Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 212 «Солнышко»

Консультативный
материал

# ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ГАДЖЕТОВ НА ДЕТЕЙ (ПЛЮСЫ И МИНУСЫ)

Подготовила:М.П.Евдакова
воспитатель

Барнаул 2021

**Цель :**проинформировать родителей о влиянии гаджетов на психическое и физическое здоровье детей

**Актуальность:** детей XXI невозможно представить без электронных гаджетов и интернета. Они являются неиссякаемым источником удовольствия для детей и предметом беспокойства родителей.

В современном мире цифровых технологий невозможно представить людей без гаджетов. Сотовые телефоны, планшеты, компьютеры – неотъемлемая часть нашей жизни. Родители всегда являются примером для ребёнка, тем более в детстве. Дети наблюдают за мамой с папой, видят у них в руках средства коммуникации и интересуются ими. В наше время невозможно оградить сына или дочь от девайсов. Жизнь «преподнесла» нам серьезную психологическую проблему — зависимость от гаджетов (от англ. gadget, что обозначает «техническая новинка»). Ситуация сложилась на самом деле абсурдная: гаджеты созданы, чтобы служить человеку, а на деле они часто подчиняют человека себе. Особенно опасно, когда появляется зависимость от гаджетов у детей. Но родители могут либо регулировать их присутствие в жизни детей, либо пустить ситуацию на самотёк. Однако во всём нужна золотая середина. Сейчас уже в младших классах ученикам необходимо знать компьютер, а сотовый телефон нужен первоклашкам. Так что полностью отказаться от электронных устройств у вас не получится. Но на то и нужны родители, чтобы контролировать жизнь детей. Так что пользование гаджетов должно проходить под наблюдением мамы с папой.

## ПЛЮСЫ И МИНУСЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТОВ

*Положительное влияние современных гаджетов на детей*

- телефоны и планшеты помогают отвлечь малыша от затяжных занятий. Например, вы сидите в очереди к врачу или едете к бабушке в деревню на машине. Ребёнок от долгого сидения на одном месте устаёт, начинает нервничать, капризничать. Ему хочется побегать-попрыгать, и это нормально – он же ребёнок. Вот тут и приходят на помощь электронные устройства. Вы

даёте ему гаджет, и вот малыш уже занят игрой или рисует на нетбуке.

- в наше время большое развитие получает цифровое образование. Книги и методички постепенно уходят на второй план, уступая место компьютерным играм и мобильным приложениям. Они учат детей

  дошкольного возраста чтению, счету, рисованию. Они помогают развивать их память, внимание, логическое мышление. Также есть обучающие мультфильмы, рассказывающие ребёнку о природе, мире, вселенной, обо всём окружающем мире.
- Существует огромное количество развивающих и обучающих компьютерных программ для дошкольников. Это не «ходилки» и «стрелялки», а игры, которые помогают специалистам развивать способности ребенка и проводить коррекцию нарушенных функций. Кроме таких игр существуют образовательные программы по обучению детей дошкольного возраста иностранным языкам, по развитию творческих способностей детей.
- Игра на компьютере служит хорошим стимулом для развития у ребенка познавательных процессов и других полезных навыков. Ведь, когда ребенок сидит за компьютером, у него горят глаза от неподдельного увлечения и интереса. Он становится более собранным и внимательным, вследствие чего повышается объем запоминаемой информации, включается рассудочная деятельность, развивается мелкая моторика рук и глаз.

## *Отрицательное влияние гаджетов на жизнь ребёнка*

Сейчас дети чуть ли не с младенчества сидят в социальных сетях. Они так много проводят времени за компьютером, что постепенно «теряются» в «ВКонтакте» и Instagram. Ребёнок настолько увлечён

виртуальным общением, что забывает о домашнем задании, прогулке во дворе, иногда даже об ужине!
Кроме этого, в Интернете много жестокости. Youtube заполнен агрессивными роликами и фильмами ужасов. Другие сайты тоже содержат вредную для ребёнка информацию. Редко, но иногда это влияет на психику малыша. Он может начать относиться ко всему враждебно. В этом случае задача родителей оградить ребёнка от компьютера или следить за тем, что он ищет в сети.
Самое отрицательное влияние гаджетов на детей состоит в том, что они не способствуют их интеллектуальному развитию. Телефоны и ноутбуки негативно влияют на развитие ребёнка. Из-за девайсов у ребёнка не развивается воображение, образное мышление, фантазия, логика, концентрация внимания. Игры в гаджеты не создают моральную базу – они

дают готовую картинку, которая не требует умственного напряжения. Как следствие – малыш ничему не учится.
Кроме этого, у ребёнка могут возникнуть проблемы с общением. Часто, особенно среди детей подросткового возраста, личное общение заменяется виртуальным, живые эмоции и мимика - смайликами и стикерами. Ребёнок не учится высказывать своё мнение, делиться переживаниями, разделять чью-то боль. Из-за гаджетов пропадают социальные навыки, которые так необходимы ребенку в будущем. К тому же общение в социальных сетях и на форумах не дает возможности увидеть подлинную реакцию собеседника. Это значит, что ребёнок забывает подумать о последствиях своих слов и действий.
Не нужно забывать и о негативном влиянии на физиологию. Гаджеты также отрицательно влияют на здоровье детей.

