

## ПАМЯТКА

# Влияние гаджетов на здоровье ребенка дошкольного возраста

В современном мире цифровых технологий невозможно представить людей без гаджетов. Сотовые телефоны, планшеты, компьютеры – неотъемлемая часть нашей жизни. Родители всегда являются примером для ребёнка, тем более в детстве. Дети наблюдают за мамой с папой, видят у них в руках средства коммуникации и интересуются ими. В наше время невозможно оградить детей от девайсов. По данным ЮНЕСКО 93 % современных детей 3-5 лет смотрят на экран 28 часов в неделю, т.е. около 4-х часов в день, что намного превосходит время общения с взрослыми.

Сейчас уже в младших классах ученикам необходимо знать компьютер, а сотовый телефон нужен первоклашкам. Так что полностью отказаться от электронных устройств у вас не получится. Родители должны знать негативное влияние гаджетов на организм и развитие ребенка, чтобы контролировать их использование.

**Негативное влияние на психику ребенка (враждебность по отношению к другим)**



**Психическое привыкание к играм (игромания)**



**Болезни опорно-двигательной системы (искривление позвоночника, патология костей кистей)**



**Болезни органа зрения (снижение остроты зрения)**



**Болезни эндокринной системы (лишний вес или ожирение из-за малоподвижного образа жизни)**



**Рассеянность внимания и снижение коэффициента развития интеллекта (не развивается воображение, образное мышление, фантазия, логика, концентрация внимания)**



**Проблемы в общении с другими людьми (личное общение заменяется виртуальным, живые эмоции и мимика - смайликами и стикерами. Ребёнок не учится высказывать своё мнение, делиться переживаниями, разделять чью-то боль)**



**Для профилактики компьютерной зависимости родителям можно дать следующие рекомендации:**

**1. Введите строгий режим.** «Общение» с компьютером для дошкольника должно составлять **20–30 мин в день**. Старайтесь не поддаваться на слезы, капризы и жалобы ребенка. Реагируйте спокойно, объясняйте терпеливо, детей помладше постарайтесь отвлечь другими занятиями.

**2. Поощряйте и хвалите детей.** Не стесняйтесь хвалить ребенка за вымытую тарелку, умение одеваться или дружную, спокойную игру с другими детьми. В компьютерные программы для детей заложено очень много поощрений, которые дети не слышат от большинства родителей. Компьютер не устает хвалить малыша, подчеркивает его способности, ум, ловкость, необыкновенность, позитивно реагирует даже на проигрыши и ошибки, в то время как взрослые часто относятся к промахам ребенка противоположным образом: срываются на раздражение и крик. А ведь именно поощрение является одним из волшебных ключей, открывающих дверь во внутренний мир наших детей.

**3. Станьте примером для ребенка.** Старайтесь сами не нарушать правила, которые устанавливаете для ребенка (с учетом своих норм, естественно). Проанализируйте, не являетесь ли вы тоже зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор, компьютер? Ваше освобождение – лучший рецепт профилактики зависимости у вашего ребенка.

**4. Стимулируйте разнообразную занятость ребенка.** Приобщайте его к домашним обязанностям, культивируйте семейное чтение, играйте вместе в настольные и другие игры, приобщайте ребенка к играм своего детства.