

## Тема: «Дети и гаджеты - вред или польза?»

### **Актуальность:**

Технологии не стоят на месте. Детей XXI века невозможно представить без электронных гаджетов и Интернета. Смартфон, планшет, ноутбук – неиссякаемый источник удовольствия для детей и предмет беспокойства наших родителей и воспитателей.

### **Цель консультации:**

Вместе с родителями разобраться, чем опасны гаджеты, какой от них вред и какая польза.

### **Задачи консультации:**

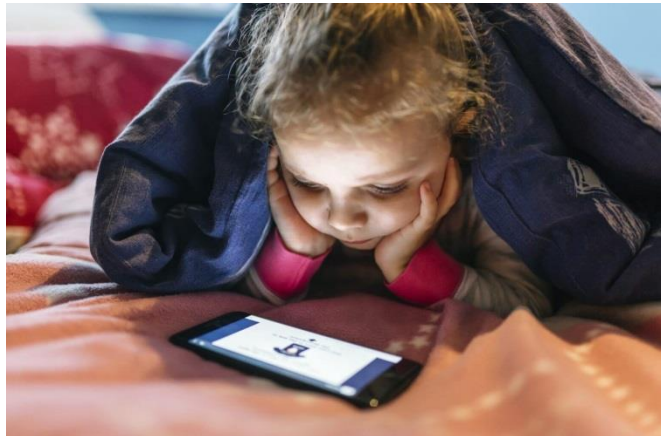
- организовать поиск информации о влиянии гаджетов на здоровье человека;
- провести социологический опрос среди родителей;
- проанализировать полученные данные.

### **Что такое гаджеты?**

В современном мире, где электронные технологии развиваются стремительными темпами, получили своё развитие гаджеты.

Гаджет – в переводе с английского языка - приспособление, устройство, техническая новинка, выполняющая ограниченный круг задач. Гаджеты – это смарт-телефоны, компьютеры, ноутбуки, планшеты, и другие электронные устройства. Они слышат, видят, нюхают, рассказывают и делают кучу разных мелочей.

Заглянуть в интернет проще простого. Ещё есть разные мелочи, например: ручки-диктофоны, очки-видеокамера на любой вкус и запросы. Удобные электронные штучки заполнили мир и заняли место в нашей жизни. Гаджеты появились, чтобы помочь нам. Они делают жизнь проще



и комфортнее. Однако, при чрезмерном увлечении электроникой, которая призвана помогать нам в жизни, может быть вредной для здоровья.

Мы попробуем рассмотреть все аргументы «за» и «против», но сначала обратимся к рекомендациям врачей. Они считают, что «золотая середина» — это пребывание ребенка у монитора (компьютера, планшета или смартфона) со следующей продолжительностью

- Дети 4-5 лет — не более 15 минут;
- 6 лет — 20 минут;
- 7-9 лет — 30 минут;
- 10-12 лет — 40 минут;
- 3-14 лет — 50 минут.

Если складывается так, что занятие предполагает более длительное нахождение перед монитором, необходимо делать хотя бы 10-минутные перерывы. Эти цифры могут показаться довольно суровыми. Но, по мнению специалистов, даже взрослый человек не должен работать за компьютером непрерывно более часа.

## **2. Польза гаджетов**

Гаджеты можно рассматривать не как средство развлечения, а как реальную помощь. Существует множество сайтов и учебных приложений, направленных на развитие мелкой моторики, реакции, логики, памяти и других важных навыков. Которыми вполне может пользоваться ребенок дошкольного возраста.

Это развивает навыки самостоятельности и учит извлекать пользу из гаджетов, а не рассматривать их только как развлечение.

Можно выйти в интернет и просмотреть интересующую ребенка информацию.

Кроме того, специальные приложения даже помогают заниматься спортом. С легкостью можно найти тренировочные видео уроки, где уже будет подобран комплекс упражнений.

В целом, электронные устройства уже прочно вошли в нашу жизнь, и нет смысла полностью запрещать их. Но надо четко контролировать время, которое малыш будет тратить на интерактивные развлечения, а также извлекать выгоду из детских обучающих программ.

