## Консультация для родителей. Тема: «Дети и гаджеты - вред или польза?»

 Сильная зависимость человека от гаджетов с каждым годом приводит к всё более серьёзным проблемам, многие полностью уходят в виртуальную жизнь, забывая про своих близких. В Америке была организована акция протеста, когда на сутки люди отказывались от использования Интернета. Со временем зачинщики акции решили пойти дальше – они призывали на 24 часа отказаться от пользования любого электронного устройства, отключить мобильные телефоны. Так появился День выключенных гаджетов, который во многих странах отмечается 5 марта. Этот день важно посвятить добрым делам, реальному общению с родственниками, друзьями. Многие навещают родных, с которыми не виделись длительное время или выбираются на природу с семьёй, посещают культурные мероприятия: театры, выставки, концерты, читают бумажные книги, а не электронные.

**Актуальность**: Технологии не стоят на месте. Детей XXI века невозможно представить без электронных гаджетов и Интернета. Смартфон, планшет, нетбук – 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. Предмет исследования данной консультации: действие гаджетов на организм человека.

**Гипотеза:** гаджеты оказывают на человека вредное влияние.

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, поют, 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 заполонили мир и заняли место в нашей жизни. Гаджеты появились, чтобы помогать нам. Они делают жизнь проще и комфортнее.

Однако, при чрезмерном увлечении электроника, 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;

• 13-14 лет — 50 минут.

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

**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.

## Вред гаджетов для здоровья детей

Врачи, педагоги и психологи считают, что гаджеты могут покалечить 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 слёзная пленка высыхает и источается. 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 гаждеты, то сидите в одной позе. Это приводит к нарушению кровообращения в мышцах. После этого в ногах «покалывает», будто иголочки 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 мультиков, 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.

Можно долго рассуждать о том, что такое сознание. Это то, что управляет материей, или некая особенность психики, способность индивида, собственно, осознавать себя самого и происходящее вокруг. Не будем углубляться в философский аспект этого понятия, можно даже принять точку зрения, что сознание — лишь продукт деятельности мозга.

Это сейчас не так важно. Важнее другое — наше сознание не всегда управляется нами. С точки зрения психологии, сознание оказывает лишь 5% влияния на нашу жизнь, всё остальное — это влияние подсознания.

Нобелевский Лауреат Даниэль Канеман пришёл к выводу, что чаще всего поступки человека идут вразрез с элементарной логикой.

Как влияют гаджеты на детей? Собственно, гаджеты влияют на всех людей без исключения, но учитывая, что у детей психика ещё не сформирована, влияние гаджета на психику ребёнка может стать роковым. В психологии существует такое понятие, как гипногештальт. Говоря компьютерным языком, это своего рода вредоносная программа, вирус.

Очень хорошо это понятие раскрывает Виктор Пелевин простыми, понятными словами: «Например, ребёнок растёт бандитом, потому что окно его комнаты выходит на афишу кинотеатра, где постоянно всякие гангстеры с пистолетами». Очень удачный пример, как раз в контексте нашей темы. Проще говоря, если ребёнок регулярно сталкивается с какой–то условно негативной информацией, она может кардинальным образом повлиять на его жизнь, потому что психика ребёнка всё впитывает, как губка.

**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-минутые 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»

**Выводы делать, Вам, родители.**