- Когда ребёнок долго использует нетбук или телефон, у него портится зрение. Из-за длительного вглядывания на экран может возникнуть близорукость, а из-за напряжения глаз – их сухость. Это может привести к воспалению и инфекции. Синдром сухого глаза. В норме человек моргает 18 раз в минуту, обновляя слезную пленку на глазу. Когда ребенок увлечен игрой или мультиком, он моргает всего 2–6 раз в минуту! Слезная пленка высыхает и истончается. Тогда глаз пытается получить влагу изнутри, усиливая прилив крови к сосудам. В итоге получаем красные глаза, а из-за ощущения

сухости («песка» в глазах) ребенок, не задумываясь, трет их, рискуя получить конъюнктивит. Именно с предотвращением «синдрома сухого глаза» и связаны рекомендации гигиенистов и офтальмологов каждые полчаса отрываться от экрана и смотреть вдаль.

- Так как ребёнок долго находится в одной позе, у него возникают проблемы с осанкой, позвоночник может искривиться.
- Из-за того, что ребёнок долго держит телефон в руках и делает при этом однообразные движения пальцами, у него могут появиться патологии кистей. Также возможно нарушится координация между сигналами мозга и движениями рук.
- Играясь с гаджетами, дети постоянно сидят на одном месте. Им не хватает двигательной активности. Из-за этого появляется лишний вес и даже ожирение.

Родители должны в этом случае дозировать время, которое ребёнок проводит за электронными устройствами. Например, ограничьте период, проведённый за компьютером. Следите за тем, чтобы малыш больше двигался. *Придумайте совместное занятие: прогулка по городу или приготовление ужина. Тогда у ребёнка не останется времени для девайсов.*

*А часы, проведённые с семьёй, всегда лучше часов, проведённых за ноутбуком.*

## ВЛИЯНИЕ ГАДЖЕТОВ НА ПСИХИКУ РЕБЁНКА

Нужно помнить о воздействии девайсов на психику ребёнка. Чтобы полноценно развиваться, ребёнку нужно постоянно контактировать с окружающим миром. Такой контакт включает в себя общение со сверстниками и родителями, развивающие игры, исследование дома и природы, поиск новых звуков. Благодаря этим действиям ребёнок получает эмоциональные впечатления, потому что каждое движение он пропускает через себя. Он обдумывает каждую полученную информацию и сохраняет её в своем сознании.

А вот различные девайсы предоставляют детям лишь изображение, которое не может «поговорить» с ними. Конечно, развивающие мультфильмы и детские передачи дают малышу полезную информацию, но они не реагируют на конкретного ребёнка, не

вызывают у него какого-то действия, а просто гипнотизируют разноцветными образами.
Кроме того, до определенного возраста детей привлекают лишь яркие изображения, которые быстро сменяют друг друга. Малыши не способны усваивать сюжет, воспринимать характеры героев и оценивать их поступки. С таким же успехом можно посадить ребёнка перед стиральной машиной, и он с упоением будет рассматривать крутящийся барабан.
К тому же зависимость от гаджетов возникает очень быстро. Попытки родителей отвлечь от экрана малыша заканчиваются плачем и скандалами, ведь отказаться от того, что приносит удовольствие, очень сложно.

## Родителям необходимо:

Постараться все-таки регламентировать время, проводимое ребенком за компьютером.
Показывайте личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.
Постараться воспользоваться позитивными возможностями компьютера - может быть, ребенок начнет овладевать программированием, веб-дизайном (делать сайты в Интернете), займется компьютерной графикой, анимацией - будет делать мультики...Но для этого желательна помощь заинтересованного взрослого, не просто критикующего и запрещающего, а помогающего.

Ограничьте время работы с компьютером, объяснив, что компьютер не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три - в выходной. Обязательно с перерывами.
Предложите другие возможности времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время.

Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.).

Используйте компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т.д.).

Обращайте внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

Обсуждайте игры вместе с ребенком. Отдавайте предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

Таким образом, родителям важно не допустить, чтобы гаджеты в жизни ребёнка стали источником проблем. Грамотное и умеренное использование гаджетов действительно будет способствовать развитию ребёнка и поможет ему шагать в ногу со временем.

*Источники:*

http://javoronok.caduk.ru/p80aa1.html
http://gbdou144ucozcom.acentr.gov.spb.ru/publ/internet/roditeli/vlijanie_sovremennykh_gadzhetov_na_detej_pljusy_i_minusy/16-1-0-9
https://amakids.ru/about_us/blog/hobbi/vliyanie-sovremennyh-gadzhetov-na-zhizn-rebenka/