

## **Влияние гаджетов на здоровье ребенка**

Электронные устройства, или гаджеты, прочно вошли в нашу жизнь, и дети не являются исключением. Смартфоны, планшеты, компьютеры открывают детям новые возможности для обучения, общения и развлечений. Однако, чрезмерное использование гаджетов может негативно влиять на здоровье детей, затрагивая как физическое, так и психическое и когнитивное развитие. Основные проблемы связаны с нагрузкой на зрение, нарушениями опорно-двигательного аппарата, снижением физической активности, изменениями в работе мозга и социальными аспектами. Важно понимать как положительные, так и отрицательные аспекты их использования, чтобы найти баланс.

### **Положительное влияние гаджетов:**

- Образовательный инструмент: существует множество обучающих приложений, развивающих игр, электронных книг и платформ, которые могут сделать процесс обучения более интерактивным и увлекательным. Гаджеты помогают детям развивать логическое мышление, навыки решения проблем, а также улучшать цифровую грамотность.
- Развитие коммуникативных навыков: гаджеты позволяют детям оставаться на связи с друзьями и родственниками, особенно если они живут далеко. Общение в мессенджерах и видеозвонки могут способствовать развитию навыков общения.
- Доступ к информации: Интернет предоставляет неограниченный доступ к информации, что может быть полезно для школьных проектов, расширения кругозора и удовлетворения любознательности ребенка.
- Развитие креативности: приложения для рисования, создания музыки, монтажа видео и программирования могут стимулировать творческий потенциал ребенка.
- Развлечение и отдых: игры и видео могут служить источником развлечения и способом расслабиться после учебной деятельности.

### **Отрицательное влияние гаджетов:**

#### **Проблемы со зрением**

Длительное взаимодействие с экранами может привести к:

- Синдрому сухого глаза. Во время просмотра экрана частота морганий снижается в 2–3 раза, что вызывает пересыхание слизистой оболочки глаза, покраснение, ощущение «песка».
- Астинопии (зрительному утомлению). Проявляется в виде головной боли, двоения в глазах, быстрого утомления, трудностей с концентрацией на тексте.
- Прогрессирующей миопии (близорукости). Частое использование гаджетов на близком расстоянии способствует развитию близорукости, особенно если экран находится слишком близко к глазам.

- Нарушению бинокулярного зрения. Дисбаланс в работе глазодвигательных мышц может привести к расстройству слияния изображений с обоих глаз и даже скрытому косоглазию.
- Фототоксическому воздействию синего света. Синий спектр света, излучаемый экранами, может вызывать оксидативный стресс сетчатки, что повышает риск дегенерации макулы (центра зрения) в будущем.

### **Нарушения опорно-двигательного аппарата**

- Искривление позвоночника (кифоз, сколиоз). Длительное пребывание в статичной позе с наклоном головы вперёд приводит к округлению спины, опущению головы, перенапряжению шейных и грудных мышц.
- Мышечные спазмы и боли в шее, спине, локтях, запястьях. Неправильная поза при использовании гаджетов вызывает напряжение мышц и дискомфорт.
- «Смартфонный мизинец». Постоянное давление устройства на мизинец может привести к болевому синдрому.
- «Компьютерное плечо». Воспаление суставов больших пальцев из-за чрезмерной нагрузки при наборе текста на маленьких устройствах.
- «Смартфонный локоть». Боль, онемение или покалывание в области предплечья из-за длительной нагрузки на локти.

### **Снижение физической активности**

Отсутствие регулярных физических нагрузок приводит к ослаблению мышц, ухудшению работы сердечно-сосудистой системы, снижению выносливости и координации. Постоянное нахождение в сидячем положении деформирует представление о «нормальном» времяпрепровождении. Физическая активность воспринимается как дополнительное, отвлекающее занятие, а не как естественная потребность. Физическая активность напрямую связана с улучшением работы мозга, памяти и концентрации. Ее недостаток замедляет эти процессы.

