

## Консультация для родителей.

### «Как смартфоны влияют на детей»

Нынешние дети, кажется, уже рождаются с умением пользоваться различными гаджетами. Но стоит ли позволять малышу проводить время за смартфоном или планшетом?

Вспомните своё детство: мы лазали по деревьям и валялись в траве, бегали и прыгали, сшибая коленки и локти. С точки зрения родителей, это было баловство. А с точки зрения нейробиологов – развитие телесного самоощущения и познавательных способностей. Во время таких игр и проделок в предлобной коре мозга формируются нейронные связи, которые отвечают за восприятие окружающего мира, умение заранее просчитывать свои действия и справляться с неприятными эмоциями. И получить это возможно, лишь испытав всё на себе. Сидя перед экраном компьютера и переживая вместе с героями, которые бегают, прыгают, лазают, телесное самоощущение не развить.

Ребёнок должен бегать, прыгать, собирать конструктор и пазлы, играть в куклы и машинки. Подавляющее большинство родителей пользуются смартфонами, ребенок видит их в руках взрослых и, естественно, подражает. Почему-то именно в этих случаях все забывают, что одним из ведущих и древних методов обучения является подражание, особенно в раннем возрасте. Так что, хотите вы или нет, если вы пользуетесь современными техническими средствами, ваш малыш тоже будет их осваивать. Часто случается, что родители сами предлагают ребенку поиграть, "чтобы было тихо". Хороший способ, если ничего другого нельзя предложить взамен. Но следует помнить о нормах такого времяпрепровождения. Для малышек до шести лет — желательно до 30 минут.

**Известно, что в раннем возрасте большое значение для развития ребёнка имеет состояние его мелкой моторики**, от которой зависит и умение писать и считать, и умственные способности. Для этого детям испокон веков предлагалось перебирать крупу, нанизывать бусины, лепить из глины и пластилина, вырезать, вышивать, собирать мелкие детали конструктора. Ещё несколько лет назад учёные реабилитировали компьютерную мышку, заявив, что она тоже способствует развитию мелкой моторики. Но сегодня на откуп малышам отданы планшеты с сенсорными экранами. Тыканье же в них пальчиком никакого отношения к развитию мелкой моторики не имеет. Сенсорные экраны не позволяют детям развить мышцы пальцев и кисти. И научиться писать ручкой на бумаге таким детям будет очень непросто. Более того, дети, увлечённые смартфонами, даже не могут играть в кубики и собирать конструктор.

Это означает, что какой-то важный этап в своём развитии ребёнок не прошёл. А без него учёба в школе и всякие науки просто не будут даваться.

**Детские психологи считают, что злоупотребление смартфонами приводит к формированию зависимости, когда ребенок все свободное время старается посвящать компьютерным играм и онлайн-просмотру мультиков, отказываясь от других развлечений. Лишившись любимого электронного устройства, дети начинают чувствовать себя некомфортно и капризничать.**

**Малышам гораздо больше нравится учиться в игровой форме, и под присмотром родителей такие занятия могут быть очень эффективны. Так к прогрессу или к деградации ведёт увлечение смартфонами? Ответ на этот вопрос зависит от... родителей**

Глупо отвергать современные технологии и полностью лишать ребёнка телевизора, компьютера, мобильного телефона. Все эти устройства полезны, облегчают жизнь. Надо лишь научить ребёнка пользоваться ими.

Главное, чтобы все эти электронные устройства не подменяли собой жизнь.

### **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.**

**Преимущества смартфонов для детей**

Несмотря на весь вред, который может принести любой гаджет для ребенка, у него все же есть существенные 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.

**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.

**Приучение к здоровому образу жизни.** Как бы странно это не звучало, но с современными гаджетами следить за здоровьем стало значительно проще. Вы всегда можете скачать приложения на телефон, которые будут напоминать ребенку, пить воду, отслеживать количество шагов, напоминать сделать паузу и разминку и т.д.

**Навыки взаимодействия с электронными устройствами.** Взрослым без телефона, планшета, компьютера просто не обойтись. Если старшее поколение училось пользоваться новомодными гаджетами во взрослом возрасте, то у детей есть возможность осваивать их очень рано. Уметь пользоваться современными технологиями сегодня чрезвычайно важно как для работы, так и для учебы.

его набрать, узнать, где и с кем он находится. Дети также могут позвонить своим родным в случае опасности и оповестить их об этом.

**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.

**Приучение к здоровому образу жизни.** Как бы странно это не звучало, но с современными гаджетами следить за здоровьем стало значительно проще. Вы всегда можете скачать приложения на телефон, которые будут напоминать ребенку, пить воду, отслеживать количество шагов, напоминать сделать паузу и разминку и т.д.

**Навыки взаимодействия с электронными устройствами.** Взрослым без телефона, планшета, компьютера просто не обойтись. Если старшее поколение училось пользоваться новомодными гаджетами во взрослом возрасте, то у детей есть возможность осваивать их очень рано. Уметь пользоваться современными технологиями сегодня чрезвычайно важно как для работы, так и для учебы.