

О пользе и вреде гаджетов

Появление гаджетов в жизни ребенка зависит от позиции родителей. Некоторые дают малышу смартфон или планируют уже в полгода, другие – не раньше школьного возраста. Соответственно и интерес к электронным устройствам у детей может возникать по разным причинам: для одних это привычная часть жизни с пеленок, для других – интерес, пробуждаемый социальным окружением.

Нельзя однозначно сказать, что и в каком возрасте привлекает детей в гаджетах, поскольку это может быть целый спектр воздействий: от яркого экрана и красивой картинки до влияния сверстников и родителей. С точки зрения невролога приятное занятие вызывает положительные эмоции, выброс в мозг гормона удовольствия и мозг «запоминает», что принесло ему это ощущение радости. Отсюда и рождается такая сильная любовь к гаджетам и играм. И этот самый механизм может приводить к зависимости при неправильном подходе.

Гаджеты могут приносить вред и большую пользу. Агрессивные стрелялки пользы не дают, напротив, перевозбуждают нервную систему, повышают агрессивность у ребенка, вызывают неуправляемость, ухудшают сон, развитие. А вот игры на логику, головоломки, шахматы, шашки как раз положительно влияют на мозг. Они развивают логику, стратегическое мышление, повышают концентрацию внимания, улучшают память. Однако важно контролировать использование гаджетов и время, проведенное за планшетом, даже если ребенок играет в шахматы или решает логические задачи. Педиатры не советуют ставить детям мультфильмы до трех лет. А после трехлетнего возраста рекомендуют дозировать количество времени, проведенного перед экраном. Мультфильмы и детские передачи могут прекрасно развивать малыша, но уже в возрасте. Когда он хорошо воспринимает информацию, отлично понимает речь. А до 2-3 лет внимание детей все-таки должно быть направлено на изучение внешнего мира.

Занятия на планшете не должны заменять игры «вживую» или рисование карандашами. Чтение книг, подвижные и ролевые игры.

Чрезмерное использование электронных устройств, в том числе и планшетов, может приводить к появлению приступов головной боли. А у детей до 2 лет, пользование сенсорными экранами может вызывать нарушение правильной функциональности пальцев из-за неправильного развития мышечных тканей. Но это при постоянном использовании!

Использование гаджетов у дошкольников не должно превышать 20-30 минут в день.

Кормить ребенка, когда, он играет на планшете или смотрит мультки очень вредно! Поскольку формируются неправильные пищевые привычки, а культура питания – чрезвычайно важная составляющая здоровья, в том числе здоровья мозга и развития интеллекта у ребенка. Если родители все-таки решились на покупку планшета для ребенка важно, чтобы картинка на экране была не слишком яркой, чтобы не переутомлять ребенка, поскольку яркие краски, мелькания на планшете могут перевозбуждать нервную систему.



(Подготовила воспитатель Бугрова С. Н. по материалам журнала «Виноград», №1, 2016г).