

## **Влияние гаджетов на детей: плюсы и минусы**

Достаточно сложно представить современную семью без различных гаджетов (от англ. Gadget – «техническая новинка»): смартфонов, компьютеров, ноутбуков, планшетов. Эти и другие электронные и цифровые устройства прочно обосновались в нашей жизни. Неудивительно, что нынешние малыши начинают ими интересоваться с самого юного возраста. Однако многих родителей волнует вопрос: безопасно ли подобное увлечение?

С одной стороны, не очень предусмотрительно полностью исключать из жизни дошкольника гаджеты, поскольку они способствуют интеллектуальному развитию детей. Современный мир выдвигает особые требования и одно из них – техническая грамотность.

С другой же – современные технологии зачастую отнимают у ребенка много времени, которое он мог бы истратить на более полезные занятия: подвижные игры, чтение книг, рисование.

Но как найти допустимую грань? В чем заключается польза и вред электронных средств для здоровья и развития ребенка?

Задача родителей – научить ребенка пользоваться гаджетами с пользой для себя, ведь, например, некоторые приложения учат малышей грамоте, математике, рисованию, развивают внимание, память и логическое мышление, а познавательные мультфильмы помогут в ненавязчивой форме передать ребенку новые знания об окружающем мире. Кроме того, в некоторых ситуациях телефоны и планшеты можно рассматривать как способ занять ребенка в длинной очереди в больнице, во время автомобильной поездки или стоянии в пробке. Не нужно брать с собой целый ворох игрушек, достаточно просто включить ребенку интересный мультфильм или поставить игру. В этом случае он не будет вас тормозить из-за скуки и интересно проведет время.

Однако необходимо помнить, что *длительное сидение* за гаджетами опасно для детского здоровья. Если ребенок излишне увлечен планшетом или ноутбуком, то может пострадать зрение – если ребенок проводит за монитором больше получаса в день, есть риск, что через шесть месяцев острота его зрения значительно снизится, ведь детские глаза испытывают огромную нагрузку; нарушается осанка – дети за компьютером часто сутулятся, что чревато искривлением позвоночника и многочисленными трудностями с осанкой в будущем; от длительного нахождения в одной позе может нарушиться циркуляция крови в конечностях, внутренних органах, страдает, в том числе, и головной мозг, что крайне негативно сказывается на интеллекте ребенка, чревато снижением концентрации внимания и памяти.

Да, гаджеты помогают детскому развитию, однако ребенку необходимо задействовать все каналы восприятия – потрогать предмет, покрутить, осмотреть со всех сторон, понюхать, наконец. Ни один компьютер, ноутбук или смартфон не заменит детям настоящей работы с различными материалами, радость от создания чего-то нового своими руками. В реальной жизни малыши фантазируют и воплощают задумки в лепке, вырезании,

раскрашивании, создании приложений. Даже самая «навороченная» программа с расширенным интерфейсом не угонится за детским воображением.

Несмотря на все плюсы гаджетов, помните, что планшеты или телефоны не являются предметами первой важности и необходимости для дошкольников и детей раннего возраста. Полноценное развитие возможно и без всех этих «чудес техники», но если вы все-таки хотите порадовать свое чадо, то следуйте принципу – техника для ребенка должна соответствовать его возрасту. Детям до шести лет лучше приобретать детские планшеты, которые предназначены именно для этого возрастного периода. В этом случае вы будете уверены, что гаджет полезен для ребенка, да и контролировать увлеченного кроху вам станет намного проще. Не покупайте маленьким деткам планшеты «на вырост» и дорогие телефоны лишь ради того, чтобы ваше чадо было «круче» всех. Зависимость от гаджетов может развиваться, если родители начнут подменять реальное взаимодействие с малышом различными электронными устройствами. Не используйте компьютер, чтобы увлечь ребенка, пока вы готовите обед или занимаетесь уборкой. Лучший выход – вовлекать детей в этот процесс. Нельзя допускать, чтобы малыш находился за компьютером больше установленных возрастных норм. Так, детям до трех лет не следует сидеть за ноутбуком больше 10 минут в день. Деткам постарше можно разрешить проводить больше времени за монитором, однако обязательны перерывы. Старайтесь придерживаться возрастных рекомендаций, указанных к компьютерным играм и мультфильмам. Информация, предназначенная для более взрослых детей, может перегрузить ребенка и даже привести к нервному срыву.

Старайтесь быть примером для своих детей. Не хватайтесь за телефон каждую свободную минутку. А за пару часов до сна вообще необходимо выключать и убирать все гаджеты. От мельтешения ярких картинок на экране нервная система детей возбуждается, из-за чего они плохо спят, видят во сне кошмары или не могут заснуть вовсе.

И не забывайте, что реальное общение с ребенком нельзя подменить никакими, даже самыми дорогими и новомодными устройствами.