**Вред гаджетов для детей – реальность**

Гаджеты прочно вошли в жизнь детей и взрослых. Они используются в работе и учебе, на отдыхе. Все больше времени человек проводит, уткнувшись в телефон или планшет. Они заменили прогулки, подвижные игры и бумажные книги.

Продолжительное пребывание в гаджетах с раннего возраста необратимо истончает кору мозга и замедляет умственное развитие. Это подтверждают исследования американских, канадских, российских и корейских ученых. В итоге ухудшается память, сон и зрение. Дети хуже учатся и становятся раздражительнее.
 Давайте рассмотрим подробнее, в чем заключается негативное влияние гаджетов на развитие ребенка:
1.Смешение реальностей. Дети перестают отличать виртуальный мир от реального. Это вызывает страхи, проблемы с учебой и мотивацией, отсутствие коммуникативных навыков;
2. Зависимость от гаджетов приводит к тому, что у детей пропадает интерес к жизни, обучению и хобби. Падает успеваемость в школе. Подростки ничем не хотят заниматься и развиваться;
3. Задержка в развитии моторных навыков. В итоге дети не умеют вырезать из бумаги, собирать пазлы и кубики, делать аппликации, лепить из пластилина и даже завязывать шнурки;
4. Многие дети прячутся в виртуальном мире из-за отсутствия заботы, внимания и любви со стороны родителей. Они становятся замкнутыми, остаются наедине со своими проблемами.
5. Появляется агрессия и жестокость, раздражительность и повышенная возбудимость. Нередко развиваются нервные и психические расстройства, синдром гиперактивности и дефицита внимания;
6. Смартфон или планшет негативно влияет на зрение ребенка. Яркие мерцающие экраны вредны для здоровья глаз. Они ухудшают остроту зрения, особенно если держать экран близко к себе. Глаза быстро устают, краснеют, появляется дискомфорт и слезоточивость;
7. Отстающая речь. Дети учатся разговаривать путем общения с родителями, родственниками и другими детьми. Без регулярного и активного общения с реальными детьми наблюдается задержка в развитии речи. Дети, зависимые от гаджетов, начинают говорить гораздо позднее сверстников;
8. Телефоны и компьютеры негативно влияют на формирование характера. Ребенок учится манипулировать взрослыми, становится более капризным.
9. Ухудшение сна. По мнению ученых, синий свет, который излучают телефоны, угнетает выработку гормона сна – мелатонина. Дети дольше засыпают, хуже и меньше спят. Исследовательская работа доказала, что час перед электронным экраном сокращает сон на 15,6 минут. А ведь здоровый и полноценный сон крайне важен для развития детей;
10. Снижает физическую активность. Дети, сидя с планшетом, телефоном или компьютером, перестают гулять и играть в подвижные игры, практически не двигаются и не дышат свежим воздухом. В результате падает иммунитет, и дети чаще болеют, ухудшается осанка. Они слабеют, набирают лишний вес. Нарушается обмен, появляются проблемы с опорно-двигательным аппаратом и разными внутренними органами;
11. Излучение радиации. Конечно, мобильные телефоны и компьютеры дают не такое сильное излучение, как рентген или ультрафиолет. Но при продолжительном воздействии техника оказывает негативное влияние на ребенка. Растущий организм воспринимает излучение острее, чем взрослый. Надо каждому ребенку и взрослым знать об опасности гаджетов. И начинать такую информационную кампанию в детском саду, приучать разумно, пользоваться электронными устройствами. Происходить это должно так же, как сейчас распространяется информация о вреде табака, алкоголя, идет пропаганда активного, здорового образа жизни. В Австралии, Бельгии, Великобритании, Канаде, Малайзии, Нигерии, Франции, Узбекистане, Уганде выработаны рекомендации по режиму использования устройств мобильной связи детьми, в том числе в образовательных учреждениях.
Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки 14 августа 2019г. утверждены МР 2.4.0150–19/01-230/13-01 «Методические рекомендации об использовании устройств мобильной связи в общеобразовательных организациях».
Целью Методических рекомендаций является определение порядка использования устройств мобильной связи в образовательных организациях Российской Федерации, с целью профилактики нарушений здоровья обучающихся.
 Органам государственной власти субъектов Российской Федерации в сфере образования, местного самоуправления муниципальных районов и городских округов в сфере образования, общеобразовательным организациям рекомендуется рассмотреть вопрос об ограничении использования мобильных устройств связи в образовательных организациях обучающимися, за исключением детей, нуждающихся в пользовании такими устройствами по состоянию здоровья, а также педагогическими работниками и родителями в целях снижения рисков нанесения вреда здоровью и развитию детей в связи с использованием устройств мобильной связи;
- проводить информационную и разъяснительную работу о рисках здоровью от воздействия электромагнитного излучения, генерируемого устройства мобильной связи, о возможных негативных последствиях и эффективности учебного процесса при неупорядоченном использовании устройств мобильной связи в образовательном процессе.
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.
 Н.В. МОРОЗОВА, специалист-эксперт Территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по РБ.

Использованы материалы сайта: <https://avangard.rbsmi.ru/articles/na-aktualnye-temy/vred-gadzhetov-dlya-detey-realnost-/>