Гаджет — небольшое устройство, предназначенное для облегчения и усовершенствования жизни человека. Гаджеты широко распространены в самых разных сферах: фитнес-трекеры, смарт-браслеты, и т.д..

Но мы сегодня поговорим о таком гаджете, как мобильные телефоны, планшеты.       Речь пойдет о пользе и вреде этих устройств.                                           Влияют ли телефоны, планшеты, компьютеры на здоровье детей?

В современном мире цифровых технологий невозможно представить людей без гаджетов. Сотовые телефоны, планшеты, компьютеры – неотъемлемая часть нашей жизни.

 Предлагаю рассмотреть все плюсы и минусы использования детьми современных технологий.

 Каковы же  ***Отрицательные стороны общения с устройствами***

***- Ухудшение зрения.*** Если малыш постоянно смотрит на монитор или экран мобильного устройства, это отразится на его зрении.

Возникает:

- *синдром «сухого глаза»  (из-за постоянной концентрации внимания человек перед монитором реже моргает, появляется ощущение сухости или «песка» в глазах);  
- близорукость (если ребенок систематически держит экран на маленьком от себя расстоянии)*

На основании того, сколько лет ребенку, можно определить допустимую норму пребывания перед монитором:

- младше 5лет – не более 10минут;

- 5-7лет – 15-20 минут;

- 7-11лет – 20-30минут;

- 12-14лет – 30-45минут;

- 15-16лет 1-2 часа.

**-**Но при условии 10-15 минутного перерыва после 30 минут игры.

* ***-*Малоподвижный образ жизни –**
* *нарушение осанки и деформация позвоночника*
* *задержка формирования организма*
* *ослабление иммунитета*
* *ожирение*
* головные боли  (*снижается приток насыщенной кислородом крови к головному мозгу)*

***- Нанесение ущерба психическому здоровью.***

* ***задержка речевого развития***

Исследования доказали, что у 20% детей, нянькой которым служили телевизоры, обнаруживалась задержка речи и развития в целом.

* ***ухудшение моторики***

Сенсорные экраныне дают развивать моторно-двигательные навыки, без которых потом гораздо сложнее осваивать математику и научные дисциплины.

* ***потеря контроля над эмоциями***

Активное использование гаджетов в детстве мешает развитию эмпатии (умения сочувствовать). Дети, которых успокаивают с помощью электронных устройств, не научаться управлять своими эмоциями.

* ***снижение познавательных способностей***
* Ребенку важны телесные переживания, то есть необходимо телесное самоощущение, которое притупляется, если ребенок сидит за компьютером.
* ***отсутствие коммуникативных навыков***

Ребенок не общается, у него нет совместного решения проблем с кем-либо.

* ***проблемы со сном***

Снижается продолжительность сна и увеличивается время засыпания.

* ***проявление жестокости и агрессивности***

Особенно наносят вред психическому здоровью детей игры, не соответствующие их возрасту. Например, те, в которых присутствуют сюжеты с элементами насилия, кровью.

-**Злоупотребление гаджетами приводит к формированию зависимости.**

Как же определить, где та грань между здоровым интересом и зависимостью от гаджетов. Понять это несложно, понаблюдав за поведением ребенка и ответив на такие вопросы:

• Сколько по времени ребенок играет в компьютерные игры? Если больше часа в день – стоит задуматься.

• Может ли ребенок занять себя игрой без компьютера или планшета?

• Насколько легко можно отвлечь ребенка от компьютера, позвав его кушать, играть или спать?

• Любит ли ребенок рисовать на бумаге, читать книги или слушать мамино чтение либо же всему этому предпочитает компьютер?

• Может ли ребенок провести один или несколько дней, ни разу не заглянув в компьютер?