Сидячий образ жизни, связанный с использованием гаджетов, повышает риск: ожирения;

снижения сердечно-сосудистой выносливости;

ослабления мышц и костей;

ухудшения общего физического состояния.

### **Когнитивные и психические нарушения**

- «Клиповое мышление». Фрагментарное восприятие информации, трудности с концентрацией внимания, анализом сложных задач, построением длинных логических цепочек.
- Снижение памяти. Лёгкий доступ к информации через поисковые системы уменьшает потребность в запоминании, что ослабляет оперативную и долговременную память.

- Задержка речевого развития. У детей до 3 лет раннее знакомство с гаджетами может тормозить формирование речевых навыков, так как подменяется общение с взрослыми.
- Проблемы с воображением и креативностью. Готовые визуальные образы и сценарии в играх снижают потребность в самостоятельном творчестве.
- Психические расстройства. Чрезмерное увлечение гаджетами может вызывать тревожность, депрессию, неврозы, повышенную агрессивность.
- Цифровая зависимость. Навязчивое желание использовать устройства, потеря контроля над временем, проведённым за ними.
- Нарушение сна. Синий свет экранов подавляет выработку мелатонина, что приводит к хроническому нарушению суточных ритмов. rskrf.ru +1

### **Социальные проблемы**

- Социальная дезадаптация. Снижение навыков живого общения, трудности в построении отношений со сверстниками, неумение договариваться, идти на компромисс.
- Ограничение развития коммуникативных навыков. Виртуальное общение не заменяет реального взаимодействия, что затрудняет понимание невербальных сигналов и эмпатии.

### **Дополнительные риски**

- Электромагнитное излучение. Хотя современные гаджеты не превышают норм излучения, некоторые исследования указывают на возможное влияние ЭМИ на нервную систему, особенно у детей, чьи органы ещё формируются.
- Проблемы с питанием. Использование гаджетов во время еды может нарушать чувство насыщения, приводить к перееданию и нездоровым пищевым привычкам.

### **Рекомендации по безопасному использованию гаджетов:**

#### **1. Контроль времени:**

Дошкольники (до 3 лет): минимум или полное отсутствие гаджетов.

Дошкольники (3-6 лет): не более 30-60 минут в день, с образовательными или развивающими целями.

Школьники (7-12 лет): не более 1-2 часов в день, в зависимости от возраста и задач.

Подростки (13-17 лет): не более 2-3 часов в день, с акцентом на образовательный или коммуникационный аспект.

**2. Правило «без гаджетов»:** введите запрет на использование гаджетов во время еды, перед сном (минимум за 1-2 часа) и во время семейного общения.

**3. Качественный контент:** выбирайте приложения и игры, которые способствуют развитию, обучению и творчеству. Используйте родительский контроль для фильтрации контента.

4. **Физическая активность:** четко разграничивайте время для гаджетов и время для активных игр, занятий спортом, прогулок на свежем воздухе.
5. **Правильная поза:** следите за тем, чтобы ребенок сидел прямо, держал гаджет на уровне глаз, делал перерывы каждые 20-30 минут. При использовании устройств: экран должен быть на уровне глаз или чуть ниже, необходимо использовать эргономичную мебель.
6. **Безопасность в сети:** Объясняйте детям правила безопасного поведения в интернете: не делиться личной информацией, не общаться с незнакомцами, в случае проблем обращаться к родителям.
7. **Семейное общение:** проводите больше времени в реальном общении с ребенком, играйте вместе, обсуждайте его интересы.
8. **Собственный пример:** будьте примером для ребенка, показывая осознанное и умеренное использование гаджетов.

Гаджеты – это инструмент, и его влияние на ребенка зависит от того, как им пользуются. Осознанное управление временем, выбор качественного контента и поддержание баланса между виртуальным и реальным миром помогут минимизировать риски и использовать потенциал технологий во благо развития ребенка. Важно находить баланс в использовании гаджетов, сочетая их преимущества с заботой о здоровье ребёнка.

