

Ребенок и мобильник

Сейчас мы не можем себе представить свою жизнь без мобильного, планшета, компьютера, телевизора. По любому вопросу всю информацию можно найти в соцсетях. Вы, наверно, заметили, как удобно всплывают «рекомендации», когда что-то ищем в интернете? Все сделано для того, чтобы мы не уходили, а тратили все больше и больше времени на бессмысленную гонку за информацией. Иногда желание «просто проверить почту», превращается в двух-трехчасовое сидение в интернете. Зачастую это время потраченное впустую, которое можно заполнить более продуктивно и полезно. Проблема в том, что взрослые люди могут контролировать негативное влияние гаджетов, чего нельзя сказать о детях. Ведь зачастую мы даем детям телефон, лишь бы его чем-то занять: дома, в очереди в поликлинике, в дороге, в гостях, не задумываясь о том, насколько это безопасно для развивающегося мозга и неокрепшей психики малыша.

У ребенка быстро развивается зависимость. Однажды познав прелесть игр на телефоне, ребенок вряд ли сможет от них отказаться. У ребенка может развиваться близорукость, если не контролировать на каком расстоянии от глаз находится экран; сколиоз, если дети неправильно сидят, сильно наклоняются над экраном телефона; потеря интереса к окружающему миру, т.к. виртуальный мир ярче реального, влечет за собой снижение познавательной активности и задержке речевого и психического развития. Отсутствие желания заниматься творчеством (рисованием, лепкой, рукоделием, лего-конструированием и т.д.) не позволит ребенку развивать мелкую моторику, которая необходима для правильного развития мозга, речи, психики. Голубой свет, исходящий от экранов мобильных устройств, планшетов препятствует выработке мелатонина (гормона, отвечающего за засыпание и поддержание сна), ребенок излишне возбужден, не может уснуть, ворочается, часто просыпается ночью, а утром с трудом просыпается.

Важно, чтобы взаимодействие с телефоном не влияло на физическую активность детей, на сон, питание и общение со сверстниками. Рассказывайте детям о правилах безопасного нахождения в интернете, развивайте разнообразные интересы, т.к. именно свободное время дети заполняют бесконечным общением в социальных сетях и игрой в мобильных телефонах. Мир развивается семимильными шагами. Мы не можем этому противостоять, но мы можем сделать все, что в наших силах, чтобы обеспечить здоровьесберегающую среду и гармоничное развитие наших детей.

13.01.2025