|  |
| --- |
| «Как влияют гаджеты на ребенка?»  Гаджеты стали неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Как минимум смартфон есть у любого взрослого человека. А родители, как правило, это пример для подражания ребенка. Выработать оптимальное время использования гаджетов у школьников, чтобы они не вредили себе, сложно, но как же обстоят дела с дошкольниками? Давайте рассмотрим подробнее влияние электронных устройств на разные сферы развития ребенка.  ***Гаджет*** (в переводе с англ. яз.) - 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. К ним относятся и разные мелочи, например: ручки-диктофоны, очки-видеокамера - на любой вкус и запросы. Удобные электронные устройства заполонили мир и заняли место в нашей жизни.  Следует согласиться, что гаджеты помогают нам. Они делают жизнь проще и комфортнее. Однако, при чрезмерном увлечении электроника, которая призвана помогать нам в жизни, может быть вредной для здоровья.  Существуют официальные, рекомендациям врачей о пребывании ребенка у монитора (компьютера, планшета или смартфона) со следующей продолжительность:  4-5 лет — не более 15 минут;  6 лет — 20 минут;  7-9 лет — 30 минут;  10-12 лет — 40 минут;  3-14 лет — 50 минут.  Если занятие предполагает более длительное нахождение перед монитором, необходимо делать 10-минутые перерывы (физкультминутки различного характера). По мнению специалистов, даже взрослый человек не должен работать за компьютером беспрерывно более часа.  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.  Ребенок школьного возраста вполне может пользовать такими приложениями, как график дел, расписание уроков, ведение дневника и т. д. Это развивает навыки самостоятельности и учит извлекать пользу из гаджетов, а не рассматривать их только как развлечение.  Можно выйти в интернет и просмотреть интересующую ученика информацию.  Существуют образовательные порталы и онлайн-платформы, на которых можно участвовать в онлайн-олимпиадах.  Кроме того, специальные приложения помогают самостоятельно заниматься спортом.  В целом, электронные устройства уже прочно вошли в нашу жизнь, и нет смысла полностью запрещать их. Но надо четко контролировать время, которое ребёнок будет тратить на интерактивные развлечения, а также извлекать выгоду из детских обучающих программ.  **Вред гаджетов для здоровья:**  ***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.***  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.  Довольно часто, интерактивные развлечения 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.  ***Расстройства сна***  По результатам исследований оказалось, что использование планшета в течение 2 часов в режиме яркой подсветки, снижает концентрацию мелатонина. Использование мобильных телефонов, планшетных устройств, крайне негативно влияет на сон ребенка. Могут присутствовать такие факторы как раздражительность, повышенная утомляемость.  ***Агрессия***  В любимых гаджетах, очень часто содержаться сцены насилия, которые крайне негативно влияют на несформированную психику ребенка, делаю его агрессивным по отношению к своим близким, друзьям. Жестокость и агрессия становится чем-то обыденным и привычным, стирается ощущение порога дозволенности. При этом дети не отдают себе отчёта в собственных действиях и не предвидят их последствий.  ***Проблема с концентрации***  Педагоги и психологи всё чаще отмечают у детей неспособность к самоуглублению, к концентрации на каком-либо занятии, отсутствие заинтересованности делом. Данные симптомы были обобщены в картину новой болезни «дефицит концентрации».  Этот вид заболевания особенно ярко проявляется в обучении и характеризуется гиперактивностью, ситуативностью поведения, повышенной рассеянностью. Снижается способность к запоминанию информации, затрудняется формирование новых нейронных связей в лобных долях мозга.  ***Психологические заболевания***  Чрезмерное увлечение компьютерными «штучками» способствует росту показателей детской депрессии, тревожности, дефицита внимания, биполярного расстройства, психоза и других психологических проблем.  ***Проблема с речью и коммуникацией***  Отставание в развитии речи.  В последние годы и родители, и педагоги всё больше жалуются на задержки речевого развития: дети позже начинают говорить, мало и плохо разговаривают, их речь бедна и примитивна. Однако, при чём здесь компьютер или планшет? Ведь ребёнок, сидящий у экрана, постоянно слышит речь. Разве насыщение слышимой речью не способствует речевому развитию? Какая разница?  Разница огромная. Речь - это не подражание чужим словам и не запоминание речевых штампов. Овладение речью в раннем возрасте происходит только в живом, непосредственном общении, когда малыш не только слышит чужую речь, речь окружающих, но и отвечает другому человеку, когда он сам включён в диалог.  Для того, чтобы ребёнок заговорил, необходимо, чтобы речь была включена в его конкретные практические действия, в его реальные впечатления и главное, в его общение со взрослыми. Но речь, исходящая с экрана, остаётся малоосмысленным набором чужих звуков, она не становится «своей». Поэтому дети предпочитают молчать, либо изъясняются криками или жестами. Использование планшетов и компьютеров лишает детей возможности общаться со своими родными, близкими, друзьями так же полноценно, как это делали их родители.  Конечно, не все так мрачно, и не у всех детей мы наблюдаем все вышеперечисленные проблемы в полном спектре, но тенденция есть и она очень хорошо прослеживается. Наша задача, как педагогов дошкольного образования, не напугать родителей ***«страшилками»***, а ухватить истоки проблематики и вовремя откорректировать ситуацию. Ведь механизм зависимости детей от гаджетов не так сложен. В начале это всего лишь зацикленность на восприятии экранного изображения. Малыш не вникает в суть происходящего, ему нужно чтобы мелькало, вертелось и шумело как крутящееся белье в стиральной машинке: смысла мало, но очень завораживает. И в нежном возрасте, когда внутренний мир ребенка только формируется, важно позволять внешним факторам влиять на него очень дозированно. Конечно, можно посмотреть с ним мультфильм, но порционно, с обязательным осмыслением увиденного. Экран гаджета должен быть источником нужной информации, а не хозяином ребенка.  И, пожалуй, самое главное, что не позволит впасть ребенку в зависимость от гаджетов, это не дать смартфону быть умнее, веселее и любимей мамы и папы. С нами им должно быть интереснее. |