

# Ребенок и гаджеты!

Телевизор, планшет, компьютер, игровая приставка, смартфон – эти гаджеты «украли» у нас детей в свой цифровой мир. Не без нашего содействия.

**Последние исследования приводят грустные цифры.** 66 % детей до двух лет смотрят телевизор! В среднем эти малыши проводят более 50 минут в день перед экраном. Дети 5-16 лет развлекаются с гаджетами примерно 6-7 часов в день! И чем старше ребенок, тем больше он к ним привязан.



## **5 причин ограничить электронное время:**



Несколько лет назад Американская Академия Педиатрии и Канадское Педиатрическое Сообщество рекомендовали детям до двух лет запретить всякое общение с электроникой, детям от трех до пяти – ограничить электронное время одним часом в день, а детям 6-18 лет – двумя часами. Опираясь на ряд исследований, специалисты назвали причины, почему это стоит сделать.

1. **Задержка развития.** Из-за гаджетов дети меньше гуляют и двигаются. От этого замедляется их физическое развитие и ухудшается способность к учебе. У одного из трех детей, с первого класса «подсевших» на игры, в итоге наблюдается задержка развития.
2. **Нарушение сна.** 60 % родителей вообще не контролируют своих чад во время использования гаджетов. 75 % детей позволено использовать планшеты, айпады и смартфоны в спальне. В итоге дети младшего и среднего школьного возраста спят значительно меньше, чем нужно их организму, что приводит к плохой успеваемости и общей усталости.
3. **Психические проблемы.** Чрезмерное пребывание у экранов провоцирует у малышей и школьников проблемы с психикой (расстройство внимания и концентрации, депрессии, страхи, психозы, проблемное поведение). Практически у каждого второго ребенка, злоупотребляющего просмотром игр и видео, наблюдается нарушение внимания и плохая память.

4. **Зависимость.** Механизм зависимости от гаджетов аналогичен наркомании и алкоголизму. В 2009 г. от «цифровой» зависимости страдал каждый одиннадцатый ребенок в возрасте 8-14 лет, сейчас – каждый девятый.
5. **Риск для здоровья.** Как ни стараются разработчики, они не могут сделать электронику абсолютно безопасной. В 2011 г. Мировая организация здоровья причислила смартфоны к категории риска 2В («возможно, вызывающих рак»). Дети реагируют на электронику намного чувствительнее взрослых, ведь их иммунная система и мозг находятся в процессе развития. Кроме возможных, есть еще очевидные факторы негативного влияния гаджетов на здоровье: стремительное ухудшение зрения и сколиоз.

Если сами родители все вечера проводят у телевизора или не отрывают взгляд от смартфона, они не смогут убедить детей в том, что это нездорово.