## **3. Вред гаджетов для здоровья**

Врачи, педагоги и психологи считают, что гаджеты могут покаречить психику ребенка и замедлить его развитие.

Их доводы:

1. Нагрузка на зрение.
2. Пониженный тонус мышц.
3. Ущерб для эмоционального развития.

### Нагрузка на зрение.

Известно, что люди, проводящие много времени за компьютером, страдают от так называемого синдрома сухого глаза. Это связано с тем, что из-за постоянной концентрации внимания человек перед монитором реже моргает. 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, может привести к конъюнктивиту.

Близорукости стоит бояться, если ребенок систематически держит экран на маленьком от себя расстоянии. Глаза вынуждены постоянно повышать резкость изображения, что чревато спазмом зрительных мышц. Оптимальное расстояние между глазами и монитором — 60-70 см.

### Пониженный тонус мышц.

Обратите внимание, когда вы играете в гаджеты, то сидите в одной позе. Это приводит к нарушению кровообращения в мышцах. После этого в ногах «покалывает», будто иголки колют.

Долгое сидение перед компьютером или с планшетом в руках лишает нас возможности двигаться, приводя к спазмам мышечных групп

и нарушению осанки. Для детей это особенно опасно, так как их мышечный и костный скелет все еще находится в стадии развития.

Наконец, интерактивные развлечения нередко приводят к головным болям, поскольку 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.

#### Ущерб для эмоционального развития.

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

С другой стороны, такая зависимость появляется только в том случае, если у ребенка нет альтернативных интересов. Постоянно находясь дома без определенных занятий, ребенку проще потратить свободное время на компьютер. Но как только появляются другие развлечения (прогулки, кружки, игры с родителями), он достаточно легко обходится без гаджетов.

Злоупотребление гаджетами влияет на мозг и нарушает сон. В результате у человека увеличивается риск развития бессонницы. А недостаток сна приводит к нарушению внимания, памяти и к психическим расстройствам. Постоянная нагрузка на глаза, перенапряжение нервной системы приводят к истощению организма. Играющий не совершает физической работы, а после игры он чувствует себя очень уставшим, плохо спит, становится агрессивным, озлобленным, нервным, у него ухудшается зрение.

#### **Памятка**

1. Помни о времени использования гаджетов детьми
  - 4-5 лет — не более 15 минут;
  - 6 лет — 20 минут;
  - 7-9 лет — 30 минут;
  - 10-12 лет — 40 минут;
  - 13-14 лет — 50 минут.
2. Если занятие предполагает более длительное нахождение перед монитором, необходимо делать 10-минутные перерывы.
3. Оптимальное расстояние между глазами и монитором — 60-70 см.
4. Не пользуйся гаджетами перед сном.
5. Удели время прогулкам на свежем воздухе, спорту, подвижным играм.
6. Будь осторожен! В сети можно столкнуться с опасностями (нужно сообщить родителям)!
7. Не забудь про обязанности по дому.

#### **Вывод:**

Можно сделать вывод, что гаджеты — неотъемлемая часть жизни современного человека. Но пользоваться этими приборами нужно разумно. Все знают о том, противостоять гаджетам и интернету очень трудно. С одной

стороны, это неисчерпаемый источник информации и способ разнообразных развлечений. С другой стороны, их постоянное использование небезопасно для здоровья, формируется зависимость от этих устройств. Ежедневная потребность в электронных играх, нахождение в виртуальном мире – не каждому под силу управлять своими эмоциями, желаниями и порывами. Среди фанатов гаджетов есть такое выражение: «Решил поиграть пять минут – прошел час». Игры воруют время! Проигранные минуты быстро превращаются в часы, часы складываются в потерянные сутки, недели и месяцы. Незаметно можно прочно увязнуть в электронных играх и сети интернета, как в паутине гигантского паука, питающегося людьми.

«В каждом доме нужен гаджет,  
Можно с ним и есть, и спать...  
Только гаджет не подскажет,  
Как тебе счастливым стать»

Сергей Боровец