

Консультация для родителей

«Гаджеты и их влияние на детей»

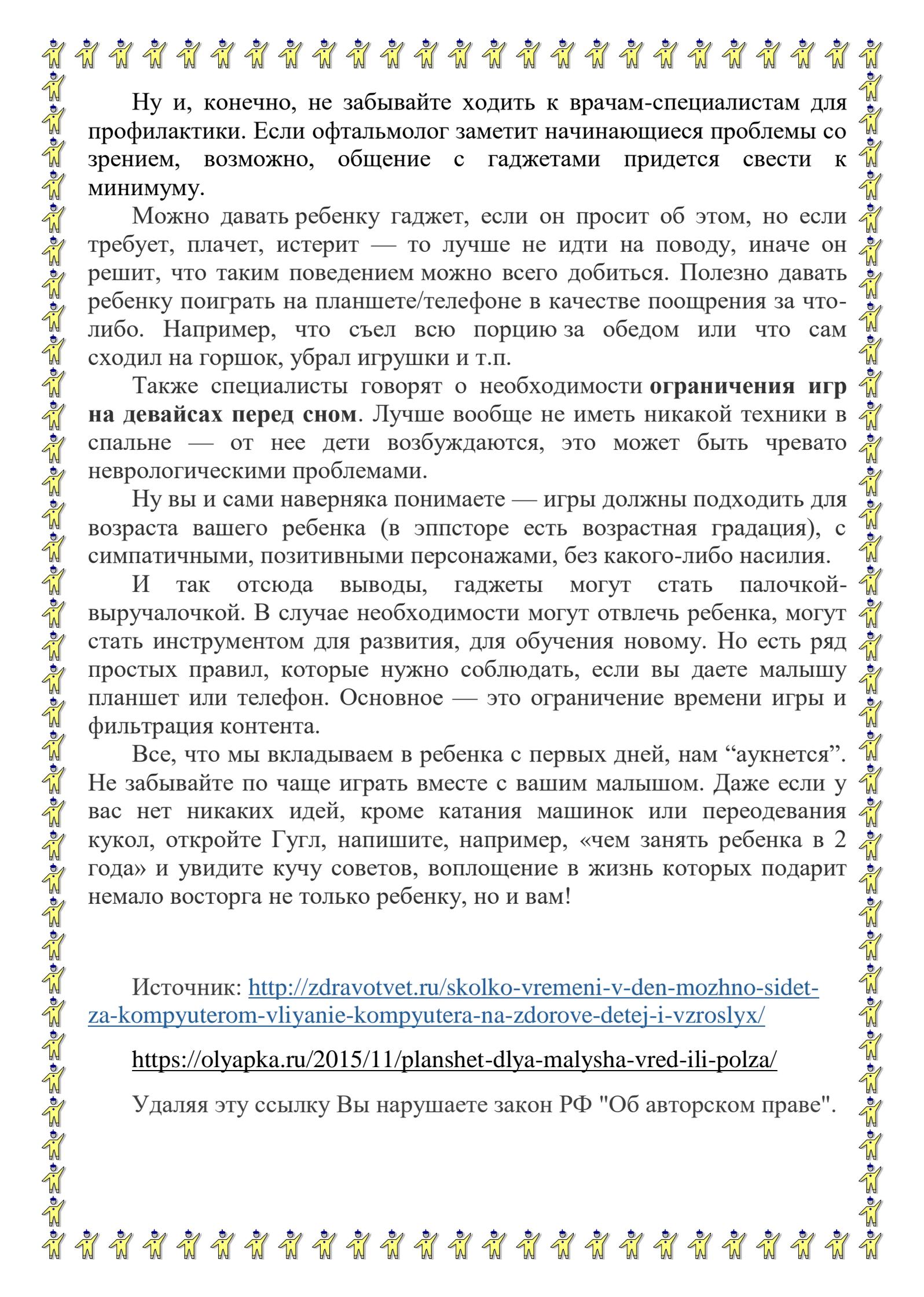
“В первые два года жизни ребенка его мозг увеличивается в 3 раза. К росту побуждает именно воздействие внешних стимулов, и это должны быть реальные предметы, либо рассказы родителей, а не картинки на дисплее и записанные звуки”. Доктор отмечает, что ребенку важно общаться с родителями, слышать звук из голоса, это формирует навыки речи и коммуникации.

