



Малыши и телефон

Сегодня сложно представить ребенка, который бы не знал, что такое смартфон и не умел им пользоваться. Родители часто дают ребенку смартфон для того, чтобы тот не мешал

им заниматься его делами. **НО...**

У детей, которые проводят в планшете или смартфоне около 7 часов в день, наблюдается **истончение мозговой коры**. Обычно такое явление происходит с человеком во взрослом возрасте. Также наблюдается низкая успеваемость у тех, кто проводит за планшетом более 2 часов в день. Дети хуже справляются с тестами на логику и мышление и отстают в развитии от своих сверстников.

Смартфоны становятся причиной того, что у ребёнка не развивается воображение, образное мышление, фантазия, логика, концентрация внимания.

Смартфоны плохо влияют на **физическое состояние** детей (и взрослых тоже).

- Нарушение сна. У детей может возникать **бессоница** в случае, если они проводят много времени за смартфоном или любым другим гаджетом перед сном.

- **Проблемы с позвоночником.** Сидячая поза, голова опущена вниз — все это характерно для детей, которые проводят время за смартфоном. Все это плохо влияет на позвоночник, особенно на шейный и поясничный отделы.

- **Проблемы со зрением:** ребенок не видит одинаково хорошо на близком и дальнем расстоянии, может возникнуть синдром сухого глаза, что становится причиной инфекционных заболеваний глаз.

- **Боли в голове:** мышцы шеи постоянно находятся в напряжении, а это в свою очередь влияет на сосуды и уменьшает поступление кислорода в мозг.

- **Лишний вес.** Постоянное сидение в телефоне вызывает дефицит активности у детей.

Проблемы с физическим здоровьем детей могут серьезно влиять на их дальнейшую жизнь и состояние организма. Они цепной реакцией влекут за собой остальные заболевания и проблемы.

Не менее важно и негативное воздействие гаджетов на **психоэмоциональное состояние детей**. Иногда эти проблемы оказываются даже серьезней, чем проблемы с физическим развитием.

- Проблема **эмоционального развития**. Гаджеты — это серьезная угроза нормальному общению ребенка со сверстниками.

- **Рассеянность**. Гаджеты становятся причиной того, что у ребенка рассеяно внимание, проблемы с концентрацией.

- **Перегрузка сенсорной системы**. Сенсорная система человека ответственна за восприятие сигналов из окружающей среды. С дисплеев гаджетов дети получают слишком много сигналов, что вызывает агрессию, раздражение, капризы.

Но, не смотря на весь вред, **смартфоны – неотъемлемая часть нашей жизни. Они могут быть полезными для детей, если использовать их правильно**. Главное уметь контролировать своих детей и дозировать их взаимодействие с современными технологиями.