



АНТИГАДЖЕТ

Сейчас без гаджетов прожить невозможно. Но вместе с ними пришли новые проблемы: интернет-зависимость, игромания и проблемы сидячего образа жизни. В последние годы ученые изучают влияние «цифровой реальности», интернета, гаджетов на психику и мышление человека.

Постараемся выяснить положительные и отрицательные стороны влияния компьютера на жизнь ребенка, а также узнать, какие правила надо соблюдать, чтобы сохранить здоровье.

ЧЕМ ОПАСНЫ СМАРТФОНЫ И ПЛАНШЕТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ



ЗАДЕРЖКА РАЗВИТИЯ КОРЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА У МЛАДЕНЦЕВ:

- ПРОБЛЕМЫ В ВОСПРИЯТИИ ОКРУЖАЮЩИХ ЛЮДЕЙ
- ЗАДЕРЖКА РЕЧЕВОГО И ОБЩЕГО РАЗВИТИЯ
- ПОТЕРЯ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТЬ

ПОВРЕЖДЕНИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА У ПОДРОСТКОВ:

- УХУЖДЕНИЕ ПАМЯТИ
- ПОТЕРЯ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ, АГРЕССИВНОСТЬ
- ПРОБЛЕМЫ С СОЦИАЛИЗАЦИЕЙ
- ВЫЗЫВАЕТ ПРИВЫКАНИЕ, ЗАВИСИМОСТЬ И ДЕПРЕССИВНОЕ СОСТОЯНИЕ

ПРОБЛЕМЫ С ФИЗИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ:

- ВЕС
- СПИНА
- ПОЗВОНОЧНИК
- ЗРЕНИЕ
- СЛУХ
- СОН

Ученые связывают избыточное время перед экраном с рисками для психического и физического здоровья.

Самое важно, что следует запомнить родителям, дающим ребенку гаджет, что мелькающий экран, яркий, бессмысленный и часто агрессивный

контент, а также возможность легко смахнуть непонравившееся видео или картинку, главная причина переутомления, гиперактивности, потери внимания, раздражительности, не умения прилагать усилий для выполнения задач и даже задержки речи, а не только проблем со здоровьем.

В первую очередь гаджеты ухудшают зрение. Если дошкольник регулярно больше 30 минут в день смотрит в монитор, то через полгода острота его зрения начинает снижаться. Постоянное вглядывание в экран приводит к близорукости, а напряжение глаз – к их сухости.

Дети за экраном сидят часто сутулясь, а это провоцирует искривление позвоночника и проблемы с осанкой в будущем. В результате долгого держания гаджета в руках, однообразного движения пальцами по экрану, могут возникнуть растяжение связок кисти, проблемы с сухожилиями, в особенности это касается большого пальца, возможно нарушение координации между сигналами головного мозга и движениями рук. 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. Также негативно влияет электромагнитное излучение, способное разрушать нейронные связи.

При длительном использовании планшета ребенок уменьшает свою двигательную активность, увлеченный малыш терпеливо сидит на одном месте. Отсюда популярность планшетов в самолетах и в очередях в поликлинику. Неподвижность приводит к ожирению.



Информационный мусор в интернете. Взрослому порой тяжело найти что-то нужное, а ребенку в обилии отвлекающих картинок и роликов вообще невозможно сосредоточиться и разобраться. Дети легко засматриваются всем подряд, не фильтруя информацию. Отсутствие осмысленного содержания в просматриваемых в соцсетях роликах и сюжетах игр отражается на отношениях детей. Им не интересно общаться друг с другом.

Уход от реальности – очередная и причина, и следствие зависимости от гаджетов. В современном мире людей окутывает такое множество страхов, внутренних комплексов и тревог - музыка, игры, постоянный просмотр социальных сетей помогает заглушить свой внутренний голос и создать самому себе иллюзию того, что в их жизни все в порядке.

Ещё один факт, который отмечают многие педагоги – резкое снижение фантазии и творческой активности детей. Дети теряют способность и желание самостоятельно занять себя, содержательно и творчески играть. Они не прилагают усилий для изобретения новых игр, сочинения сказок, создания собственного воображаемого мира. Ни один компьютер или смартфон не заменит детям настоящей работы с различными материалами, радость от создания чего-то нового своими ручками.

Для нормального физического и психологического развития ребенку обязательно нужно вести активный образ жизни, бегать и прыгать, собирать

пазлы, строить всевозможные домики, машины, самолеты из конструктора, клеить, рисовать, придумывать самому что-то, играть обычными игрушками.

Профилактика зависимости и проблем со здоровьем:

1. Введите строгий режим. «Общение» с гаджетом для дошкольника должно составлять 20–40 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 (за вымытую тарелку, умение одеваться или дружную, спокойную игру с другими детьми). Компьютер не устает хвалить малыша, подчеркивает его способности, ум, ловкость, позитивно реагирует даже на проигрыши и ошибки, в то время как взрослые за промахи часто срываются на раздражение и крик. Именно поощрение является одним из волшебных ключей, открывающих дверь во внутренний мир наших детей.
3. Станьте примером для ребенка, сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка (с учетом своих норм, естественно). Ваше освобождение – лучший рецепт профилактики зависимости у вашего ребенка.
4. Стимулируйте разнообразную занятость ребенка. Приобщайте его к домашним обязанностям, играйте вместе в настольные и другие игры, приобщайте ребенка к активному отдыху на природе.
5. Не давайте телефон, когда ребенок скучает. Ребёнок старше 3х лет способен самостоятельно играть в игрушки, рисовать, собирать пазлы, рассматривать картинки, помочь по дому, поиграть с питомцем.
6. Научите детей критически относиться к тому, что потребляет их мозг, в т.ч. чтобы ребенок не попал под влияние асоциальных групп и мошенников, не поддавался призывам рекламы и блоггеров.
7. Устраивайте цифровой детокс для всей семьи хотя бы один день раз в месяц. Не используйте гаджеты во время приема пищи и перед сном.

КАК УМЕНЬШИТЬ ВРЕД ОТ ГАДЖЕТОВ

РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ

ДЕТИ 3-7 ЛЕТ НЕ БОЛЕЕ 20-40 МИНУТ В ДЕНЬ,

ЖЕСТКИЕ ПРАВИЛА, КОГДА НЕЛЬЗЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

ИНТЕРСНАЯ АКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ИГРЫ, СПОРТ, РАЗВИВАШКИ

ЖИВОЕ ОБЩЕНИЕ

В СЕМЬЕ, С ДРУЗЬЯМИ, С ПЕДАГОГАМИ И НАСТАВНИКАМИ

ФИЛЬТР НА КОНТЕНТ

БЛОКИРОВАТЬ НЕЖЕЛАТЕЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ И КОНТАКТЫ

НАУЧИТЬ РЕБЕНКА, ЧТО МОЖНО И НЕЛЬЗЯ СМОТРЕТЬ, ИГРАТЬ, С КЕМ ОБЩАТЬСЯ

ЦИФРОВОЙ ДЕТОКС

1 ДЕНЬ В МЕСЯЦ

И ЕЖЕДНЕВНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВСЕХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ БЕЗ ГАДЖЕТОВ