Уметь пользоваться современными технологиями сегодня чрезвычайно важно, как для работы, так и для учебы.

Выводы: Пользоваться гаджетами ребенку можно, но дозированно. Для достижения учебных или познавательных целей.

