

Уважаемые родители! Сегодня в нашей жизни мы не можем обойтись без гаджетов. Но к сожалению, компьютер заменил многим детям и чтение книг, и занятия спортом, и прогулки на свежем воздухе, и даже общение со сверстниками.

Признаки компьютерной зависимости могут быть двух типов:

• *Психические:*

- потеря контроля над временем, проведенным за компьютером;
- утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду,
- оправдание собственного поведения и пристрастия,
- раздраженное поведение, которое появляется, в случае если по каким-то причинам длительность работы за компьютером уменьшается.

• *Физические:*

- нарушения зрения, опорно-двигательного аппарата, питания, геморрой, хронические запоры.

Рекомендации ассоциации педиатров:

- Ребенок 0-2 лет не должен пользоваться гаджетами!!!
- Ребенок 3-5 лет при необходимости может проводить время с гаджетом без нанесения вреда своему здоровью не более 1 часа в сутки.
- Дети 6-18 лет при необходимости могут проводить время с гаджетом без нанесения вреда своему здоровью не более 2 часов в сутки.

По данным статистических опросов дети чаще всего превышают допустимое время пользования гаджетами в 4-5 раз!!!

5 причин, почему следует ограничить доступ детей к гаджетам:

1. Задержка развития

Использование гаджетов ограничивает движение и познание мира, что приводит к такому страшному для любой мамы вердикту — задержка развития.

Движение развивает внимание и способность к обучению, не забывайте об этом, уважаемые родители!

2. Эпидемия ожирения

У 80% детей, которые злоупотребляют гаджетами, диагностировано ожирение. Так, каждый 4 ребенок в Канаде и каждый 3 в США страдают от лишнего веса. А значит имеют высокий риск приобрести диабет, ранний инсульт, сердечный приступ и

много других заболеваний. Профессор Эндрю Прентис считает, что дети 21 века — это первое поколение, которое может не пережить своих родителей.

3. Дефицит сна

79% родителей не контролируют использование гаджетов и нарушают правила здорового сна своего малыша. У 75 % детей наблюдается дефицит сна, который приводит к ряду неврологических и психиатрических заболеваний.

4. Интенсивный рост мозга

До 2 лет мозг ребенка растет очень интенсивно, но с 2 до 18 лет его мозг продолжает расти и развиваться, пусть и не так быстро. Согласно исследованиям, стимулирование с помощью технологий негативно влияет на зоны мозга, отвечающие за внимание и возможность обучения. При не надлежащем контроле гаджеты могут провоцировать синдром дефицита внимания, проблемы с восприятием нового материала, когнитивные задержки, повышенную импульсивность и истерики.

5. Отсутствие привязанности и контакта с родителями

Каждый 10 ребенок безвозвратно теряет контакт с родителями из-за излишнего увлечения гаджетами.

Что делать, спросите вы?! Самое главное, что мы должны сделать, чтобы ребенок не “заразился” компьютерной зависимостью – это строго регламентировать время его пребывания за компьютером. Например, можно установить пароль, чтобы включали компьютер только взрослые.

Очень большое значение имеют отношения в семье. Больше общайтесь со своим ребенком, старайтесь быть в курсе его жизни, интересуйтесь не только оценками, но и тем, что его беспокоит, интересует, тем, как развиваются его отношения с другими людьми. Он не должен чувствовать себя одиноким. Задача взрослых – научить ребенка общаться, налаживать контакты со сверстниками.

Ребенок, у которого не все получается в реальной жизни, лидером стать не получается, и особых способностей нет, тоже может легко впасть в зависимость от компьютера. Поэтому необходимо повышать его самооценку, давая ему такие задания, которые позволили бы думать ребенку, что он не хуже других, находите, за что можно его похвалить.

И помните! Гаджеты не должны заменять ребенку родителей!