Консультация для родителей

** «О вреде гаджетов для здоровья детей»**

Сегодня мы затронем такую интересную тему, как вред планшетов, компьютеров, смартфонов, сенсорных телефонов и других гаджетов для детей.

Мы озвучим **11 причин,** которые отвечают на вопрос:

**«Почему я должен (должна) забрать у ребенка гаджет?».**

**1.** **У малыша не будет лишнего повода для слез.** Ведь, ни для кого не секрет, что если развивается привязанность к чему-либо, то человек раздражается, когда у него это отнимать. Причем такая реакция характерна для любого возраста.

Знакома ли Вам ситуация, когда Вы просите малыша выключить планшет, сенсорный телефон после длительных игр, а он начинает плакать и закатывает истерику? Думаю, да. А часто ли Вы возвращаете планшет, забрав с начала его у ребенка, только ради того, чтобы его успокоить? Думаю, что и такое бывает. Но, это приносит всего лишь временное облегчение.

Гаджеты ни в коем случае не должны быть инструментом для успокоения ребенка, у которого началась истерика. Лучше всего действуют добрые слова или отвлекающий маневр.

**2.** **Вред гаджетов для детей** проявляется и в том, что **они негативно влияют на формирование взаимоотношений с людьми**. Постоянное общение с родителями и совместные игры – это фундамент, который закладывается для дальнейших эмоциональных связей с окружающими. А если у ребенка есть неограниченный доступ к гаджетам, он постоянно играет игры и смотрит мультфильмы, этот процесс нарушается. Дети, находясь много времени в виртуальной реальности, по-другому начинают воспринимать мир и окружающих людей. У них хуже развивается нервная система, концентрация внимания и появляется зависимость от подобных устройств.

**3.** **Если нет смартфонов и планшетов, у детей не развивается зависимость от них.** В виртуальном мире дети имеют возможность постоянно пробовать что-то новое, у них нет ограничений в удовлетворении желаний. Они без особых усилий побеждают врагов, достигают целей, чувствуют себя победителями. Иногда одним нажатием на кнопку клавиатуры малыш может получить желаемое. А вот в реальной жизни все намного сложнее. Поэтому ребенок быстро привыкает к различным гаджетам и не всегда контролирует себя.

**4.** **Без длительного времяпровождения за планшетом у малыша улучшается сон.** Ни для кого не секрет что в период с 21:00 до 1:00 организм и нервная система отдыхают. Однако многие дети пренебрегают этим отдыхом, особенно подростки, они могут засидеться за планшетом, не ощущая времени вообще.

**5.** **Вред планшетов для детей** заключается еще и в том, что **они отвлекают от учебного процесса.** Если не увлекаться гаджетами, повышается интерес к учебе. Планшеты и смартфоны постоянно отвлекают детей, делают их более рассеянными. Кроме того, компьютерные игры ограничивают творческое воображение малыша.

**6.** **Если кроха не будет много времени проводить за планшетом, телефоном, он станет более общительным.**

Есть один интересный факт: когда мы кого-то обижаем у нас в памяти остается образ и реакция человека на слова. Детей это тоже касается. Со временем они начинают понимать, что можно говорить друг другу, а что не стоит. Но, в виртуальной реальности совсем все по-другому. Ребенок не слышит интонацию обиженного, не видит язык тела и выражение лица, не чувствует изменений в настроении.

Технологии делают процесс общения проще, ведь они не учитывают человеческих чувств. Часто играя в игры и просматривая мультфильмы и фильмы, ребенок забывает о живом общении, некоторые дети даже начинают избегать новых знакомств, им так легче.

Но, не стоит забывать о том, что для нормального развития ребенок должен общаться со сверстниками, членами семьи, только так он научится понимать других.

**7.** **Вред смартфонов и планшетов для детей заключается еще и в ограниченной двигательной активности.** А здоровье ребенка полностью зависит активности. Если он часто сидит за компьютером, планшетом, смартфоном, он находится в статическом положении. Причем по несколько часов подряд. Это приводит к тому, что появляется лишний вес, и развиваются некоторые болезни.

**8.** **Детская наивность и доброта надольше сохраняться.** Чем позже ребенок столкнется с такими понятиями, как агрессия и насилие, тем лучше. Большинство игр, особенно для мальчиков, основано на принципах борьбы. А это может привести к тому, что у ребенка появится убеждение в том, что сила – это отличный способ решения проблем.

**9.** **Ребенок станет спокойнее.** Большой поток информации даже взрослого человека способен сделать неспокойным. А что говорить о детях?

**10. У ребенка останется хорошим зрение.** Уже давно доказано, что если человек много времени проводит за компьютером, он страдает от синдрома сухого глаза. И связано это с тем, что из-за концентрации внимания он реже моргает. А дети увлекаются играми и мультфильмами настолько, что появляется сухость либо ощущение «песка» в глазах.

Есть еще одна проблема, на которую стоит обратить внимание – это близорукость. Она может развиться, если малыш находится на близком расстоянии от экрана.

**11. Интерактивные развлечения часто приводят к головным болям,** ведь статичное напряжение негативно влияет на мышцы шеи. В результате сдавливаются кровеносные сосуды, снижается приток крови к головному мозгу.

В общем, никто не говорит о том, что гаджеты покупать не стоит, ведь сегодня без них никак, но пользоваться ними нужно, контролируя время и игры, мультфильмы, фильмы, которые просматривает карапуз.

Подготовила:

 Воспитатель Двинина Н. К.

(на основе интернет –ресурсов)