

## Консультация для родителей «Современные гаджеты и их влияние на детей»

С каждым годом связь между современными гаджетами и молодым поколением укрепляется, и дети все раньше овладевают современными техническими разработками. В некоторых семьях, как только ребенок научится сидеть, его уже сажают перед экраном. Домашний экран заменяет бабушкины сказки, колыбельные песни

мамы и разговоры с отцом. Экран становится главным "воспитателем" ребенка. По сути, ребенок не задает вопросов, не требует ничего, не шалит и не подвергает себя риску, но при этом получает впечатления, обретает новые знания и осваивает современную цивилизацию.

Существует противоречивое мнение относительно безопасности такого использования гаджетов детьми. Одни родители поддерживают эту идею, в то время как другие решительно против. Как обычно, истина находится где-то посередине. Есть, конечно, недостатки: во-первых, здоровье может пострадать - если ребенок часто проводит время в интернете или играет в компьютерные игры, это может вызвать проблемы со зрением.

Возникает синдром **«сухого глаза»** Это связано с тем, что из-за постоянной концентрации внимания человек перед монитором реже моргает. Дети очень увлечены игрой или просмотром мультфильма, и они забывают о таком простом действии. В результате слезная пленка высыхает и истощается. Появляется ощущение сухости или «песка» в глазах, с которым дети борются своеобразно - начинают тереть их грязными руками, что, в свою очередь, к различного рода

может привести к заболеваниям.

**Близорукость.** Если систематически держит от себя расстоянии. постоянно повышать изображения, что зрительных мышц.



ребенок экран на маленьком Глаза вынуждены резкость чревато спазмом Оптимальное

расстояние между глазами и монитором - 60-70 см

Как утверждают специалисты, у детей в раннем возрасте зрение «садится» очень быстро, примерно, за полгода, а вот восстановлению поддается не всегда. Поэтому родители должны следить, чтобы ребенок не жил в «обнимку» с гаджетом, а все-таки играл и развивался еще и в реальном мире.

Еще **один минус постоянного общения ребенка с современными технологиями-малоподвижный образ жизни.** Дети, которые постоянно играют в планшетный компьютер или ноутбук, практически не двигаются, да и сидят со своими любимыми гаджетами, зачастую, сутулясь. Все это провоцирует искривление позвоночника и проблемы с осанкой.

Наконец, интерактивные развлечения нередко приводят **к головным болям**, поскольку статичное напряжение, в первую очередь, ощущают мышцы шеи. От этого сдавливаются кровеносные сосуды, и снижается приток насыщенной кислородом крови к головному мозгу. Отсюда и головные боли, которые проходят только после хорошей физической разминки или активной прогулки на свежем воздухе.

### **Минусы, безусловно, и в нанесении ущерба психическому здоровью.**

Но, сказанное выше, отнюдь не означает призыва исключить компьютер, планшет из жизни детей. Вовсе нет. Это невозможно и бессмысленно. Но в раннем и дошкольном детстве, когда внутренняя жизнь ребёнка только складывается, экран несёт в себе серьёзную опасность.

Предоставлять свободный доступ к информационной технике можно только за пределами дошкольного возраста (после 6-7-лет), когда дети уже готовы к её использованию по назначению, когда экран будет для них именно средством

получения нужной  
властным хозяином  
не их главным



информации, а не  
над их душами и  
воспитателем.