**Причины компьютерной зависимости**

* **Отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных отношений в семье*.*** Когда родители не уделяют ребенку достаточно времени, не интересуются состоянием душевного мира, мало спрашивают о его чувствах, о том, что действительно волнует и тревожит ребенка, не слышат его. Конечно, по указанной причине может развиваться не только зависимость от компьютерных игр и развлечений, но и различные формы отклонений в поведении.
* **Отсутствие у ребенка серьезных увлечений**, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером.
* **Неумение ребенка налаживать желательные контакты** с окружающими, отсутствие друзей.

**Как предотвратить зависимость от гаджетов?**

**- Играть в сюжетно-ролевые игры с ребенком.**

— Играйте в тот же магазин, дочки-матери, парковку какую-нибудь постройте для машин. Ведь такие занятия никто не отменял, именно они дают ребенку развитие, понимание окружающей среды, социальные контакты.

Чтобы детей повернуть в сторону игрушек, надо их заинтересовать. Возможно, пять-десять минут, проведенные с ребенком, помогут в дальнейшем решить многие проблемы. Сейчас вы услышите его — через несколько лет он услышит вас.

Отвлекать ребенка от мультфильмов и компьютера можно не только с помощью игр. Если хотите показать ребенку, что он вам не безразличен, что вы готовы проводить с ним время, слушать и разговаривать, зовите на кухню. Пусть моет овощи, раскладывает хлеб, помогает готовить ужин, к примеру. Вечером старайтесь найти для своего сына или дочери спокойное занятие — пусть лепит, рисует. Ребенок, как и взрослый, за день устает, и ему тоже нужно отдохнуть от насыщенных событий.

Чем еще заинтересовать ребенка?

* играйте в настольные, подвижные игры
* *посещайте кружки, театры, парки развлечений,*
* *гуляйте разговаривайте*
* *определите для каждого члена семьи свои обязанности и следите за их исполнением.*

***Но, необходимо сказать и о положительных сторонах***

* ***Возможность ненадолго занять ребенка в условиях длительного ожидания.***

*Все знают, что детки плохо переносят долгие очереди, время однообразных длительных путешествий, ожидание в поликлиниках и т.д. В таких ситуациях можно минут на 10-15 отвлечь малыша. Это время родители тоже могут провести с пользой, запустив познавательную и развивающую игру. Так они смогут и пообщаться со своими детьми, и дополнительно знакомить их с новыми знаниями.*

* **Возможность всестороннего развития ребенка*,***в том числе познавательных процессов, таких как внимание, память, воображение и т.д.
* **Удобство связи, мобильность,** решение каких-то вопросов, связь с родными - контроль за детьми со стороны родителей
* **Овладение новыми навыками**: можно научиться фотографировать, снимать видео
* **Поиск информации**:  чтение детской литературы, ответы на интересующие детей вопросы.

*В настоящее время существует множество интерактивных развивающих игр.*

*Например, «Найди отличия», «Что бывает зимой?» и многие другие*

Предлагаю подвести итог:

**Памятка по использованию компьютера**

1.Ребенок может играть в компьютерные игры не более 15 минут в день.

2.Лучше играть в компьютерные игры в первой половине дня.

3.В течение недели ребенок может работать с компьютером не более 3- раз.

4.Комната, в которой он работает за компьютером, должна быть хорошо освещена.

5.Мебель (стол и стулья) по размерам должна соответствовать росту ребенка.

6.Расстояние от глаз ребенка до монитора не должно превышать 60 см.

7.В процессе игры ребенка на компьютере, необходимо следить за соблюдением правильной осанки ребенка.

8.После игры с компьютером нужно обязательно сделать зарядку для глаз.

9.Игровую деятельность с компьютером нужно сменить физическими упражнениями и играми.

Известно, что технический директор компании Ибэй, предоставляющей интернет-услуги, отправил своих детей в школу, которая использует привычные инструменты (ручки, карандаши, линейки и т.д.) Также поступили сотрудники и других подобных компаний, как Гугл, Эйпл, Эйчпи. В их школах нет компьютеров. Наверное, стоит задуматься!