|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| живое общение вытесняется виртуальным, особенно среди подростков. При общении он-лайн не видишь лица человека, его мимики, жестов, поз, которые многое способны сказать об эмоциях. Это не дает возможности развивать социальные навыки, необходимые для успешного взаимодействия с людьми. Виртуальное общение лишает ребенка возможности увидеть реакцию другого человека, а значит – не дает возможности задуматься о последствиях своих слов и действий.  8. ***Это может вызвать психические отклонения.*** Психологи остерегают, что большое количество времени, проведенное ребенком у планшета или смартфона, способствует психическим расстройствам. У детей могут возникнуть депрессии, неврозы, повышенная тревожность, отсутствие привязанности к родителям. Легкодоступная информация в Интернете, не соответствующая возрасту ребенка, может привести к психозу, нарушениям в поведении, раннему половому влечению. При общении в социальных сетях есть большая вероятность наткнуться на психически больных людей, педофилов.  9. ***Это увеличивает детскую агрессивность*** Современный мир агрессивен и жесток. Дети, которые не ограничены в пользовании гаджетами, становятся еще более агрессивными. Ведь компьютерные герои не чувствуют боли и страданий, им не надо сопереживать и сочувствовать. Огромное количество игр провоцирует детскую жестокость, уменьшают чувствительность к насилию. Когда на экране кровь течет рекой, начинает казаться, что это нормально. Такое отношение многие дети переносят в реальную жизнь. Они начинают | издеваться над сверстниками, избивать более слабых.  10. ***Это приводит к социальной тревожности*** Чрезмерное увлечение компьютерными устройствами не дает возможность развивать умение общаться, повышать навыки коммуникации. Это приводит к тому, что дети начинают испытывать тревожность в ситуациях, требующих живого общения. Они не знают, с чего начать разговор, как поддержать беседу, вести себя в обществе других людей. Часто это вызывает страх, неуверенность в себе, нервозность. Подростки начинают избегать таких ситуаций, еще более погружаясь в виртуальный мир, где не надо общаться с живым человеком. Получается замкнутый круг.  Так стоит ли давать ребенку планшет или смартфон? Решать, конечно же, родителям. Несомненны и плюсы таких устройств. Они могут помогать в обучении, развивать определенные навыки, обогащать знания ребенка. Но взрослым нужно пользоваться такими помощниками очень осторожно. Потому что очень быстро из доброго друга планшет может стать их злейшим врагом.  https://static9.depositphotos.com/1518767/1082/i/950/depositphotos_10825878-stock-photo-smiling-family-using-a-laptop.jpg  211573, Витебская обл., г.Городок, ул.Комсомольская,8  тираж, 200 экз. | ***Государственное учреждение***  ***«Городокский районный центр гигиены и эпидемиологии»***  ***10 причин оградить детей от гаджетов***  https://cdn.cdnparenting.com/articles/2017/12/444319969-H.jpg  ***г. Городок*** |
| Планшетные компьютеры и смартфоны прочно вошли в повседневную жизнь. Наряду со взрослыми, до 90% детей также регулярно пользуются этими устройствами. Планшеты способны принести не только пользу, но и серьезный вред малышам и подросткам. Современный мир называют информационным веком. Невозможно представить себе нашу жизнь без смартфонов, планшетов и компьютеров.  Можно выделить 10 причин, по которым следует оградить ребенка от них:  *1.****Это вредит физическому здоровью***.  https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1593239/pub_5e69e1fcca551a68df050c65_5e6a0946327b3f744e004434/scale_1200При длительном использовании планшета ухудшается зрение ребенка. Постоянное вглядывание в экран приводит к близорукости, а напряжение глаз – к их сухости. Это грозит последующим воспалением и инфицированием; Оттого, что ребенок длительное время находится в одной позе, склонив голову вниз, ухудшается осанка, может развиться искривление позвоночника (особенно страдает шейный отдел); В результате долгого держания гаджета в руках, однообразного движения пальцами по экрану, могут возникнуть патологии кистей: растяжение связок, проблемы с сухожилиями, особенно это касается большого пальца; При длительном использовании планшета ребенок уменьшает свою двигательную активность. Часто, залипая в планшете, любит полакомиться чем-то вкусненьким.  2. ***Это влияет на отношения между ребенком и родителями.*** Ученые утверждают, что в период от рождения до двух лет мозг ребенка | должен увеличиться в три раза. Новые нейроны образуются быстрее, если ребенок постоянно общается с родителями, слышит их голос. Благодаря этому в головном мозге устанавливаются связи, которые в будущем помогают налаживать эмоциональные контакты с другими людьми. Когда родители дают в руки ребенка планшет, высвобождая время для других дел, неизбежно сокращается время, проведенное вместе с малышом, страдает общение между ними. Дети, которые часами сидят за гаджетами, имеют проблемы с формированием нервных связей в головном мозге. Это плохо влияет на их умении концентрироваться на другом человеке, снижает самооценку. Поэтому они могут испытывать трудности в установлении личных отношений во взрослой жизни.  https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1899117/pub_5f1be2de98ca962935837fbb_5f1becd78099d5476a530ab8/scale_12003. ***Это может вызвать зависимость.***  Замечательное свойство современных технологий: они постоянно дают возможность делать и получать что-то новое в виртуальном мире. От этого очень трудно отказаться, особенно детям. Ведь это так здорово – получить результат, которого ты захочешь, одним нажатием пальца на дисплей. Малыши моментально привыкают к этому. В отличие от взрослых, они не умеют сдерживать свои импульсы и контролировать желания. Захотел – получил. Планшеты и смартфоны не учат детей самоконтролю, а, наоборот – дают возможность не ограничивать себя в своих желаниях. Это вызывает зависимость, схожую с наркотической.  4. ***Это учащает детские истерики.*** Планшет очень быстро превращается в любимую игрушку ребенка, с которой он не желает расставаться. Когда же вы | забираете ее у него, неизбежны взрывы истерики и негодования. Малыш не может смириться с этим, и всячески демонстрирует свою ярость. Поэтому подумайте хорошо, давая в руки ребенка гаджет: стоит ли временная передышка последующих за ней истерик?  https://bryansku.ru/wp-content/uploads/2019/03/comp.jpg5. ***Это ухудшает сон.***  Игры на планшете и смартфоне перед сном возбуждают нервную систему малыша, приводя к трудностям засыпания, к беспокойному сну ночью. Свет, излучаемый экраном, подавляет выработку гормона мелатонин, это приводит к смещению циркадных ритмов человека, сбивает цикл сна и бодрствования. Не разрешайте ребенку игры на планшете вечером, и особенно – перед сном. Замените их спокойными совместными играми, чтением книг.  6. ***Это вызывает трудности в учебе.*** Исследования подтверждают, что дети, чрезмерно увлекающиеся девайсами, хуже учатся. У них ухудшается внимание, они не могут сосредоточиться, постоянно отвлекаются. Могут возникать проблемы с памятью, воображением, фантазией. Страдает свободный мыслительный процесс, который подменяется готовыми ответами виртуальной реальности. Ребенок не испытывает необходимости самому осмысливать события реальной жизни. От этого страдает скорость развития сенсомоторных и визуально-двигательных навыков, без которых невозможно обучение. Наконец, просто пропадает желание учиться, самому добывать знания. Снижается мотивация обучения  7. ***Это не развивает умение общаться.*** При активном использовании смартфонов и планшетов |