**Консультация для родителей.**

Влияние смартфонов на здоровье детей.

С появлением в нашей повседневной жизни телефонов, ученые проводили тысячи исследований, чтобы понять, как они влияют на наше здоровье. Споры о вреде смартфонов не утихают и сегодня, но теперь стало ясно, что современные гаджеты имеют огромное влияние на физическое и психическое состояние взрослых и детей.

**Влияние гаджетов на жизнь детей**

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 какой вред приносит телефон детям на самом деле? Давайте разбираться с этим вопросом подробней.

**Влияние смартфона на физическое здоровье детей**

Очевидно, что смартфоны плохо влияют на физическое состояние детей (и взрослых тоже). Так что давайте разбираться, почему смартфоны вредны:

* Нарушение сна. Всемирная организация здравоохранения пришла к выводу, что смартфоны действительно влияют на качество [сна](https://elgreloo.com/health/pravila-zdorovogo-sna). У детей может возникать [бессоница](https://elgreloo.com/health/bessonnitsa-prichiny-i-sposoby-borby) в случае, если они проводят много времени за смартфоном или любым другим гаджетом пред сном. Причиной тому становиться мелатонин — гормон сна, который вырабатывается в организме только при наступлении темноты. Но если уж перед глазами ребенка постоянно находиться техника — ни о каком сне не идет речи.
* 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. Длительное смотрение на экран с близкого расстояния плохо влияет на [зрение](https://elgreloo.com/health/uprazhneniya-dlya-uluchsheniya-zreniya) детей. Это может стать причиной того, что ребенок не видит одинаково хорошо на близком и дальнем расстоянии. Также может возникнуть синдром сухого глаза, что становиться причиной инфекционных заболеваний глаз.
* Боли в голове. Длительное пользование смартфоном может вызвать [головную боль](https://elgreloo.com/health/kak-izbavitsya-ot-golovnaya-boly) из-за того, что мышцы шеи постоянно находятся в напряжении. Это в свою очередь влияет на сосуды и уменьшает поступление кислорода в мозг.
* Лишний вес. Постоянное сидение в телефоне вызывает дефицит активности у детей. Они гораздо меньше двигаются и занимаются физической активностью, что может стать причиной ожирения.

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.

**Влияние смартфонов на психику детей**

Не менее важно и негативное воздействие гаджетов на психоэмоциональное состояние детей. Иногда эти проблемы оказываются даже серьезней, чем проблемы с физическим развитием, поэтому нужно знать врага в лицо.

* Проблема эмоционального развития. Гаджеты — это серьезная угроза нормальному общению ребенка со сверстниками. Все чаще современные подростки заменяют живое общение виртуальным, что негативно влияет на формирование их социальных навыков.
* 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.

Негативное воздействие смартфонов на общее состояние организма детей — недостаточно изученная сфера. Но даже те данные, которые есть сейчас, показывают очевидный вред гаджетов на детей.

**Преимущества смартфонов для детей**

Несмотря на весь вред, который может принести любой гаджет для ребенка, у него все же есть существенные **преимущества**. Возможно именно они не позволяют родителям полностью отказаться от использования техники.

* Связь. Когда ребенок на связи, любому родителю спокойней на душе. Можно в любой момент его набрать, узнать где и с кем он находится. Дети также могут позвонить своим родным в случае опасности и оповестить их об этом.
* Обучение. К счастью, смартфон можно использовать с пользой для ребенка. Сегодня есть масса полезных каналов для обучения и развития детей. Можно играть в развивающие игры, проходить тесты на логику, решать головоломки, [изучать языки](https://elgreloo.com/software/mobilnye-prilozhenie-dlya-izucheniya-angliyskogo-yazyka).
* Приучение к здоровому образу жизни. Как бы странно это не звучало, но с современными гаджетами следить за здоровьем стало значительно проще. Вы всегда можете скачать приложения на телефон, которые будут напоминать ребенку пить воду, отслеживать количество шагов, напоминать сделать паузу и разминку и т.д.
* Навыки взаимодействия с электронными устройствами. Взрослым без телефона, планшета, компьютера просто не обойтись. Если старшее поколение училось пользоваться новомодными гаджетами во взрослом возрасте, то у детей есть возможность осваивать их очень рано. Уметь пользоваться современными технологиями сегодня чрезвычайно важно как для работы, так и для учебы.

Как видим, **смартфоны могут быть полезными для детей, если использовать их правильно**. Главное уметь контролировать своих детей и дозировать их взаимодействие с современными технологиями.