Профессор Димитри Кристакис

Глобальная компьютеризация – это неоспоримый технический прогресс. Работать на компьютере умеют и пожилые люди и даже двухлетние малыши, чем их родители невероятно гордятся. И дети, и подростки готовы проводить за манящим монитором круглые сутки. При этом мало кто задумывается, откуда вдруг берутся детские истерики, почему подростков мучают головные боли и откуда у здоровых, не обремененных проблемами детей возникают проблемы со сном. Отказаться от компьютера полностью невозможно, поскольку в современном техногенном мире ПК стал обязательным элементом жизни. Но, как и любой технический гаджет, компьютер должен использоваться с умом, строго соблюдая время, условия и перерывы в работе.

Многие родители задаются вопросом – как девайсы влияют на зрение. Современные ЖК – экраны не мерцают, имеют комфортную подсветку и не влияют на зрение негативно. Но все же **есть правила, которые необходимо соблюдать, чтобы избежать излишней нагрузки на глаза:**

- предпочесть устройство с большим экраном — то есть планшет, а не телефон, на котором все мелко и придется вглядываться;
- ограничить время игры;
- избегать использования ребенком планшета в дороге, когда есть тряска;
- играть только при хорошем освещении, в темноте подсветка будет раздражать глаза;
- следить за тем, чтобы экран был не ближе, чем на 20 см от глаз.



Ну и, конечно, не забывайте ходить к врачам-специалистам для профилактики. Если офтальмолог заметит начинающиеся проблемы со зрением, возможно, общение с гаджетами придется свести к минимуму.

Можно давать ребенку гаджет, если он просит об этом, но если требует, плачет, истерит — то лучше не идти на поводу, иначе он решит, что таким поведением можно всего добиться. Полезно давать ребенку поиграть на планшете/телефоне в качестве поощрения за что-либо. Например, что съел всю порцию за обедом или что сам сходил на горшок, убрал игрушки и т.п.

Также специалисты говорят о необходимости **ограничения игр на девайсах перед сном**. Лучше вообще не иметь никакой техники в спальне — от нее дети возбуждаются, это может быть чревато неврологическими проблемами.

Ну вы и сами наверняка понимаете — игры должны подходить для возраста вашего ребенка (в эпсторе есть возрастная градация), с симпатичными, позитивными персонажами, без какого-либо насилия.

И так отсюда выводы, гаджеты могут стать палочкой-выручалочкой. В случае необходимости могут отвлечь ребенка, могут стать инструментом для развития, для обучения новому. Но есть ряд простых правил, которые нужно соблюдать, если вы даете малышу планшет или телефон. Основное — это ограничение времени игры и фильтрация контента.

Все, что мы вкладываем в ребенка с первых дней, нам “аукнется”. Не забывайте по чаще играть вместе с вашим малышом. Даже если у вас нет никаких идей, кроме катания машинок или переодевания кукол, откройте Гугл, напишите, например, «чем занять ребенка в 2 года» и увидите кучу советов, воплощение в жизнь которых подарит немало восторга не только ребенку, но и вам!

Источник: <http://zdravotvet.ru/skolko-vremeni-v-den-mozhno-sidet-za-kompyuterom-vliyanie-kompyutera-na-zdorove-detej-i-vzroslyx/>

<https://olyapka.ru/2015/11/planshet-dlya-malysha-vred-ili-polza/>

Удаляя эту ссылку Вы нарушаете закон РФ "Об авторском праве".