**Мифы о вреде смартфонов**

Сегодня существует множество мифов об их плохом взаимодействии на организм, в которые мы до сих пор верим. Давайте избавляться о ложных представлениях вместе.

**Мобильные телефоны могут стать причиной рака мозга.**Смартфон действительно влияет на мозг человека, но всемирная организация здравоохранения не смогла доказать то, что телефоны имеют связь с новообразованиями в мозге.

**Смартфоны портят зрение.**Этот миф правдив наполовину. По сути, смартфон никак не сможет испортить ваше зрение. А вот неправильная эксплуатация устройства — запросто. Если вы будете давать глазам отдых и держать смартфон на расстоянии 20-30 см от глаз, ощутимого вреда на зрение он не принесет.

**Смартфоны вызывают зависимость.** Частичный миф. Да, мы часто слышим эту фразу, многие не устают повторять это утверждение детям. Но на самом деле некоторые ученые склоняются к тому, что зависимость от смартфонов — не что иное, как страх оказаться в изоляции от всего мира. Согласитесь, в 21 столетии без телефона не обойтись никак.

**С какого возраста можно пользоваться мобильным телефоном?**

Многие родители приучивают детей к смартфонам с раннего возраста. Иногда действительно проще дать ребенку смартфон с [мультиками](https://elgreloo.com/entertainment/top-multfilmov-dlya-detey) и играми, чтобы чаду было чем заняться, пока родители заняты. Но гаджет — это не панацея, которая должна спасать в любой ситуации.

Специалисты Американской академии педиатрии и Канадского сообщества педиатров пришли к единому выводу, благодаря которому составили «график» использования смартфонов для детей. По их мнению, **до 2 лет ребенок не должен пользоваться девайсами** вовсе. Более взрослые дети могут использовать мобильный с ограничениями во времени.

* 3-5 лет — 30 минут в день.
* 7-10 – не больше часа.
* 11-14 лет – 60-90 минут в день.
* Старше 14 – не более 90 минут в день.

Стоит выстроить такие отношения с ребенком, чтобы он четко понимал: если смартфон забирают, не нужно умолять родителей посмотреть еще 5 минут. Помимо этого важно выбирать время, в которое ребенок может получить разрешение на смартфон. Например, давайте телефон детям только после того, как они выполнили домашнее задание, обязанности по дому и т.д.

**Симптомы зависимости ребенка от смартфона:**

* Ребенок не проводит свободное время без телефона, планшета или компьютера.
* Нарушение сна, бессоница, плохой сон, отказ засыпать без смартфона
* Повышенная тревожность
* Агрессия при попытках ограничить доступ ребенка к интернету
* Ломка без гаджетов
* Ребенок мало общается со сверстниками, заменяет живое общение виртуальным

При наличии подобных симптомов, необходимо принять радикальные меры и ограничить доступ ребенка к современным технологиям.

**Как снизить негативное влияние телефонов на детей?**

Самый эффективный способ снизить негативное влияние телефона на ребенка — **ограничить его во времени** провождении за гаджетом. Чем меньше подросток или ребенок сидит с гаджетом в руках, тем меньше вред техники на его здоровье.

Еще один способ как отучить ребенка от смартфона — **Правило 4 «В»**. Чтобы снизить негативное влияние смартфонов на здоровье ребенка, необходимо придерживаться принципа 4 «В»: включил, выбрал, выполнил, выключил. Вот несколько принципов:

* Определите время, когда ребенку нельзя пользоваться телефоном. Введите запрет на гаджет после и перед сном, во время еды.
* Используйте смартфон во благо. Если вам необходимо отвлечь ребенка и вы решаете вручить ему телефон, позаботьтесь о том, чтобы контент для ребенка был полезным.
* Следите за тем, что делает ваш ребенок в телефоне. Не позволяйте смотреть мультики, в которых содержаться жестокие сцены, не допускайте игры по типу войнушек.
* Давайте правильный пример своим детям, ведь они перенимают поведение взрослых. Если вы прийдя с работы включаете телевизор или целыми днями зависаете в гаджете, ребенок будет перенимать эту модель поведения.

**Проводите со своими детьми как можно больше свободного времени**: гуляйте на свежем воздухе, играйте в настольные игры, выполняйте работу по дому. Это отсечет потребность ребенка занять свое свободное время смартфоном и значительно улучшит ваши взаимоотношения.

Источник: https://elgreloo.com/health/childrenshealth/vliyanie-smartfonov-na-detey